

Original Article

Efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja

Bintana Cahya Kamila¹⁾, Denia Septi Dwi Lestari²⁾, Divani Raniadi³⁾, Arba'iyah Yusuf⁴⁾

^{1*,2,3)} Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

⁴⁾ Dosen Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

*) arba_gusti@gmail.com

Article History:

Received: 06/07/2023;

Revised: 29/09/2023;

Accepted: 27/09/2023;

Published: 31/10/2023.

How to cite:

Kamila, B.C., Lestari, D.S.D.,
Raniadi, D., & Yusuf, A. (2023).

Efektivitas teori psikologi gestalt
pada pembelajaran usia remaja.

*Orien: Cakrawala Ilmiah
Mahasiswa*, 3(2), pp. 53-62. DOI:
10.30998/ocim.v3i2.8750



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Kamila, Lestari, Raniadi, & Yusuf.

Abstrak: psikologi gestalt merupakan psikologi yang mempelajari segala adegan yang berorientasi pada keseluruhan dan kesatuan data-data tersebut. Psikologi ini memiliki beragam objek untuk penerapannya, baik individu sejak usia bayi hingga lansia. Setiap pengelompokan usia individu, memiliki karakteristik unik tersendiri untuk diterapkan bersama psikologi gestalt. Seperti contoh, individu di usia remaja. Remaja merupakan masa di mana suatu individu mendapati pertumbuhan yang signifikan pada fisik dan mentalnya. Seorang remaja akan melangkah maju dan mendapati berbagai kejadian baru di masa hidupnya yang menjadikan diperlukannya pembelajaran efektif di usianya. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk membahas tentang definisi, karakteristik remaja, dan penerapannya sebagai bukti efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja.

Kata Kunci: gestalt, pembelajaran

Abstract: gestalt psychology is a psychology that studies all scenes or phenomena that are oriented towards the whole and unity of each data. This psychology has a variety of objects for its application, both individuals from infancy to the elderly. Each age grouping of individuals has its own unique characteristics to be applied with gestalt psychology. For example, individuals in adolescence. Adolescence is a time when an individual experiences significant physical and mental growth. Therefore, this paper aims to discuss the definition, characteristics of adolescents, and its application as evidence of the effectiveness of gestalt psychology theory in adolescent learning.

Keywords: gestalt, learning

Pendahuluan

Dalam ilmu bahasa, istilah psikologi diambil dari bahasa asing yakni bahasa Yunani *psyche* yang memiliki arti jiwa, dan logos yang artinya ilmu atau pengetahuan. Alhasil, psikologi disebut sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa manusia. Psikologi dalam bidang ilmu merupakan pengetahuan yang didapatkan melalui pendekatan ilmiah, khususnya penelitian bersifat ilmiah. Penelitian ilmiah diartikan sebagai penelitian yang dilakukan secara terstruktur, metodis, dan terkontrol, serta didasarkan pada fakta-fakta empiris dalam psikologi. Psikologi juga digunakan sebagai jawaban dari masalah-masalah yang ada di kehidupan sehari-hari. Misalnya, mengatasi rasa takut anak pada ketinggian, kegugupan berbicara di depan umum, stres karyawan, dan sebagainya. Penerapan informasi pada situasi praktis adalah sebuah seni, keterampilan atau kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dapat dicapai dengan

belajar. Seseorang tersebut dapat mencapainya melalui proses berlatih, dan pengalaman khusus. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengimplementasikan prinsip-prinsip psikologis adalah keterampilan yang tidak mudah untuk dikuasai.

Psikologi memiliki objek yang luas. Mulai dari bayi sampai lansia memiliki karakteristik psikologi yang unik tersendiri. Khususnya pada masa remaja. Pertumbuhan cukup umur (remaja) diketahui dengan berbagai perbuatan yaitu baik ataupun buruk. Masalah ini disebabkan cukup umur pada saat ini merupakan peralihan dari periode anak-anak mendekati cukup umur. Remaja sering mengalami perbuatan berkelahi, gelisah, dan periode yang tidak stabil saat ini. Namun, adanya perlakuan lingkungan memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan perilaku tersebut.

