

Penggunaan Konseling *Gestalt* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa

The Use of Gestalt Counseling to Improve Students Self Awareness

Nisfhi Laila Sari^{1*} Muswardi Rosra², Shinta Mayasari²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

*e-mail : lailanisfhi23@gmail.com; Telp: +6282282955373

Received: January, 2019

Accepted: February, 2019

Online Published: March, 2019

Abstract: *The Use of Gestalt Counseling to Improve Students Self Awareness. The problem in this study is the low level of students' self-awareness. The purpose of this study was to determine the improvement of self-awareness by using gestalt counseling. The method used in this research was descriptive qualitative using case studies. The research subjects consisted of three students. The data collection technique was carried out by using counseling interviews. The results showed that gestalt counseling could improve the level of the students' self-awareness. It was proved by the behavioral change in the three subjects after being treated by using gestalt counseling; being aware of his physical condition, being aware of his abilities, and not being dependent on others. The conclusion of this study gestalt counseling can increase self-awareness of class XI students of Bandar Lampung SMA Negeri academic year of 2017/2018.*

Keywords: *guidance and counseling, gestalt counseling, self awareness*

Abstrak: **Penggunaan Konseling *Gestalt* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa.** Masalah dalam penelitian ini adalah *self awareness* siswa yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self awareness* dengan menggunakan konseling gestalt. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak tiga siswa. Teknik Pengumpulan data menggunakan wawancara konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *gestalt* yaitu: sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Simpulan penelitian ini adalah konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Kata kunci: *bimbingan dan konseling, kesadaran diri, konseling *gestalt**

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Menurut Miftahul Jannah (2016), masa remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu.

Pada saat remaja merupakan persiapan bagi para remaja untuk menghadapi masa dewasanya. Pada saat masa peralihan ini remaja mengalami perkembangan fisik, kognisi, dan sosial. Masa peralihan ini akan berdampak dalam perubahan dalam diri remaja.

Perubahan terjadi dalam banyak aspek, seperti dalam aspek jasmani, mental, relasi, dan sosial. Remaja menghadapi persoalan identitas, mereka kurang tahu siapa sebenarnya diri mereka, apa yang mampu dikerjakan, dimana keterbatasan dalam dirinya, kearah mana ia berjalan, dimana tempatnya dalam masyarakat, apa tuntutan masyarakat jika ia berdiri pada suatu tempat tertentu sehingga remaja memikul tugas dan tanggungjawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan, antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan pria maupun wanita (Hurlock, 2005: 209).

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka menurut teori menyebutnya *Storm and Stress* yaitu semacam masa badai topan. Remaja mulai mencari tahu status sosialnya, jati dirinya, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Oleh sebab itu, pembentukan kesadaran diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri sendiri.

Hal ini sama seperti yang di paparkan oleh (Goleman, 2003:513) ia mengatakan dari kesadaran diri yaitu : “*Self awareness* (kesadaran diri) yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat”.

Dapat disimpulkan dari pendapat di atas *Self awareness* (kesadaran diri) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan seseorang mampu untuk mengambil keputusan dengan yakin akan dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang kuat.

Peserta didik harus mampu untuk mengambil keputusan sendiri, memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri. Apabila keinginan mereka terarah dengan baik, diharapkan peserta didik dapat memiliki potensi pada dirinya.

Pada masa remaja, perubahan sering terjadi biasanya disebabkan oleh kemajuan teknologi, pengaruh lingkungan sekitar atau peserta didik merasa tidak menjadi diri sendiri, sehingga peserta didik tidak memiliki *self awareness*. Akan para pendidik dalam membentuk pribadi yang sempurna adalah dengan menumbuhkan *self awareness* peserta didik yang merupakan konsep diri dari seseorang.

Peserta didik yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* akan memberikan perhatian pada diri sendiri, perasaannya, nilai, maksud, dan evaluasi dari orang lain. *Self awareness* (kesadaran diri) membantu peserta didik untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dan menyadari bahwa tingkah laku dikendalikan oleh pikiran sendiri.

Self awareness sebagai konsep diri sangat penting artinya, karena individu dapat memandang dirinya dan

duniannya, yang tidak hanya berpengaruh terhadap perilakunya, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya.

Setiap individu tentu memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri, tetapi terkadang mereka tidak mengetahui apakah kesadaran tersebut positif atau negatif.

Individu yang memiliki *self awareness* positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya apa adanya dan mampu melakukan introspeksi diri serta lebih mengenal dirinya.

