

**PENERAPAN KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK  
REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM  
BELAJAR SISWA KELAS VIII A1 SMP NEGERI 4 SINGARAJA  
TAHUN AJARAN 2013/2014**

I Nyoman Oka Mudana<sup>1</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, Kadek Suranata<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Jurusan Bimbingan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail:

{okamudana.san@gmail.com; profdharsana@yahoo.co.id; sura@konselor.org}@undi  
ksha.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui beberapa hal yaitu yang pertama bagaimana deskripsi hasil pengamatan awal kondisi kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja. Kedua, apakah terjadi peningkatan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja setelah diberi konseling gestalt dengan teknik *reframing* pada siklus I. Dan yang ketiga apakah terjadi peningkatan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja setelah diberi konseling gestalt dengan teknik *reframing* pada siklus II. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian berjumlah 28 orang siswa, yang terdiri dari 19 siswa perempuan dan 9 orang siswa laki-laki. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan salah satu teknik *non probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*. Dalam mengumpulkan data, digunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner kesadaran diri dalam belajar, observasi, wawancara, dan buku harian. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri dalam belajar pada siswa dari skor data awal dengan rata-rata 58,93% (kesadaran diri dalam belajar rendah) menjadi 81,73% (kesadaran diri dalam belajar tinggi) pada siklus I, dan peningkatan dari 81,73% (kesadaran diri dalam belajar tinggi) menjadi 88,33% (kesadaran diri dalam belajar tinggi) pada siklus II. Berdasarkan pada hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling gestalt dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014

Kata-kata kunci : konseling gestalt, *reframing*, kesadaran diri dalam belajar

**Abstract**

This study aimed to several things: first, how description supervision early data condition selft-awareness in learn students of class VIII A1 SMP 4 Singaraja. Second, whether showed an increased selft-awareness in learn students of class VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja after application gestalt counseling with reframing technique in the first cycle. And Third, whether showed an increased selft-awareness in learn students of class VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja after application gestalt

counseling with reframing technique in the second cycle. This study is an action research in Guidance and Counseling (action research in guidance and counseling) Action research in guidance and counseling is done in two cycles, with the beginning of the study subjects were 28 students with 19 girls and 9 boys. To be able to generate the data used is the main method of self-awareness questionnaire in the study and complementary methods. The main method of the questionnaire itself has been tested validity and reliability. The results of this study showed an increased awareness of self in student learning at the beginning of the data on average 58,93% (low self-awareness in the study), then after execution until the first cycle an average increase self-awareness in the students' learning to reach 81,73% (self-awareness in learning high). Then at the end of the second cycle of self awareness of students in the study increased to 88,33% (Category name awareness in learn higher learning). Based on this, it can be concluded that the gestalt counseling with reframing technique can increase self-awareness in learn students of class VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Academic Year 2013/2014

Keywords: Gestalt Counseling, Reframing, self-awareness in learn

## PENDAHULUAN

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, ada beberapa siswa yang menunjukkan perilaku, mengerjakan tugas tidak bersungguh-sungguh, mengobrol di kelas saat guru mengajar, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengumpulkan tugas yang di berikan, tidak mau tahu tentang nilai ulangan maupun nilai tugas yang jatuh, tanpa keterangan tentang ketidakhadiran di sekolah, berada di luar kelas ketika jam belajar, rebut pada saat tidak ada jam belajar, tidak menggunakan waktu luang untuk belajar, serta berulang-ulangnya pelanggaran tata tertib yang dilakukan oleh siswa. Perilaku-perilaku ini menunjukkan tidak adanya kesadaran diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa. Para dewan guru sudah melakukan berbagai cara, mulai dari pemberian hukuman, perlakuan kredit point, sampai pemanggilan kepada orang tua. Namun masih tetap saja siswa mengulangi kesalahan yang dilakukannya.

Namun ada pula beberapa siswa melakukan hal-hal yang sebaliknya, datang lebih awal ke sekolah, mengerjakan tugas dengan bersungguh-sungguh, menjawab soal ulangan dengan bersungguh-sungguh, memperhatikan guru ketika mengajar, konsentrasi terhadap materi pelajaran yang diajarkan oleh guru, mengumpulkan tugas tepat waktu, mengumpulkan tugas yang diperintahkan guru, memberikan informasi

berupa surat ketika tidak hadir di sekolah, berusaha memperbaiki nilai yang belum mencapai KKM, serta berada di dalam kelas saat jam belajar. Perilaku siswa ini menunjukkan bahwa adanya kesadaran belajar dari seorang siswa.

