

Analisis Pendekatan Gestalt Dalam Konseling Kelompok : Kajian Literatur Sistematis

Mutiara Putri Chandra, Netrawati, Yeni Karneli

*Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 27, 2025

Revised April 29, 2025

Accepted May 15, 2025

Available online May 18, 2025

Keywords:

Pendekatan restart, konseling kelompok, literatur sistematis

Keywords:

Restart approach, group counseling, systematic literature



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Gestalt, yang berarti “keseluruhan”, menekankan pentingnya pengalaman langsung dan keutuhan individu. Konselor menggunakan berbagai teknik seperti dialog kosong (empty chair), bermain peran, dan latihan kesadaran diri (awareness exercises) untuk mendorong klien mengintegrasikan berbagai aspek dirinya yang mungkin terpecah atau ditekan. Pendekatan ini sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional, konflik intrapersonal, dan ketidaksesuaian antara pikiran dan perilaku siswa. Penerapan pendekatan Gestalt dalam layanan konseling kelompok dapat mendukung pengembangan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab. Artikel ini disusun menggunakan metode kajian literatur. Karya ilmiah sebelumnya yang berkaitan dengan review literatur adalah sumber utama penelitian ini. Metode pengumpulan data berupa buku, artikel jurnal, artikel internet, dan tulisan lainnya yang terkait dengan subjek tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt dalam konseling kelompok, dapat disimpulkan bahwa terapi Gestalt merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran diri, tanggung jawab personal, serta pengalaman langsung di saat ini (here and now).

Pendekatan ini berakar pada psikologi humanistik dan eksistensial, yang bertujuan membantu individu menjadi pribadi yang utuh, merdeka, dan mampu mengatasi konflik intrapersonal maupun interpersonal melalui proses integrasi diri. Dalam konseling kelompok, pendekatan Gestalt terbukti efektif dalam membangun hubungan terapeutik yang kuat, mendorong keterbukaan antaranggota, serta menciptakan ruang yang aman untuk bereksplorasi dan bertumbuh.

ABSTRACT

Gestalt, meaning “whole,” emphasizes the importance of direct experience and the wholeness of the individual. Counselors use techniques such as empty chair dialogue, role-playing, and awareness exercises to encourage clients to integrate aspects of themselves that may be fragmented or suppressed. This approach is very useful in dealing with emotional problems, intrapersonal conflicts, and inconsistencies between students’ thoughts and behaviors. The application of the Gestalt approach in group counseling services can support the development of social skills, emotional management, and more responsible decision-making. This article was compiled using a literature review method. Previous scientific works related to the literature review are the main sources of this research. Data collection methods include books, journal articles, internet articles, and other writings related to the subject. The results of the study show that the Gestalt approach in group counseling, it can be concluded that Gestalt therapy is an approach that emphasizes self-awareness, personal responsibility, and direct experience in the present (here and now). This approach is rooted in humanistic and existential psychology, which aims to help individuals become whole, independent, and able to overcome intrapersonal and interpersonal conflicts through the process of self-integration. In group counseling, the Gestalt approach has been shown to be effective in building strong therapeutic relationships, encouraging openness among members, and creating a safe space for exploration and growth.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu individu mengembangkan diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengatasi berbagai permasalahan psikologis melalui interaksi antaranggota kelompok. Dalam pelaksanaannya, pendekatan yang digunakan oleh konselor sangat menentukan keberhasilan proses konseling kelompok. Salah satu pendekatan yang

*Corresponding Author

Email: netrawati@fip.unp.ac.id, yenikarneli@fip.unp.ac.id, mutiaraputric@student.unp.ac.id

banyak digunakan adalah **pendekatan *gestalt***, yang berorientasi pada pengalaman saat ini, kesadaran diri, dan tanggung jawab individu terhadap kehidupannya.

Pendekatan ini berakar pada psikologi humanistik yang menekankan pada kesadaran individu terhadap pikiran, perasaan, dan tindakannya di saat ini (*here and now*). Dalam konteks layanan BK, Konseling Gestalt memberikan ruang bagi konselor untuk membantu siswa memahami dirinya secara utuh melalui proses pengenalan, penerimaan, dan tanggung jawab terhadap pengalaman yang sedang dialami.