Jika individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan keputusannya. Individu yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* negatif tidak akan memiliki kestabilan dan keutuhan diri, serta tidak dapat mengenal dirinya dengan baik.

Menurut Laila dan Meri, (2016) mengatakan bahwa *self awareness* memiliki beberapa bentuk diantaranya: *Self awareness* subjektif, *Self awareness* objektif, *Self awareness* simbolik, *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) dan *Self knowledge* (pengetahuan diri).

Kualitas *self awareness* merupakan pengalaman sadar individu mengenai keadaan disini dan saat ini (*her & now*) yang secara efektif menyadari ingatan masa lalu dan mengantisipasi masa depan.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas di SMAN 8 Bandar Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI memiliki *Self awareness* yang kurang positif. Terlihat dari gejala yang tampak seperti banyak

siswa yang tidak sadar akan emosi yang sedang mereka rasakan, tidak sadar akan perannya dalam lingkungan sekitar, tidak sadar akan hak dan kewajibannya sebagai siswa, mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya. Dari gejala-gejala tersebut dapat dikatakan masih banyak siswa yang belum memiliki kesadaran diri yang positif.

Permasalahan yang terkadang masih dianggap remeh oleh para pendidik, namun permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan pada masa remajanya sehingga harus segera mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan yang menyaluruh tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak baik berasal dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri adalah melalui layanan konseling individual dengan teknik konseling gestalt.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Menurut I Nyoman Oka Mudana (2014) Konseling Gestalt adalah suatu pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli dengan tujuan agar konseli mampu menerima perasaan dan pikirannya, meningkatkan kepercayaan diri, tidak takut dalam menghadapi dan berperan dimasa depan, tidak tergantung pada orang lain, serta menyadari dirinya yang sebenarnya, sehingga pada akhirnya konseli dapat memiliki spontanitas dan kebebasan dalam menyatakan diri dan mandiri.

Menurut Corey (2013), “tujuan konseling gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi”.

Dalam pendekatan ini menganggap manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya keutuhan pribadi.

Sehingga dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *gestalt* dirasa tepat untuk meningkatkan *self awareness*, siswa mampu untuk meyakini apa yang ia miliki dan tidak ragu atas apa yang telah ia miliki.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *self awareness* pada siswa. Dan permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah *Self Awareness* dapat Ditingkatkan dengan Menggunakan Konseling Gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?”.

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *Self Awareness* dengan menggunakan konseling gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif (dalam bentuk studi kasus). Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Bandar Lampung,

waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang memiliki *self awareness* yang rendah. Untuk menjangkau subjek, peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling. Hasilnya diperoleh 3 subjek penelitian yaitu AW, MRA, dan SSN.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat narasi, dan uraian. Data tersebut berupa informasi secara lisan maupun data dokumen tertulis, dideskripsikan sebagai berikut :

Verbatim, peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan oleh peneliti dan subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya. Narasi wawancara konseling dibuat selama 3 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Dari narasi wawancara tersebut, diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

Catatan konseling, peneliti melakukan prosedur dengan catatan seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling untuk melihat keadaan ketiga subjek sebelum konseling, pada saat wawancara konseling, dan keadaan setelah konseling.

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objektif penelitian berlangsung. Foto-foto yang dijadikan bukti, meliputi: foto penjangkauan subjek dan pelaksanaan proses konseling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara-konseling.

Menurut Ghyta Larasari (2014), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit. Dalam melaksana-

kan wawancara peneliti menciptakan situasi yang bebas, terbuka, dan menyenangkan, sehingga ke-tiga subjek dapat dengan bebas dan terbuka mengungkapkan masalahnya.

Menurut E Yusti (2015), observasi merupakan pengamatan terhadap suatu subjek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian.

Menurut Widiyanto R (2015), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interatif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi data.

Reduksi data, data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan membuang yang tidak perlu.

Penyajian data, langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan karena data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

Untuk melihat peningkatan *self awareness* pada ketiga subjek dapat dilihat dari hasil wawancara konseling yang diperoleh dianalisis dengan mereduksi data dan membuang data yang tidak perlu dengan menggunakan coding.