Dalam *Cambriage International Dictionary of English* (dalam Sih 2008:7) ada sejumlah definisi tentang kesadaran. Pertama, kesadaran diartikan sebagai kondisi terjaga atau mampu mengerti apa yang sedang terjadi. Kedua, kesadaran diartikan sebagai semua ide, perasaan, pendapat, dan sebagainya yang dimiliki seseorang atau sekelompok orang. Danim (2012:165) mendefinisikan kesadaran diri adalah pemahaman nyata atas keberadaan diri sendiri (*explicit understanding that one exist*). Kemudian dalam *Wikipedia* mengatakan bahwa kesadaran diri dirumuskan merupakan rekognisi dari kepribadian, kekuatan dan kelemahan, dan rasa suka atau tidak suka tentang diri sendiri (Danim, 2012:165). Berdasarkan pengertian diatas, dapat ditarik indikator dari kesadaran diri yaitu mengerti tentang apa yang terjadi, semua ide, perasaan, pendapat dan sebagainya, dan pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan, rasa suka atau tidak suka tentang dirinya.

Goleman (2001:513) mengatakan bahwa 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. 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.

Achmanto Mendatu (dalam Wibowo dkk, 2012:148), kesadaran diri itu adalah keadaan dimana kita bisa memahami diri kita sendiri dengan setepat-tepatnya. Disebut memiliki kesadaran diri jika mampu memahami emosi dan *mood* yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai diri sendiri, dan sadar tentang diri sendiri yang nyata. Pendek kata kesadaran diri berarti sadar mengenai pikiran perasaan dan evaluasi diri yang ada dalam diri sendiri. Arief Rakhman (2011), kesadaran diri merupakan kemampuan dalam diri untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami apa yang sedang kita rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan. Berdasarkan pengertian dari kesadaran diatas, dapat diambil indikator dari kesadaran yaitu memahami diri dengan setepat-tepatnya, memahami emosi dan *mood* yang dirasakan, kritis tentang informasi mengenai diri sendiri, sadar akan diri sendiri menengenai pikiran, perasaan dan evaluasi diri, mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami apa yang dirasakan, dan mengetahui penyebabnya.

Berdasarkan dari pengertian tentang kesadaran diri dari para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud

dengan kesadaran diri adalah suatu kondisi memahami secara menyeluruh tentang diri sendiri secara dengan setepat-tepatnya tentang apa yang sedang terjadi atau dialami oleh dirinya sendiri.

Kesadaran diri sangatlah penting, memahami diri bukan hanya salah satu syarat agar kita sukses, tetapi juga merupakan syarat agar kita dapat bekerja bersama orang lain secara efektif. Sudah terbukti bahwa seorang pemimpin yang sukses adalah seorang yang menyadari kekuatan dan kelemahan dirinya. Mereka mengoptimalkan kekuatan diri dan menggunakan kerjasama tim untuk menutup kelemahan dirinya (BPKP, 2007:11).

BPKP (2007:12) mengemukakan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dengan adanya kesadaran diri, antara lain:

- 1) Memahami diri kita dalam berhubungan dengan orang lain
- 2) Mengembangkan dan mengimplementasikan kemampuan diri
- 3) Menetapkan pilihan hidup dan karir yang akan dicapai
- 4) Mengembangkan hubungan kerja dengan orang lain
- 5) Memahami nilai *diversity*
- 6) Meningkatkan produktivitas
- 7) Meningkatkan kemampuan peran serta kita pada organisasi, lingkungan, dan keluarga

Menurut Bars dan McGovern (dalam Solso, 2007:251) mengajukan sejumlah fungsi kesadaran, antara lain:

- 1) Fungsi konteks-setting (*context setting*), yakni fungsi dimana system-sistem bekerja untuk mendefinisikan konteks dan pengetahuan mengenai sebuah stimuli yang datang ke dalam memori. Fungsi ini berperan untuk menjernihkan pemahaman mengenai stimulus yang bersangkutan
- 2) Fungsi adaptasi dan pembelajaran (*adaptation and learning*), yang mendalilkan bahwa keterlibatan sadar diperlukan untuk menangani informasi dengan sukses
- 3) Fungsi prioritasasi (*prioritizing*) dan fungsi akses di mana kesadaran

diperlukan untuk mengakses besarnya jumlah informasi yang tersedia di tingkat ketidaksadaran