Menurut psikologis, kebandelan cukup umur yaitu jenis perselisihan yang tidak teratasi dengan teratur pada periode anak-anak sehingga menghambat fase cukup umur untuk mengembangkan jiwanya. Mungkin juga periode anak-anak dan cukup umur sangat pendek dibandingkan dengan pertumbuhan pesat kondisi tubuh, mental, dan emosional seseorang. Pernyataan di atas menjadikan bukti bahwa seorang remaja membutuhkan bimbingan dan pembelajaran yang berkualitas. Tidak seluruh metode akan bekerja pada individu di masa remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu pembelajaran yang penerapannya sesuai terhadap objek yang sedang dikaji. Dalam penelitian ini, psikologi gestalt dinilai efektif untuk menjadi patokan suatu pembelajaran pada individu di masa remaja. Pembelajaran ini tidak hanya berorientasi pada pembelajaran di sekolah, tetapi juga aktivitas-aktivitas normal remaja di kehidupan setiap harinya. Dengan penerapan yang bermacam-macam dan berfokus pada satu kesatuan, remaja akan dimudahkan untuk menghadapi adegan atau peristiwa yang akan datang di masa hidupnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan, di mana informasi yang relevan dengan topik penelitian dikumpulkan berdasarkan macam-macam sumber seperti jurnal ilmiah, buku, majalah, dan surat kabar. Dalam era teknologi informasi yang maju saat ini, data juga dapat diperoleh melalui internet. Referensi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah, buku, majalah, dan literatur lainnya yang membahas tentang efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja dalam konteks psikologi. Pendekatan yang penulis gunakan untuk menganalisis data dalam artikel ini adalah analisis isi, yang mengidentifikasi efektivitas teori psikologi gestalt yang digunakan oleh para remaja dalam program pengajaran dan pembelajaran untuk mengetahui penerapan dan dampak dari psikologi gestalt terhadap usia remaja.

Hasil dan Diskusi

Pengertian Teori Psikologi Gestalt

Teori psikologi gestalt adalah salah satu teori psikologi tentang segala sesuatu sebagai adegan (phenomena) yang berorientasi pada keseluruhan atau totalitas data-data tersebut. Teori ini pertama kali dirintis oleh Christian Von Ehrenfels dengan salah satu karyanya tentang teori gestalt yang berjudul *Über Gestaltqualitäten* (1980). Kata gestalt merupakan suatu kata yang berasal dari bahasa Jerman dan memiliki arti bermacam-macam seperti *form* atau *shape* (dalam bahasa Inggris) yang juga berarti bentuk, hal, peristiwa, esensi, dan totalitas.

Terdapat tiga tokoh utama pendiri teori psikologi gestalt, yakni:

1. Max Wertheimer

Max Wertheimer lahir pada 15 April 1880 dan wafat pada 12 Oktober 1943 di New York. Sebelum mendapatkan gelar psikolog, dia mempelajari hukum. Sebelum pergi ke Amerika, dia mengajar ke beberapa universitas yang berada di Jerman. Max Wertheimer mencetuskan suatu gejala bernama *Phi Phenomenon* yang menjadi ketertarikannya untuk meneliti persepsi. Kemudian penelitian ini terus berkembang menjadi teori yang kita kenal saat ini, teori psikologi gestalt.

2. Wolfgang Kohler

Wolfgang Kohler lahir pada 21 Januari 1887 di Estonia. Dalam beberapa tahun, dia menjadi ahli antropologi dan menerbitkan buku yang memiliki judul *The Mentality of Apes* (1924). Buku ini berisi eksperimennya tentang kera dengan ayam sebagai bahan tes belajar. Berdasarkan eksperimen tersebut, Wolfgang akhirnya mengambil kesimpulan bahwa dalam belajar adanya peristiwa *trial and error* yang kemudian proses perlibatan dalam serangkaian solusi ini adalah *insight* atau pengetahuan.

3. Kurt Koffka

Kurt Koffka lahir pada 18 Maret 1886 di Berlin. Koffka, Kohler, dan Wertheimer bekerja bersama untuk kurun waktu tiga semester. Di sana mereka mulai menulis yang menjadi dasar dan sebab populernya teori psikologi gestalt. Salah satu karya tulis kreatifnya adalah *Growth of The Mind* yang isinya berkaitan dengan psikologi gestalt. Dan dia juga merupakan seseorang yang pertama kali menuliskan artikel berbahasa Inggris tentang psikologi gestalt yakni berjudul *Perception: An Introduction to Gestalt Theories*.

Karakteristik Usia Remaja

Masa remaja adalah usia transisi antara masa pertumbuhan dan masa dewasa. Remaja berasal dari kata *adolescere*, yang memiliki arti pendewasaan. Fase usia remaja terjadi ketika fase anak-anak bertransisi ke fase dewasa. Pertumbuhan fisik dan hormonal laki-laki dan perempuan terjadi selama fase ini. Perkembangan penanda seks sekunder, terjadinya percepatan pertumbuhan, dan perubahan perilaku serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitar mereka adalah perubahan fisik yang nyata.