Tabel 1. Koding Data Penelitian

No	Kode	Keterangan
1	SKD	Sadar Keberadaan Diri
2	SKK	Sadar Kelebihan dan Kekurangan
3	SEDA	Sadar Emosi yang Dirasakan dan Alasan
4	SKPP	Sadar Kaitannya Perasaan dengan Pikiran
5	SJPMK	Sadar Jika Perasaan dapat Mempengaruhi Kinerja
6	KMPT	Kesadaran yang Menjadi Pedoman untuk Target
7	BMMOL	Berusaha Memecahkan Masalah tanpa Mengharapkan Bantuan Orang Lain
8	ATJB	Adanya Tanggung Jawab untuk Belajar
9	MMK	Mampu Mengambil Keputusan
10	BTPK	Berani Tampil dengan Penuh Keyakinan
11	BMP	Berani Menyuarakan Pandangan
12	TMK	Tegas Membuat Keputusan
13	SBD	Sadar Bakat yang Dimiliki
14	MBP	Mampu Berfikir Positif

Setelah peneliti menggolongkan data kemudian melakukan penyajian data untuk melihat rendahnya *self awareness* yang dialami ketiga subjek penelitian. Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara konseling, ketiga subjek mengalami peningkatan *self awareness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan konseling *gestalt* dalam meningkatkan *self awareness* siswa dilaksanakan di

SMA Negeri 8 Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 April 2018 sampai dengan 25 Mei 2018.

Selanjutnya penentuan subjek penelitian dengan melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling dan melaksanakan observasi pada siswa kelas XI yaitu XI IPA1, 2, dan 3.

Hasil dari observasi yang dilakukan kepada siswa, dengan jumlah sebanyak 84 siswa diperoleh 3 siswa yang memiliki *self awareness* yang rendah yaitu AS, MRA, dan SSN. Ketiga siswa inilah yang akan dijadikan subjek dalam penelitian.

Gambaran permasalahan ketiga subjek dapat diamati sebagai berikut:

1) AW adalah sosok pribadi yang kurang percaya diri. Masalah yang dihadapi AW adalah merasa tidak percaya diri ketika dihadapi dengan banyak orang. AW memiliki pengalaman buruk saat menjadi pemimpin upacara, ia gugup dan salah memberikan aba-aba sehingga ia ditertawakan oleh peserta upacara. Sejak saat itu AW takut jika harus menjadi pemimpin upacara atau sekedar maju di depan umum. Berdasarkan data diatas, dapat dilihat AW termasuk anak yang memiliki kesadaran diri yang rendah padahal ia memiliki kemampuan untuk menjadi seorang pemimpin atau berbicara di depan umum.

2) MRA adalah seorang siswa yang memiliki berat badan 90 kg yang membuatnya sulit untuk melakukan banyak aktivitas di sekolah. Karena hal ini juga membuat MRA tidak terlalu aktif di sekolah terlebih untuk kegiatan yang berhubungan dengan fisik. MRA pernah memiliki pengalaman yang kurang mengenakan soal keadaan fisiknya. Saat pengambilan nilai olahraga, ia ditertawakan oleh teman-teman sekelasnya karena ia tidak cepat dalam berlari. Sejak saat itu MRA merasa fisiknya menjadi penghalang dirinya untuk berkembang

padahal disesi wawancara MRA termasuk anak yang pandai dan bercakap berbahasa inggris. Berdasarkan data di atas, MRA termasuk anak yang memiliki kesadaran diri yang rendah.

3) SSN adalah sosok pribadi yang ceria namun pemalu. SSN merasa mamiliki potensi dalam bidang seni yaitu bernyanyi dan bermain musik. Masalah yang dihadapi oleh SSN adalah tidak mampu mengambil keputusan sendiri dan selalu bergantung pada orang lain. SSN sering kali meminta pendapat kepada orang lain mulai dari hal kecil sampai menyelesaikan masalah yang besarpun ia tidak bisa menyelesaikan sendiri. Seperti memilih warna baju, ia cenderung meminta saran kepada temannya warna yang cocok untuk dipakai olehnya. Berdasarkan data di atas, dapat dilihat SSN termasuk anak yang memiliki kesadaran diri yang rendah.

Maka peneliti akan memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan konseling *gestalt* kepada tiga orang siswa sebagai subjek penelitian.

Adapun tahapan dalam konseling *gestalt*, adalah

1) Tahap membangun hubungan yaitu menciptakan situasi hangat dan permisif, meyakinkan konseli bahwa ia mampu memecahkan masalahnya dengan kemampuan dirinya dan dapat menceritakan permasalahannya serta menegosiasi kontrak (perjanjian waktu).

2) Tahap mendefinisikan masalah yaitu memperjelas dan mendefinisikan masalah, konseli mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas dan terbuka dan konselor menerima perasaan positif dan negatif yang diungkapkan konseli menggunakan teknik permainan dialog serta menentukan sikap yang akan diambil konseli atas penyelesaian masalah *self awareness* yang rendah.