- 4) Fungsi rekrutmen dan kontrol (*recruitment and control*) di mana kesadaran memiliki system-sistem motorik untuk menjalankan tindakan-tindakan sadar.
- 5) Fungsi pengambilan keputusan (*decision-making*) dan fungsi eksekutif, yang berperan membawa informasi dan sumber daya keluar dari ketidaksadaran untuk membantu pengambilan keputusan dan penerapan kendali.
- 6) Fungsi deteksi dan penyuntingan kekeliruan (*error detection and editing*), yang berfokus pada kesadaran yang memasuki system norma kita (yang berada di tataran ketidaksadaran) sehingga kita ("kita" yang sadar) dapat mengetahui saat kita membuat suatu kekeliruan
- 7) Fungsi monitor-diri (*self monitoring*, monitor-diri dalam bentuk refleksi diri, percakapan internal, dan *imagery*, membantu kita mengendalikan fungsi-fungsi sadar dan fungsi-fungsi tidak-sadar dalam diri kita
- 8) Fungsi pengorganisasian dan fleksibilitas (*organization and flexibility*), fungsi ini memungkinkan kita mengandalkan fungsi-fungsi otomatis dalam situasi-situasi yang telah dapat diprediksi, namun sekaligus memungkinkan kita memasuki sumber-sumber daya pengetahuan yang terspesialisasi dalam situasi-situasi tidak terduga.

Terdapat dua puluh dua teori konseling, yaitu teori Teori Konseling Psikoanalitik, Teori Konseling Self Adler, Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam teori asumsi, Teori Konseling Yang Berpusat Pada Pribadi, Teori Konseling Gestalt, Teori Konseling Analisis Transaksional, Teori Reality Counselling, Teori Motivasi Manusia, Logo Konseling, Konseling Kognitif, Konseling Tingkah Laku, Teori Konseling Behavioral, Teori Konseling Kognitif Sosial, Teori Rasional Emotive Behavioral Counseling, Teori Konsepsi, Teori Eklecticism, Personologi

Murray, Teori Pemilihan Jabatan Holland, Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup, Teori Pemilihan Jabatan atau Karir Anne Roe, Teori Perkembangan Karir oleh Ginzberg, dan Teori Konseling Traits and Factors (Dharsana, 2010). Berdasarkan teori-teori tersebut, peneliti menggunakan Teori Konseling Gestalt.

Teori Gestalt merupakan salah satu dalam teori konseling yang dipelopori oleh Frederick Perls. Namun pada perkembangannya, ada beberapa tokoh ternama seperti Koffka, Kohler, dan Wertheimer yang memberikan sumbangan mengenai Teori Gestalt. Terapi Gestalt merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial-humanistik dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien "*here and now*" dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu (Lumongga, 2011:159). Pendekatan ini mengajarkan pada konselor dan konseli metode fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu (Komalasari dan Wahyuni, 2011:285). Corey (2003:118) berpendapat bahwa teori gestalt 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.

Gestalt memandang manusia secara positif yang memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Adapun yang menjadi penekanan terhadap perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan kesatuan pribadi (Lumongga, 2011:160). Manusia adalah individu yang dapat mengatasi sendiri permasalahannya dalam hidup, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan dunia sekitarnya (Komalasari dan Wahyuni, 2011:289). Corey (2010:118) juga berpendapat bahwa dalam terapi Gestalt, berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan

polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri. 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.

Timbulnya perilaku bermasalah pada individu menurut pandangan Gestalt adalah ketidakmampuannya individu mengatasi masalahnya sehingga cenderung melakukan penghindaran (Lumongga, 2011:161). Masalah-masalah yang muncul dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya (Corey, 2010:118). Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang biasa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital (Corey, 2010:118). Ini berarti bantuan dalam konseling diberikan bertujuan untuk adanya kesadaran penuh mengenai hambatan-hambatan yang ditemui serta mampu untuk memikul tanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut.