Gestalt, yang berarti “keseluruhan”, menekankan pentingnya pengalaman langsung dan keutuhan individu. Konselor menggunakan berbagai teknik seperti dialog kosong (*empty chair*), bermain peran, dan latihan kesadaran diri (*awareness exercises*) untuk mendorong klien mengintegrasikan berbagai aspek dirinya yang mungkin terpecah atau ditekan. Pendekatan ini sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah emosional, konflik intrapersonal, dan ketidaksesuaian antara pikiran dan perilaku siswa. Penerapan pendekatan *Gestalt* dalam layanan layanan konseling kelompok dapat mendukung pengembangan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode kajian literatur. Karya ilmiah sebelumnya yang berkaitan dengan review literatur adalah sumber utama penelitian ini. Metode pengumpulan data berupa buku, artikel jurnal, artikel internet, dan tulisan lainnya yang terkait dengan subjek tersebut (Ridwan dkk., 2021). Penelitian ini tidak melibatkan pengambilan sampel atau subjek secara langsung, berbeda dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti fokus pada analisis literatur yang relevan dengan topik sebagai dasar penarikan kesimpulan. Pendekatan ini sering digunakan untuk membandingkan temuan-temuan sebelumnya, sehingga kerangka permasalahan disusun berdasarkan studi-studi yang telah ada (Daniati dkk., 2024). Tinjauan pustaka harus berfungsi sebagai landasan teoritis untuk penelitian yang akan kita lakukan (Noor Zulkifli, 2015).

Pendekatan analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Analisis isi merupakan suatu pendekatan yang diterapkan oleh peneliti untuk mengkaji teks secara objektif, dengan maksud untuk mendapatkan pemahaman yang akurat mengenai isi teks tersebut, tanpa adanya pengaruh dari peneliti (Hartono & Soedarmadji, 2012). Melalui analisis ini, artikel ini menilai penerapan pendekatan *gestalt* dengan mengidentifikasi hasil-hasil dari penelitian sebelumnya yang berkaitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan *Gestalt*

Gestalt dalam Bahasa Jerman mempunyai arti bentuk, wujud atau organisasi. Simkin dalam Gilliland, 1989 (Corey, 2010) menyatakan bahwa “kata *gestalt* mempunyai makna keseluruhan (*whole*) atau konfigurasi (*configuration*)”. Teori yang dikembangkan oleh Frederick Perls ini adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan (Corey, 2010). Karena bekerja terutama di atas prinsip kesadaran, terapi *gestalt* berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui. Asumsi dasar terapi *gestalt* adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif.

Konsep Utama Pendekatan *Gestalt*

Menurut Corey (2010) pandangan *gestalt* tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan *gestalt* berfokus pada pemulihan kesadaran. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri.

Bagi Perls (Corey, 2010:118), “yang ada hanya “sekarang”. Karena masa lampau telah lewat dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting”. Salah satu sumbangan utama dari terapi *gestalt* adalah penekanannya pada di sini-dan-sekarang serta pada belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang (Corey, 2010). Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya. Terapis *gestalt* secara aktif menunjukkan bagaimana klien bisa dengan mudah lari dari saat sekarang dan memasuki masa lampau atau masa depan. Sebagian besar orang hanya bisa tinggal dalam saat sekarang sekejap saja.

Tujuan Pendekatan Gestalt

Menurut Willis (2007) tujuan konseling adalah “membantu klien menjadi individu yang merdeka dan berdiri sendiri”. Maka untuk mencapai tujuan itu diperlukan usaha membantu penyadaran klien tentang apa yang dilakukannya, membantu penyadaran tentang siapa dan hambatan dirinya, membantu untuk menghilangkan hambatan dalam pengembangan penyadaran diri. Sedangkan menurut Fagan dan Shepherd (Gladding, 2012), tujuan terapi *gestalt* yaitu “melibatkan penitikberatan pada ekspresi verbal maupun non verbal dan fokus pada konsep bahwa kehidupan mencakup membuat pilihan”.