3) Tahap keputusan untuk berbuat yaitu tahap ini konseli sudah mengetahui tindakan yang akan dilakukan, saat ini konseli mulai menurunnya kecemasan yang dialami dan mulai mengaktualisasikan sikap dan tindakan yang ingin diambil untuk pemecahan masalahnya.

Hasil penelitian dalam mengikuti kegiatan konseling. Subjek yang pertama yaitu AW. AW memiliki masalah *self awareness* yang rendah, hal ini diketahui dari hasil observasi dan wa-

wancara konseling, AW memiliki masalah *self awareness* yaitu: tidak berani maju kedepan kelas ketika diminta untuk menjelaskan pelajaran atau ditunjuk untuk menjadi pemimpin saat upacara.

Kemudian dilakukan konseling *gestalt* sebanyak tiga kali pertemuan terjadi peningkatan *self awareness* pada subjek AW. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek AW. (Dapat dilihat pada Tabel 4).

Tabel 4. Hasil Peningkatan *Self Awareness* dalam Proses Konseling

Nama subjek : AW

Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
Pertemuan ke- 1	AW terlihat tegang saat pertemuan pertama. Seperti yang diungkapkan oleh AW <i>“terasa takut, takut dimarahin, dan masuk buku hitam”</i> . Awalnya AS ragu untuk mengungkapkan masalahnya. Seperti yang diungkapkan oleh AS <i>“malu kak ceritanya”</i> . Kemudian AS siap untuk mengungkapkan masalahnya yaitu <i>“Iya kak, Andi tuh ngerasa kaya nggak percaya diri gitu kak. Kalau di depan orang lain tuh kaya ngerasa malu gitu.”</i> . AW memiliki pengalaman buruk. <i>“Kan waktu itu mau upacara bendera, sebelum hari H kan udah latihan. Nah kan udah latihan pas pelaksanaan malah gemeteran di tengah lapangan dan bikin nggak fokus akhirnya salah di ketawain satu sekolah.”</i> . AW selalu menolak saat ditunjuk sebagai ketua kelompok. <i>“Pernah, pas pelajaran bahasa jepang. Ada lima kelompok kan nah satu kelompok itu cewek semua jadi andi sendiri yang cowok disuruh jadi ketua kelompok, kata Andi saya nggak bisa. Terus mereka ngomong kan kamu laki sendiri bisa jadi pemimpinan gini-gini-gini. Ya gak bisa aja masa laki kok cemen. Ya andi juga ngerasa malu lah ya, terus kata Andinya nggak bisa, jadi kata mereka yaudah pemimpinnnya diganti aja jadi cewek”</i> . AW juga mengatakan <i>“iya kak, AW tuh ngerasa kaya gak percaya diri gitu kak. Kalau di depan orang lain tuh kaya ngerasa malu gitu”</i> . Pertemuan pertama AW diminta untuk melaksanakan permainan dialog <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> yaitu memainkan dialog antara AW dan Guru <i>setting</i> didalam kelas dipelajaran bahasa indonesia AW terlihat kebingungan saat melaksanakan proses ini, butuh berkali-kali untuk bisa berhasil menyelesaikan proses ini. Dalam proses konseling pertama AW masih terlihat kurang terbuka sehingga pelaksanaan konseling pertemuan pertama belum terlalu efektif sehingga dilakukan konseling kedua.

Pertemuan ke-2	Di konseling pertemuan kedua, AW sudah terlihat lebih tenang dan terbuka, peneliti masih menggali permasalahan utama AW yaitu kurangnya kepercayaan diri untuk tampil di depan umum padahal ia sendiri merasa mampu untuk melaksanakannya. AW merasa kesulitan untuk mengaplikasikan hasil konseling pertemuan pertama, ia mengatakan <i>“Sedikit demi sedikit ya mbak mulai berani meskipun sulit banget masih takut di ketawain dan masih salah-salah. Belum terlalu keliatan perubahannya karena baru beberapa hari aja mba. Tapi perubahannya sih ya ada kaya yang saya bilang tadi”</i> dipelaksanaan konseling kedua ini, AW diminta untuk melakukan permainan dialog <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> yaitu berperan sebagai AW sendiri dan teman yang sering menertawakan Andi di dalam kelas. Andi sudah mulai mampu menyelesaikan proses konseling dan tidak ada pengulangan untuk setiap prosesnya.
Pertemuan ke-3	AW mengungkapkan Keberaniannya beberapa waktu ini, yaitu <i>“Udah mulai berani maju di depan kelas sama kemareannya jadi ketua kelompok sih meskipun masih takut, tapi kalau untuk jadi pemimpin upacara kaya nya enggak deh mbak”</i> . AW mengungkapkan kesediannya menjadi proses lebih baik lagi, <i>“Andi mau coba dari pembawa pancasila aja dulu mbak baru kalau ada kesempatan lagi baru jadi yang lain”</i> . Pada pertemuan terakhir peneliti hanya memantapkan hasil konseling sebelumnya namun masih menggunakan permainan dialog. Dari hasilnya AW sekarang sudah mengalami perubahan dalam dirinya.