Salah satu sumbangan penting dalam terapi Gestalt adalah penekanan saat sekarang (*here and now*). Bagi Perls, tidak ada yang "ada" kecuali "sekarang". Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting (Corey, 2010:118). Berfokus terhadap masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya. Perls mengatakan bahwa "kekuatan ada pada masa kini" (*"power is in the present"*). Pendekatan ini mengutamakan masa sekarang, segala sesuatu tidak ada kecuali yang ada pada masa sekarang (*the now*), karena masa lalu telah berlalu dan masa depan belum sampai, hanya

masa sekarang yang penting. Hal ini karena pendekatan Gestalt mengapresiasi pengalaman masa kini (Corey dalam Komalasari dan Wahyuni, 2011:294). Menurut terapi Gestalt, kebanyakan orang kehilangan kekuatan masa sekarangnya. Alih-alih menghargai masa sekarang, individu menginvestasikan energinya untuk mengeluh tentang kesalahan masa lalu dan bergulat pada resolusi dan rencana masa depan yang tidak ada tujuannya. Oleh karena itu, kekuatan individu untuk melihat masa sekarang menjadi berkurang bahkan hilang (Corey dalam Komalasari dan Wahyuni, 2011:294).

F. Perls berpendapat bahwa kecemasan yang dialami individu karena ada jarak antara kenyataan masa sekarang, harapan masa yang akan datang, serta menjadi terlalu terpaku pada masa depan. Corey (2010:119) berpendapat bahwa dalam memikirkan masa depan, mereka boleh jadi mengalami "tahap menakutkan", yakni mereka dirasuki oleh "pengharapan-pengharapan katastrofik atas berbagai hal buruk yang akan terjadi atau oleh pengharapan-pengharapan anastropik mengenai berbagai hal yang menakutkan yang akan timbul. Corey (dalam Komalasari dan Wahyuni, 2011:294) berpendapat, kecemasan yang dialami individu diakibatkan oleh harapan katastropatik (*catastrophic expectation*), yaitu kecemasan akan kejadian-kejadian buruk dan tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa yang akan datang dan harapan anstropik (*anastrophic expectation*) yaitu, harapan-harapan yang berlebihan bahwa hal-hal yang baik dan menyenangkan yang akan terjadi di masa depan. Misalnya, ketika seorang perempuan memulai menjalin hubungan pacaran pada masa sekarang namun ia bukan menjalani, merasakan, dan berfikir tentang hubungan dengan pacarnya pada masa sekarang. Tetapi selalu diliputi harapan katastrofik (*catastrophic expectation*), yaitu kecemasan bahwa pacarnya akan berselingkuh dan akan meninggalkannya, atau harapan anastropik (*anastrophic expectation*), yaitu selalu memikirkan bila ia berpacaran maka

ia akan menikah dengan pesta yang megah, memiliki rumah idaman, memiliki anak yang manis, dan memiliki keluarga yang harmonis. Perempuan yang selalu berfikir tentang harapan-harapan tersebut akan mengalami kecemasan karena ia tidak berpijak pada masa sekarang, tapi terkukung oleh masa lalu (karena pernah ditinggal pergi oleh pacarnya) dan terjebak pada masa depan baik harapan anastropik maupun katastrofik.

Guna membantu klien untuk membuat kontak dengan saat sekarang, terapis lebih suka mengajukan pertanyaan-pertanyaan "apa" dan "bagaimana" ketimbang "mengapa". Dalam rangka meningkatkan kesadaran atas "saat sekarang", terapis melakukan dialog dalam hal kini (*present tense*) dengan melontarkan pertanyaan-pertanyaan seperti: Apa yang terjadi sekarang ini? Apa yang sedang berlangsung sekarang? Apa yang sedang Anda alami sekarang saat Anda duduk di sana dan mencoba berbicara? Bagaimana kesadaran Anda saat ini? Bagaimana Anda mengalami ketakutan Anda sendiri saat ini? Bagaimana Anda mencoba menarik diri saat ini? Menandakan bahwa tanpa intensifikasi perasaan-perasaan, individu akan berspekulasi tentang *mengapa* ia merasa seperti ini. Menurut Perls, pertanyaan-pertanyaan "mengapa" hanya akan mengarah pada rasionalisasi-rasionalisasi dan "penipuan-penipuan diri" serta menjauhkan individu dari kesegeraan mengalami. Pertanyaan-pertanyaan "mengapa" juga mengarah kepada pemikiran yang tak berkesudahan tentang masa lampau yang hanya akan membangkitkan peolakan terhadap saat sekarang (Corey, 2010:120)