Menurut Corey (2010), sasaran utama terapi *gestalt* adalah pencapaian kesadaran. Kesadaran dengan dan pada dirinya sendiri; dipandang kuratif. Tanpa kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, klien memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya serta untuk berhubungan dengan pengalaman-pengalaman subjektif dan dengan kenyataan. Klien bisa menjadi suatu kesatuan dan menyeluruh. Apabila klien menjadi sadar, maka urusannya yang tidak selesai akan selalu muncul sehingga bisa ditangani dalam terapi.

Proses Konseling Gestalt

Salah satu cara untuk mengonseptualisasikan peran pemimpin kelompok Gestalt adalah dengan mempertimbangkan tahap perkembangan kelompok. Kepner (2018) menyajikan sebuah model yang menyerukan peran pemimpin yang berbeda dalam bekerja dengan dimensi proses kelompok yang berbeda. Proses kelompok Gestalt bertujuan untuk menciptakan kondisi untuk belajar tentang apa artinya menjadi anggota kelompok. Kepner mencatat bahwa terapi kelompok Gestalt dapat menonjolkan salah satu dari tiga batasan kontak: (1) intrapsikis atau intrapersonal (pikiran, sensasi, dan perasaan individu), (2) antar pribadi (interaksi antara dan di antara anggota kelompok), atau (3) tingkat kelompok (proses yang melibatkan seluruh kelompok).

1. Tahap Pertama

Pada tahap pertama (tahap awal) suatu kelompok, karakteristik utamanya adalah identitas dan ketergantungan. Setiap anggota kelompok bergantung pada cara ia dipersepsikan dan ditanggapi oleh anggota lain dan pemimpinnya. Pemimpin, kelompok. Kegiatan pemimpin diarahkan untuk menyediakan iklim kepercayaan yang akan mendukung pengambilan risiko dan membuat hubungan antar individu. Begitu anggota menemukan kesamaan mereka satu sama lain, kelompok siap untuk bekerja pada diferensiasi.

2. Tahap Kedua

Pada tahap kedua (yang serupa dengan tahap transisi), karakteristik utamanya adalah pengaruh dan ketergantungan. Selama masa transisi ini, kelompok bergulat dengan masalah pengaruh, wewenang, dan kendali. Tugas pemimpin adalah berupaya meningkatkan diferensiasi, divergensi, dan fleksibilitas peran di antara para anggota. Pemimpin berperan sebagai fasilitator untuk membantu para anggota mengatasi masalah yang mereka miliki terhadap apa yang terjadi dalam kelompok. Beberapa kegiatan fasilitatif ini meliputi peningkatan kesadaran akan norma-norma yang berlaku dalam kelompok, mendorong para anggota untuk menantang norma-norma dan secara terbuka mengungkapkan perbedaan dan ketidakpuasan, serta membedakan peran dari orang.

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga (yang serupa dengan tahap kerja), keintiman dan saling ketergantungan merupakan tema utama. Pada tahap perkembangan kelompok ini, kontak nyata terjadi di dalam dan di antara anggota kelompok. Sekarang setelah para anggota mengatasi masalah pengaruh, kekuasaan, dan wewenang, mereka siap untuk tingkat kerja

yang lebih dalam, baik secara individu maupun dengan kelompok secara keseluruhan. Selama tahap ini, tingkat kekompakan yang tinggi mendorong para anggota untuk mengambil risiko dengan terlibat dalam eksperimen demi pembelajaran baru. "Eksperimen mengubah persepsi anggota kelompok tentang kehidupan batin mereka sendiri serta kehidupan orang lain" (Zinker, 2008, hlm. 107).

Penerapan Konseling *Gestalt* di Sekolah

Terapi *Gestalt* didasarkan pada prinsip-prinsip eksistensial. Keaslian pemimpin kelompok dan kualitas hubungan terapeutik antara pemimpin dan anggota (dan di antara para anggota itu sendiri) menjadi penekanan utama. Penekanan pada penciptaan hubungan terapeutik yang berkualitas ini sangat sesuai dengan apa yang dibutuhkan untuk memimpin kelompok yang sukses dengan anak-anak dan remaja. Lebih dari sekadar teknik yang digunakan pemimpin kelompok, dimensi personal yang dapat dibawa pemimpin ke dalam kelompoklah yang meningkatkan keterlibatan kaum muda. Menurut Coker (2004) konseling *Gestalt*, meskipun umumnya tidak dipandang sebagai pendekatan berbasis sekolah untuk konseling, memiliki banyak teknik yang sesuai dengan perkembangan yang bekerja secara efektif dengan anak-anak dan remaja dalam konteks konseling singkat. Konseling *Gestalt* menawarkan kepada konselor sekolah pendekatan berbasis teori yang kondusif untuk intervensi singkat yang dapat mengarah pada wawasan dan perubahan perilaku.