Subjek yang kedua yaitu MRA. MRA memiliki *self awareness* yang rendah, hal ini diketahui dari hasil observasi dan wawancara konseling, MRA memiliki masalah yaitu : memiliki berat 90 kg sehingga dia sulit untuk melakukan banyak aktivitas. Dengan berat

badanya MRA merasa minder karena sering di ejekin oleh teman-temannya.

Kemudian setelah dilakukan konseling *Gestalt* sebanyak tiga kali pertemuan. Terjadi peningkatan *self awareness* pada subjek MRA. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek MRA. (Dapat dilihat pada Tabel 5).

Tabel 5. Hasil Peningkatan *Self Awareness* dalam Proses Konseling

Nama subjek : MRA

Peremuan	Hasil Wawancara Konseling
Pertemuan ke-1	MRA terlihat gugup pada pertemuan pertama. Dan hanya menjawab dengan singkat. Seperti yang diungkapkan oleh MRA <i>“takut ada masalah”</i> . MRA sudah mau mengungkapkan masalahnya <i>“Iya mbak, saya tuh minder banget sama kondisi saya yang kaya gini mbak”</i> . MRA malu dengan berat badannya karena pernah suka diejek dan ditertawakan temannya, yaitu <i>“Ya awas-awas gajah mau lewat gitu kalau saya lewat mereka itu</i>

	<p><i>kaya mraktekin lagi kena gempa gitu mbak, terus ketawa, ya saya malu mbak</i>". MRA tidak ingin mengambil nilai lari karena diejek temannya, seperti <i>"Saya nggak mau lari mbak malu, jadi saya duduk aja"</i>. Pelaksanaan konseling pertama peneliti menggunakan teknik permainan dialog atau <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> dimana MRA memerankan dirinya sendiri dan guru olahraga, dimana guru olahraga memiliki pemikiran yang berlawanan dengan MRA, gurunya memberikan gambaran plus minus jika MRA tidak ikut praktik lari.</p>
Pertemuan ke-2	<p>Dipertemuan konseling yang kedua membahas soal MRA yang enggan bergabung/berkumpul dengan teman-temannya karena minder, MRA mengatakan <i>"Kalau sayalewat temen-temen pada ngomong "minggir woy minggir, ada gajah mau lewat"</i>hal ini membuat MRA jarang berbaur dengan teman-temannya terlebih saat jam istirahat. Pelaksanaan yang kedua ini peneliti menekankan pada kemiskinan MRA untuk berbaur dengan teman-temannya. Peneliti meminta MRA memainkan permainan dialog atau <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> sebagai diri MRA sendiri dengan teman-temannya di depan kelas. Tidak ada kesulitan yang berarti, MRA terlihat mampu mengambil sikap saat menghadapi teman-temannya, disalah satu dialog yang muncul MRA mengungkapkan perasaannya kepada teman-temannya <i>"Gak gitulah, gue ini kadang kesel samalo orang Cuma kamu orangnya yang nggak sadar-sadar, gue juga punya perasaan kali woy"</i> di sesi akhir konseling MRA ingin melakukan apa yang dia katakan saat bermain dialog tadi <i>" Mau banget sih gabung dan ngomong kaya yang tadi saya praktekin ke mereka biar mereka juga mikir dan nerima keadaan saya sebagai seorang temen "</i></p>
Pertemuan ke-3	<p>MRA kembali memainkan permainan dialog, dipertemuan terakhir ini MRA tidak merasa kesulitan dalam melaksanakan permainan. MRA mengungkapkan ia sudah mulai mau menerima keadaan fisiknya , yaitu <i>"Iya mbak perlahan dikit demi sedikit aku mene-rima keadaan fisikku"</i>.MRA juga ingin berolahraga lebih teratur <i>"Mau Olahraga teratur mbak"</i>.</p>

Subjek yang kedua yaitu SSN. SSN memiliki *self awareness* yang rendah, hal ini diketahui dari hasil observasi dan wawancara konseling, SSN memiliki masalah *self awareness* yaitu : sulit mengambil keputusan sendiri dan bergantung dengan orang lain, dan belum bisa menyelesaikan masalahnya

sendiri tanpa ada sosok yang mendampingi..