Kemudian Corey (dalam Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011:295), kata tanya "mengapa" (*why*) dikatakan sebagai "kata kotor" (*dirty word*) karena menggiring konseli untuk melakukan rasionalisasi dan khayalan diri (*self-deception*). Masa lalu tidaklah penting kecuali bila berhubungan dengan fungsi-fungsi individu yang dibutuhkan pada masa sekarang. Dengan demikian, ketika konselor membahasa masa lalu yang signifikan tersebut, konselor

membawanya ke masa sekarang. Misalnya, ketika membicarakannya trauma masa kecil yang dialaminya berkaitan dengan ayah konseli, konselor bukan hanya membicarakannya pengalaman masa lalunya tetapi bagaimana trauma itu berpengaruh ketika konseli berbicara dengan ayahnya di masa sekarang. Dengan proses ini, individu mendapatkan kelegaan dan kesakitan dari potensi untuk berubah serta mencapai resolusi terbaru.

Corey (2010:121) mengatakan bahwa tidaklah tepat mengatakan bahwa para terapis gestalt tidak menaruh perhatian pada masa lampau individu. Masa lampau itu penting apabila dengan cara tertentu berkaitan dengan tema-tema yang signifikan yang terdapat pada fungsi individu saat sekarang. Apabila masa lampau memiliki kaitan signifikan dengan sikap-sikap atau tingkah laku individu sekarang, maka masa lampau itu ditangani dengan membawanya ke saat sekarang sebanyak mungkin. Jadi, apabila klien berbicara tentang masa lampau, maka terapis meminta klien agar membawa masa lampau itu ke saat sekarang dengan menjalaninya kembali seakan-akan masa lampau itu hadir pada saat sekarang. Terapis mengarahkan klien agar "berada di masa lampau" (dalam khayalan) dan menghidupkan kembali perasaan-perasaan masa lampau. Alih-alih berbicara tentang pengalaman traumatik masa kanak-kanak dengan ayahnya, misalnya, klien diarahkan untuk menjadi anak yang terluka dan dalam fantasinya dia berbicara secara langsung dengan ayahnya sehingga klien diharapkan dapat menghidupkan dan mengalami kembali luka hatinya itu.

Corey (dalam Lumongga, 2011:161) mengatakan dalam terapi Gestalt, ada istilah yang dikenal sebagai "urusan yang tidak selesai". Hal ini mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, dan rasa diabaikan. Karena tidak diungkapkan secara sadar, perasaan-perasaan ini tetap tersimpan dan dibawa ke kehidupan sekarang. Untuk menangani urusan yang tidak selesai tersebut, individu harus

membawanya ke dalam proses kesadaran dan mengakuinya secara bertanggung jawab. Perasaan-perasaan yang tidak diungkapkan tersebut, kemudian diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi-fantasi tertentu. Ketika berbicara tentang pengaruh-pengaruh urusan tak selesai. Polster dan Polster (dalam Corey, 2010:122) mengatakan:

“Arah-arrah yang tak selesai itu mencari penyelesaian dan apabila arah-arrah tersebut memperoleh cukup kekuatan, maka individu disulitkan oleh pikiran yang tak berkesudahan, tingkah laku kompulsif, kehati-hatian, energi yang menekan, dan banyak perilaku mengalahkan diri.

*Unfinished business* memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness* *oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*)

Penghindaran (*avoidance*) berkaitan erat dengan *unfinished business*. Penghindaran adalah individu yang selalu menghindari untuk menghadapi *unfinished business* dan dari mengalami pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan *unfinished business*. Perls mengatakan bahwa individu cenderung memilih menghindari pengalaman yang menyakitkan secara emosional dari pada melakukan sesuatu yang ia butuhkan untuk berubah. Hal ini menyebabkan individu terkukung dan tidak dapat melewati *impasse layer*, serta menghambat kemungkinan untuk tumbuh. (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011:309).

Sasaran utama dalam terapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, klien tidak akan mampu menyentuh dimensi kepribadiannya yang ingin ditolak atau dihindarinya. Proses pencapaian kesadaran yang terus-menerus akan menghasilkan sebuah pemahaman. Klien yang dapat memahami keadaan dirinya secara utuh tentu saja akan semakin berani mengambil tanggung jawab baik dalam membuat pilihan atau

menentukan keputusan untuk dirinya (Lumongga, 2011:163).

Corey (2010:123) mengatakan bahwa terapi Gestalt memiliki tujuan untuk menantang klien agar berpindah dari “didukung oleh lingkungan” kepada “didukung oleh diri sendiri. Menjadikan klien tidak bergantung pada orang lain, menjadikan pasien menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada dikiranya.