Pada penelitian Irfani dkk., (2024) dengan menggunakan terapi *Gestalt*, remaja dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk menghadapi kesulitan, menumbuhkan keberadaan yang lebih harmonis, dan mencapai kesehatan psikologis yang unggul. Strategi ini, bila didukung oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, mampu menjadi solusi signifikan dalam menghadapi isu kesehatan mental yang kian meningkat di kalangan remaja. Pada penelitian Mita Syahri dkk., (2022) juga mengatakan *quarter life crisis* dapat diatasi dengan bantuan layanan Bimbingan dan Konseling seeting kelompok yakni layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *gestalt* yang terbukti efektif membantu mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa, teknik yang digunakan dalam membantu mengatasi *quarter life crisis* yakni teknik latihan saya bertanggung jawab.

Dapat disimpulkan, konseling kelompok dengan pendekatan *gestalt* dapat dijadikan salah satu alternatif strategis dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kapasitas adaptif, kesadaran diri, dan perubahan perilaku yang konstruktif di kalangan peserta didik dalam layanan konseling kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur dan analisis terhadap pendekatan *Gestalt* dalam konseling kelompok, dapat disimpulkan bahwa terapi *Gestalt* merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran diri, tanggung jawab personal, serta pengalaman langsung di saat ini (*here and now*). Pendekatan ini berakar pada psikologi humanistik dan eksistensial, yang bertujuan membantu individu menjadi pribadi yang utuh, merdeka, dan mampu mengatasi konflik intrapersonal maupun interpersonal melalui proses integrasi diri. Dalam konseling kelompok, pendekatan *Gestalt* terbukti efektif dalam membangun hubungan terapeutik yang kuat, mendorong keterbukaan antaranggota, serta menciptakan ruang yang aman untuk bereksplorasi dan bertumbuh. Proses konseling melalui tahapan perkembangan kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk belajar dari dinamika kelompok, meningkatkan kesadaran, dan melakukan eksperimen untuk perubahan positif. Teknik-teknik khas seperti *empty chair*, bermain peran, dan latihan kesadaran diri menjadi alat penting dalam mendukung proses tersebut.

Penerapan konseling *Gestalt* di lingkungan sekolah menjadi alternatif yang menjanjikan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama untuk menghadapi tantangan psikologis remaja seperti stres, tekanan akademik, hingga *quarter life crisis*. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial semakin memperkuat efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *Gestalt* tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif dalam meningkatkan kapasitas adaptif, kemandirian, dan pertumbuhan psikologis yang sehat pada peserta didik.

REFERENSI

- Coker, J. (2004). *Menggunakan Konseling Gestalt di Lingkungan Sekolah*. Di dalam BT Erford (Ed.). Corey, G. (2010). *Theory & Practice Of Group Counseling*.
- Daniati, H. N., Solfema, & Karneli, Y. (2024). Penerapan Prinsip Etika dan Estetika dalam Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. PT Indeks.
- Hartono, & Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Irfani, F., Yunika, M., Kurniawaty Asra, Y., & Diniaty, A. (2024). Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja. *Jurnal Equalita : Studi Gender dan Anak*. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/index>
- Kepner, E. (2018). *Proses Kelompok Gestalt Dalam B. Feder & J. Frew (Eds), Beyond The Hot Seat Ditinjau Kembali : Gestalt Mendekati Kelompok*. Metairie/New Orleans, LA: Institut Gestalt Tekan.
- Mita Syahri, L., Netrawati, & Syahrial. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jubikops : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 13–20.
- Noor Zulkifli, Z. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Petunjuk Praktis Untuk Penyusunan Skripsi, Tesis, dan Disertas*. Deep Publish.
- Ridwan, M., Suhar, A., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 42–51.
- Willis, S. S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.