Kemudian setelah dilakukan konseling *gestalt* sebanyak tiga kali pertemuan. Terjadi peningkatan *self awareness* pada subjek SSN. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek SSN. (dapat dilihat pada Tabel 6).

Tabel 6. Hasil Peningkatan *Self Awareness* dalam Proses Konseling

Nama subjek : SSN

Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
Pertemuan ke-1	<p>SSN merasa santai saat pertemuan pertama dan langsung mengungkapkan masalahnya, ia merasa sangat bergantung kepada orang lain, yaitu <i>“gini aku tuh suka kaya bergantung sama orang, kaya aku tuh ngerjain tugas tapi nggak bisa sendiri harus sama orang, jadi aku tuh gak bisa ngelakuin sedir harus sama orang, bahkan milih baju aja gak bisa, minta saran orang yang mana gitu”</i>. SSN sangat tergantung pada temannya, seperti, <i>“Itu juga bingung mau IPA apa IPS tapi karena temen dekat kebanyakan IPA, yaudah IPA aja karena lumayan juga di IPA”</i>. SSN merasa bingung jika tidak meminta saran kepada temannya, <i>“Sebenarnya dari dulu bingung harus gimana-gimananya, takut salah, harus gimana gitu-gitu jadi harus minta bantuan orang lain”</i>.</p>
Pertemuan ke-2	<p>Diawal pertemuan kedua, peneliti menanyakan perihal progres yang sudah dilakukan SSN. SSN mengatakan <i>“Perubahan sih ada kak, Cuma nggak terlalu, masih susah untuk nggak minta bantuan, minta pendapat, mintasaran, dan lain-lain sama orang”</i> peneliti melanjutkan menggali masalah SSN, dipertemuan kali ini SSN mengungkapkan kebingungannya antara memilih ulangan atau mengikuti lomba menyanyi. Peneliti meminta SNN untuk melakukan permainan dialog antara dirinya dengan guru BK. Di satu dialog SSN mengatakan <i>“Kalau ikut lomba dan gak ikut ulangan kemungkinan bakal ulangan sendirian di ruang guru, dan belum tentu juga menang. Kalau ikut ulangan, bisa ulangan sama temen-temen dan lombanya nanti juga adalagi”</i> dan SSN mengambil keputusan untuk mengikuti ulangan <i>”Udahkak, aku ikut ulangan aja deh. Mama juga belum tentu setuju sama keputusan aku kalau aku lebih milih lomba dibanding ulangan apalagi ulangan pernaikan”</i></p>
Pertemuan ke-3	<p>SSN mengungkapkan ia terus mencoba untuk tidak bergantung pada teman, yaitu <i>“aku mau terus coba kak, meskipun nggak instan dan sesekali masih suka minta saran tapi aku mau coba terus untuk mengurangi”</i>. SSN memiliki rencana untuk mulai mempersiapkan diri masuk kuliah nanti agar tidak ikut-ikutan teman seperti saat penjurusan SMA <i>“aku mau mendalami passion-ku kak, aku suka seni terlebih musik mungkin aku bakal masuk kesana dan semoga aku gak goyah ikut-ikutan temen lagi kaya pas penjurusan kemaren”</i>.</p>

Berdasarkan penjelasan di atas, ketiga subjek mengalami peningkatan *self awareness* rendah Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara konseling

setelah dilakukan konseling *gestalt* selama tiga kali pertemuan. Berikut

penjelasan peningkatan indikator tentang *self awareness* dari ketiga subjek

sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling *gestalt* yang terlihat ber-

dasarkan hasil wawancara konseling. (Dapat dilihat pada Tabel 7)

Tabel 7. Hasil Peningkatan *Self Awareness* Setiap Indikator

Nama	Deskriptor	Sebelum	Sesudah
AW	Berani tampil dengan penuh keyakinan	Tidak mau menjadi ketua kelompok.	Belajar maju ke depan kelas
	berani menyuarakan pandangan	Jarang berinteraksi dengan teman-temannya	Mulai berinteraksi dan mengobrol dengan teman.
	Tegas membuat keputusan	Tidak Mau menjadi pemimpin upacara	Berlatih menjadi petugas upacara
MR A	Sadar akan keberadaan dirinya	Malu dengan keadaan fisik.	Bisa menerima keadaan fisik.
	Sadar akan kelebihan dan kekurangan pada dirinya	Jarang berinteraksi dengan teman dan diam saja	Memperdalam belajar bahasa Inggris
SSN	Sadar akan bakat yang dimiliki	Mengerjakan tugas harus bersama teman.	Berusaha memperbaiki nilai sendiri
	Mampu untuk berfikir positif terhadap diri sendiri	Selalu cerita masalah apapun kepada teman	Tidak semua masalah diceritakan kepada teman.