Kemudian Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011:310) mengatakan bahwa tujuan konseling gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli:

- 1) Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran itu termasuk didalamnya, *insight*, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.

- 2) Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain

- 3) Memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan

Teknik *reframing* Menurut Wiwoho (dalam Nursalim, 2013:70) adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Reframing* kadang-kadang disebut juga pelebelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Menurut Watzlawick, Weakland, and Fish (dalam Indah dan Muis) Mendeskripsikan „seni yang lembut dari *reframing*” dengan demikian: jadi, membingkai ulang berarti mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan. Bandler dan Grinder (dalam Nursalim, 2013:70) menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah

makna yang dipahami. Jadi yang dimaksud dengan *reframing* adalah pencarian makna baru dan menyusun kembali persepsi dari suatu kejadian, masalah atau tingkah laku sehingga didapat makna dan persepsi baru yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dipandang perlu untuk dilaksanakan penelitian yang berjudul "Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar"

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian tindakan kelas. Konsep penelitian tindakan merupakan terjemahan dari *action research*, yang secara sederhana diartikan sebagai bentuk penelitian terhadap suatu tindakan yang telah dilaksanakan sesuai dengan rancangan. Istilah penelitian mengandung makna sebagai upaya mencermati sesuatu, dalam hal ini suatu tindakan yang dirancang dan dilaksanakan secara cermat untuk mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi.

Penelitian tindakan (*action research*) termasuk dalam ruang lingkup penelitian terapan (*applied research*) yang menggabungkan antara pengetahuan, penelitian dan tindakan. *Action research* mempunyai kesamaan dengan penelitian: *participatory research*, *collaborative inquiry*, *emancipatory research*, *action learning*, dan *contextual action research*. Secara sederhana, *action research* merupakan "*learning by doing*" yang di terapkan dalam konteks pekerjaan seseorang. Pada saat seseorang bekerja, dia selalu menghasilkan ide-ide baru yang diwujudkan dalam tindakan untuk memperbaiki proses maupun hasil pekerjaannya (Mulyatiingsih, 2010: 1)

Hopkins (dalam Dantes, 2012:133) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu kajian yang bersifat reflektif dari penelitian pelaku peneliti tersebut. Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam suatu situasi sosial (termasuk di dalamnya situasi pendidikan)

untuk memantapkan alasan dan ketepatan dari (a) praktik pembelajaran pelaku penelitian (guru), (b) pemahaman terhadap praktik tersebut, dan (3) situasi praktik tersebut dilakukan. Jadi penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang dilakukan karena adanya kebutuhan pada saat itu, suatu situasi yang memerlukan penanganan langsung dari pihak yang bertanggung jawab atas penanganan situasi tersebut (guru)

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja. Jumlah siswa yang ada pada kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja adalah 28 orang, yang terdiri atas 19 orang siswa putri dan 9 orang siswa putra. Dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini, anggota penelitian ditemukan dengan menggunakan salah satu teknik *non probability sampling* yaitu teknik yaitu teknik *purposive sampling*. Dantes (2012:46) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan "teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya". Asumsi dasar dari *purposive sampling* adalah pertimbangan yang cermat dan strategis dari peneliti dalam menentukan kasus-kasusnya untuk dimasukkan ke dalam sampel.

Adapun alasan penggunaan teknik *purposive sampling* adalah pengumpulan data hanya dilakukan pada kelompok subjek yang memiliki karakter sesuai dengan tujuan penelitian yaitu meningkatkan kematangan karir. Karakter siswa yang dimaksud yaitu siswa yang menunjukkan gejala yakni: (1) tidak memahami tentang apa yang terjadi dengan dirinya setepat-tepatnya, (2) tidak paham tentang kekuatan dan kelemahan/ tolak ukur belum realistis, (3) tidak mampu mengambil keputusan sendiri, dan (4) tidak memiliki kepercayaan diri yang kuat

Penelitian tindakan bimbingan konseling (*action research in guidance and counseling*) ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Dalam setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) tahap perencanaan (*planning*), (2) tahap pelaksanaan atau tindakan (*action*), (3) tahap observasi atau pengamatan

(observation) dan (4) tahap refleksi (*reflection*).

Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah analisis deskriptif (persentase). Analisis ini digunakan untuk melihat atau mengetahui peningkatan kesadaran diri dalam belajar siswa ditentukan dengan membandingkan hasil analisis kesadaran diri siswa dalam belajar siswa sebelum dilaksanakan tindakan dan sesudah dilaksanakan tindakan.

Penelitian tindakan ini disesuaikan dengan persentase pencapaian skor diatas 80% dengan kriteria tinggi dan sangat tinggi. Siswa yang mencapai skor di diatas 80% dengan kategori tinggi dan sangat tinggi menunjukkan kesadaran diri

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan selama dua siklus di kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014, diketahui adanya peningkatan kesadaran diri dalam belajar yang dialami oleh siswa melalui penerapan konseling gestalt dengan teknik *reframing*. Bertolak pada penelitian yang dilakukan di siklus I, maka diperoleh temuan sebagai berikut. Siswa berinisial KS mengalami peningkatan kesadaran diri dalam belajar dari data awal adalah 56,67% menjadi 73,33% pada siklus I, siswa berinisial MMY mengalami peningkatan kesadaran diri dalam belajar dari skor 61,33% pada data awal menjadi skor 88% pada siklus I, siswa berinisial NSW mengalami peningkatan kesadaran diri dari skor 61,3% pada data awal menjadi 86,67% pada siklus I, siswa berinisial NMDL mengalami peningkatan kesadaran diri dari skor 63,33% pada data awal menjadi 90,67% pada siklus I, dan KAKS skor data awal kesadaran diri dalam belajar 54%, kemudian meningkat menjadi 70% pada siklus I.

Berdasarkan hal tersebut, maka tiga diantara lima siswa yaitu MMY, NSW, dan NMDL telah mengalami peningkatan yang signifikan dan telah melampaui kategori minimal dari kesadaran diri dalam belajar. Oleh sebab itu ketiga siswa tersebut tidak masuk dalam rencana siklus

dalam belajar yang dialami oleh siswa sudah dapat ditingkatkan melalui konseling gestalt dengan teknik *reframing*. Untuk menentukan pencapaian hasil kenaikan kesadaran diri dalam belajar pada siswa tersebut digunakan kriteria sebagai berikut:

Tabel 01. Pedoman Konversi Skor Mentah Menjadi Nilai dengan Menggunakan PAP Skala Lima

Tingkat Penguasaan	Kriteria
90% - 100%	Sangat Tinggi
80% - 89%	Tinggi
65% - 79%	Sedang
55% - 64%	Rendah
0% - 54%	Sangat Rendah

II. Dua siswa lainnya yaitu KS dan KAKS masuk dalam rencana siklus II karena peningkatan kesadaran diri dalam belajar belum terlalu signifikan. Setelah KS dan KAKS mengikuti pelaksanaan tindakan ke siklus II, kedua siswa tersebut mengalami peningkatan kesadaran diri dalam belajar yaitu pada hasil siklus I untuk siswa KS yang memiliki skor 73,33%, meningkatkan menjadi 88%. Kemudian siswa inisial KAKS yang pada hasil siklus I memiliki skor 70%, meningkat menjadi 86,67% pada siklus II. Ini berarti kedua siswa tersebut telah mengalami peningkatan kesadaran diri dalam belajar yang signifikan.

Jika dilihat berdasarkan rata-rata dari data awal sampai siklus II, maka nilai rata-rata kesadaran diri dalam belajar sebelum tindakan mencapai 58,93% (kategori kesadaran diri dalam belajar yang rendah), kemudian meningkat skor rata-rata kesadaran diri dalam belajar menjadi 81,73% (kategori kesadaran diri dalam belajar yang tinggi) setelah diberikan tindakan pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 88,33 (kategori kesadaran diri dalam belajar tinggi) pada siklus II. Berdasarkan pada hasil penelitian siklus I, maka dapat diketahui bahwa peningkatan kesadaran diri siswa dalam belajar sudah mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan, mengingat target peningkatan skor kesadaran diri dalam belajar adalah hingga  $\geq 64\%$ .

Namun, dari hasil evaluasi tindakan siklus I, masih ada 2 orang siswa yang belum mencapai peningkatan yang signifikan. Ketidakberhasilan penelitian pada siklus I disebabkan oleh beberapa kendala dan hambatan yang terjadi selama proses konseling, utamanya terkait dengan keterbatasan kemampuan peneliti dalam melaksanakan konseling dan karakter siswa yang berbeda-beda.