Dari data yang telah diperoleh peneliti yaitu subjek yang pada awalnya memiliki kesadaran diri yang rendah mengalami perubahan setelah dilakukan konseling *gestalt* teknik permainan dialog, ketiga subjek mengalami sedikit peningkatan kesadaran diri yaitu sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain.

Oleh sebab itu, dapat dikatakan penggunaan konseling *gestalt* teknik permainan dialog dapat meningkatkan kesadaran diri siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kesadaran diri siswa. Subyek dalam penelitian ini mengalami peningkatan kesadaran diri setelah diberikan layanan konseling individu dengan konseling *gestalt* teknik permainan dialog sebanyak 3 pertemuan pada masing-masing subjek.

Kesadaran diri siswa dapat ditingkatkan dengan kegiatan konseling *gestalt* karena dalam konseling *gestalt* bertujuan untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Menurut Corey (2013) “tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.

Melalui konseling *gestalt* klien memiliki kesanggupan untuk mengarahkan dirinya dan melakukan perubahan pribadi yang konstruktif. Disini konselor mengajak klien untuk mencari sendiri jawaban atas permasalahan yang konseli hadapi. Sehingga konseli akan menyusun persepsi-persepsi baru untuk bersedia menjadi sebuah proses.

Presepsi-presepsi lama yang dimiliki klien yang membuatnya

memiliki kesadaran diri rendah dapat diubah dengan membentuk persepsi-presepsi baru untuk sadar akan diri sendiri. Dengan demikian, siswa akan termotivasi untuk mengaktualisasikan persepsi baru yang telah dibentuknya yaitu keinginan-keinginan yang akan dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran dirinya

Menurut Goleman (2003) *self awareness* adalah: “Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Hal ini sejalan dengan pendapat Agoes Dariyo (2016) Pada prinsipnya, kesadaran diri terkait erat dengan pemahaman dan penerimaan diri. Dengan kesadaran diri, seseorang berupaya untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang berhubungan dengan kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya.

Setelah melaksanakan konseling AW menunjukkan perubahan kepercayaan dirinya meningkat ditandai dengan mau menjadi ketua kelompok, mengutarakan pendapatnya didalam kelompok, membacakan hasil presentasi di depan kelas, dan menjadi petugas upacara.

MRA menunjukkan perubahan meningkatnya kesadaran pada kondisi fisiknya sendiri ditandai dengan mulai mengajak ngobrol teman-temannya, mulai bergabung dan bermain dengan teman-temannya, membicarakan masalah ini dengan pacarnya, mau ikut serta kegiatan kelas dan mengembangkan bakatnya di bidang bahasa Inggris.

SSN menunjukkan perubahan dengan berkurangnya sikap ketergantungan dengan orang lain ditandai dengan tidak meminta saran dan mengambil keputusan sendiri agar nantinya ti-

tidak ada penyesalan serta mempersiapkan masuk kuliah agar bisa masuk jurusan yang sesuai dengan minatnya dan tidak ikut-ikutan teman seperti memilih jurusan di SMA.

Orang yang memiliki kemampuan ini berarti dapat mengenali emosi dirinya. Orang ini mampu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya akan menyebabkan seseorang berada dalam kekuasaan perasaan.

Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya. Indikator dari kesadaran diri tersebut yaitu mengetahui apa yang kita rasakan, mampu mengambil keputusan sendiri, tolak ukur realistis, dan kepercayaan diri yang kuat.

Pelaksanaan konseling gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling yaitu sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Berdasarkan hasil wawancara konseling saat mengikuti kegiatan konseling dan hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling *gestalt* teknik permainan dialog.

Pelaksanaan teknik dalam konseling *gestalt* teknik permainan dialog sudah sesuai untuk menangani siswa yang memiliki *self awareness* (kesadaran diri) yang rendah. Karena di dalam konseling *gestalt* teknik permainan dialog menggunakan pemikiran dan tanggapan konseli sendiri. Teknik dasar adalah

mendialogan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, top dog dapat diibaratkan kata hati atau superego dalam konsep psikoanalisis sedangkan under dog cenderung untuk menurut atau meminta maaf tetapi tidak sungguh-sungguh untuk berubah misalnya: (a) kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak; (b) kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh; (c) kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh” kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung; (d) kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah.

Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

Namun, dalam pelaksanaan tersebut terdapat kelemahan dan kekuatan selama proses konseling ini berlangsung. Kelemahan proses konseling *gestalt* teknik permainan dialog yang dilakukan peneliti yaitu peneliti sulit untuk mengajak konseli berperan aktif sehingga pada saat mengklarifikasi dan memberikan dorongan minimal untuk menggalai masalah konseli, hal ini kurang tersampaikan dengan baik oleh konseli. Sehingga konseli hanya menjawab dengan singkat dan peneliti kurang mendapatkan informasi tentang masalah konseli.

Kekuatan proses konseling *gestalt* teknik permainan dialog yang dilakukan peneliti yaitu pada saat konseli memberikan tanggapan-tanggapan atas argumennya sendiri, dengan begitu konseli terbuka dengan masalahnya. Sehingga peneliti mendapatkan informasi

yang lebih banyak mengenai masalah konseli.

Jadi, dapat disimpulkan penggunaan konseling *gestalt* dapat meningkatkan *selfawareness* siswa dan pelaksanaannya juga sudah sesuai dengan tahap-tahap konseling *gestalt*.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri pada siswa, setelah dilakukan konseling *gestalt* teknik permainan dialog.

Pelaksanaan konseling *gestalt* teknik permainan dialog dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling dan observasi, adanya perubahan pada ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *gestalt* teknik permainan dialog., yaitu sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain.

Sehingga, penggunaan konseling *gestalt* teknik permainan dapat meningkatkan *self awareness* siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Kepada subjek penelitian agar bisa lebih meningkatkan dan mempertahankan kesadaran diri yang telah terbentuk di dalam diri siswa masing-masing.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu masalah siswa dengan melihat kekhasan dari masalah siswa tersebut dan melakukan konseling *gestalt* teknik permainan sesuai dengan yang dibutuhkan siswa.

Kepada para peneliti selanjutnya yang ingin memanfaatkan konseling *gestalt* teknik permainan dalam menangani masalah siswa sebaiknya mengetahui kelemahan dari konseling *gestalt* teknik permainan dan menggunakan ke-

kuatan dari konseling *gestalt* teknik permainan selama proses konseling berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Corey, G. 2013. *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dariyo, A. 2016. *Peran Self Awareness dan Ego Support terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*. Jakarta: Universitas Tarumanagara Jakarta. Volume: 2 Nomor 1. Diambil dari <https://journal.unika.ac.id.254274>. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018.
- Goleman, D. 2003. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka. Volume 2 Nomor 1. Diambil dari <https://www.ejurnal.com/2017/03/hubungan-antara-du-kungan-sosial.html>. Diakses pada tanggal 11 September 2018.
- Jannah, M. 2016. *Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam*. Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Vol. 1 Nomor 1. (jurnal.arraniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/download/1493/1091). Diakses pada tanggal 12 September 2018.
- Laila M dan Meri M. 2016. *Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung*. Lampung: IAIN Raden Intan Bandar Lampung. Volume: 3 Nomor 1. Diambil dari <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. Diakses pada tanggal 11 September 2018.
- Larasari, G. 2014. *Kenakalan Remaja Akibat Kelompok Per-temanan Siswa*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia. Volume: 1 nomor 2. http://repository.upi.edu/-17347/5/S_SM_0906583_chapter3.pdf. Diakses pada tanggal 10 November 2018.
- Nyoman, I. 2014. *Penerapan Konseling Gestalt dalam Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Vol Volume: 2 Nomor 1. Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/249692.dengan-teknik-abcetes.pdf>. Diakses pada tanggal 10 November 2018.
- Widiyanto, R. 2015. *Mendeskripsikan atau Menggambarkan Peristiwa, Perilaku atau Keadaan Tertentu Secara Rinci dan Mendalam Tentang Guru Kelas Sebagai Pelaksanaan Bimbingan Konseling dalam Penanganan Peserta Didik Slow Learning Kelas V-A di SD N Gadingwatu, Menganti Gresik*. Jawa Timur: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Volume: 1 Nomor 1 <http://wwwdigilib.uinsby.ac.id/2605/6/Bab%203.pdf>. Diakses pada tanggal 2 September 2018.
- Yusti E. 2015. *Mengeksplor Fenomena Proses Pembentukan Karakter*

Peserta Didik Melalui Penyelenggaraan Kantin Kejujuran di SD Negeri 3 Purwodadi Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas. Jawa Tengah: Universitas Negeri Yogyakarta. Volume: 1 Nomor 1. Diambil dari <https://eprints.uny.ac.id/14815/3/BAB%20III.pdf>. Diakses pada tanggal 20 November 2018.