Kendala dan hambatan yang terjadi pada siklus I kemudian dijadikan bahan refleksi siklus I. Hasil refleksi siklus I kemudian dijadikan pijakan untuk proses konseling pada siklus II. Upaya peningkatan kesadaran diri dalam belajar yang dilakukan pada siklus II memberikan hasil yang positif. Berdasarkan pada hasil penelitian pada siklus II, siswa berinisial KS dan KAKS mengalami peningkatan. peningkatan kesadaran diri dalam belajar, sehingga tindakan siklus II dinyatakan berhasil. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penerapan konseling gestalt dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan kepada subyek penelitian, dapat disimpulkan:

Berdasarkan hasil pengamatan awal, terdapat ada beberapa siswa yang memiliki kesadaran diri dalam belajar yang rendah. Dimana kesadaran diri siswa dalam belajar yang rendah dilihat berdasarkan indikator-indikator kesadaran diri dalam belajar yang digunakan.

Berdasarkan hasil dari analisis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan skor kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja setelah diberi konseling gestalt dengan teknik *reframing* pada siklus I. Ini dapat terlihat dari hasil analisis kuisisioner yang menunjukkan

pada data awal, kesadaran diri siswa dalam belajar yaitu sebesar 58,93% (kesadaran diri dalam belajar yang rendah). Kemudian meningkat menjadi 81,73% (kesadaran diri dalam belajar yang tinggi) setelah *treatment* diberikan pada siklus I

Berdasarkan hasil dari analisis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan skor kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja setelah diberi konseling gestalt dengan teknik *reframing* pada siklus II. Ini dapat terlihat dari hasil analisis kuisisioner yang menunjukkan pada rata-rata hasil analisis kuisisioner menunjukkan skor 81,73% (kategori kesadaran diri dalam belajar tinggi) , kemudian meningkat kesadaran diri siswa dalam belajar yaitu sebesar 88,33%. Setelah diberikan *treatment* pada siklus II

Berdasarkan pada hasil penelitian tindakan bimbingan konseling (*action research in counseling*) ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Pihak Sekolah

Sekolah sebagai tempat penelitian dan sebagai pemegang kebijakan dapat memanfaatkan penerapan konseling gestalt dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa

2. Guru Bimbingan Konseling (Guru BK) di SMP Negeri 4 Singaraja

Dengan diadakannya penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh Guru BK dalam meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa SMP Negeri 4 Singaraja dengan menggunakan teori konseling Gestalt teknik *reframing*.

3. Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja

Siswa yang telah menjadi subyek penelitian ini diharapkan mampu mempertahankan serta meningkatkan kesadaran dirinya dalam belajar, serta mampu menjadi

model terhadap siswa-siswa yang lainnya agar mampu memberikan dampak kepada siswa lain dalam meningkatkan kesadaran diri mereka dalam belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian : Edisi Revisi*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- BPKP. 2007. *Interpersonal Skill (Edisi Keempat)*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pengawasan Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan  
[http://pusdiklatwas.bpkp.go.id/namafile/301/IS\\_Dalnis.pdf](http://pusdiklatwas.bpkp.go.id/namafile/301/IS_Dalnis.pdf)
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Danim, Sudarwan. 2012. *Pengembangan Profesi Guru: Dari Pra-Jabatan, Induksi, ke Profesional Madani*. Jakarta:Pena Mas Publisher
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset (Penerbit Andi)
- Dharsana, I Ketut. 2010. *Diklat Konseling Karir Dan Problematik Konseling*. Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja
- Dharsana. 2007. *Dasar-dasar Konseling Seri 2*. Singaraja : Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Goleman, Daniel. 2003. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Indah Pratiwi, Nursita. Muis, Tamsil.2010. *Penerapan Strategi Reframing Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika*. Program Studi Bimbingan Konseling FIP Unesa
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Lumongga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Startegi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Sih Wardhani, RR Ambar. 2008. *Studi Tentang Kesadaran Pekerja Terhadap Pelaporan Kecelakaan Kerja Di Pt Astra Nissan Diesel Indonesia Periode Juni-Juli Tahun 2008*. Program Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Depok.  
<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/122795-S-5345-Studi%20tentang-Literatur.pdf>
- Solso, Robert L., H.Maclin, Otto. Maclin, M. Kimberly. 2007. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wibowo, Agus. Hamrin. 2012. *Menjadi Guru Berkarakter (Strategi Membangun Kompetensi & Karakter Guru)*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.