Perilaku dan hubungan sosial mereka dengan lingkungannya. Selain itu, anak juga mengalami perubahan secara psikologis dalam hal perilaku, hubungan dengan lingkungan sekitar, dan ketertarikan terhadap lawan jenis. Jika orang tua tidak memahami proses tersebut, perubahan-perubahan ini dapat membuat interaksi antara anak dan orang tua menjadi bermasalah. Jika kita menganalisa evolusi seorang anak menjadi dewasa, kita dapat mengatasi perubahan-perubahan dalam perkembangan remaja ini. Perubahan fisik terjadi selama fase pubertas, yang memungkinkan seorang remaja untuk bereproduksi. Masa pubertas ditandai dengan lima perubahan yang berbeda: cepatnya kenaikan tinggi badan (*growth spurt*), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan sistem peredaran darah serta pernapasan. Kekuatan dan stamina tubuh berhubungan dengan sistem sirkulasi dan pernapasan. Anak laki-laki tumbuh sekitar 10 cm setiap tahun, sedangkan anak perempuan tumbuh sekitar 9 cm per tahun. Rata-rata pertambahan tinggi badan pada anak perempuan hampir 25 cm dan 28 cm pada anak laki-laki. Anak perempuan memperoleh tinggi badan dua tahun lebih awal daripada anak laki-laki. Anak perempuan mencapai puncak kecepatan pertumbuhan tinggi badan sekitar usia 12 tahun, sedangkan anak laki-laki mencapainya sekitar usia 14 tahun. Pertumbuhan anak perempuan akan berhenti pada usia 16 tahun, sementara pertumbuhan anak laki-laki akan berhenti pada usia 18 tahun. Setelah usia tersebut, pertambahan tinggi badan biasanya sudah selesai.

Pertumbuhan tulang pada lempeng epifisis juga dipengaruhi oleh hormon steroid. Setelah masa remaja berakhir, lempeng epifisis menutup dan pertumbuhan tinggi badan berhenti. Perubahan komposisi tubuh juga sebagian besar disebabkan oleh penambahan berat badan. Anak laki-laki akan mengalami peningkatan massa otot, sedangkan anak perempuan akan mengalami peningkatan massa lemak sebagai akibat dari pengaruh hormon steroid pubertas jenis kelamin.

Perkembangan seksual sekunder dihasilkan oleh fluktuasi hormon dalam tubuh yang terjadi selama masa pubertas. Pada anak perempuan, perubahan hormon menghasilkan pertumbuhan rambut kemaluan dan menarche; pada anak laki-laki, perubahan hormon menyebabkan pertumbuhan penis, perubahan suara, pertumbuhan rambut di lengan dan wajah, serta peningkatan produksi minyak tubuh, peningkatan aktivitas kelenjar keringat, dan timbulnya jerawat. Dimulainya masa pubertas pada anak laki-laki ditandai dengan peningkatan volume testis, ukuran testis yang mendekati 3 mL, dan pengukuran testis dengan menggunakan Prader orchidometer.

Pembesaran testis biasanya terjadi pada usia sembilan tahun, diikuti dengan pembesaran penis. Pada anak perempuan, dimulainya masa pubertas ditandai dengan munculnya mekarnya payudara atau kuncup payudara sekitar usia 10 tahun, diikuti dengan perkembangan payudara yang lambat menjadi payudara matang sekitar usia 13-14 tahun. Area kemaluan mulai tumbuh sekitar usia 11-12 tahun dan menjadi matang pada usia 14 tahun.

Masa remaja adalah tahap penting dalam perkembangan seorang anak menjadi dewasa. Masa remaja ditandai dengan serangkaian perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Anak perempuan mencapai pubertas pada usia delapan tahun, sedangkan anak laki-laki mencapai pubertas pada usia sembilan tahun. Pubertas diasumsikan dipengaruhi oleh faktor genetik, pola makan, dan variabel lingkungan lainnya. Pematangan fisik diikuti oleh pematangan emosional dan psikologis selama masa pubertas. Secara psikososial, pertumbuhan remaja dibagi menjadi tiga tahap: pra-remaja, remaja awal, dan remaja akhir. Setiap tahap memiliki ciri khasnya masing-masing. Masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap berikut:

1. Masa pra-remaja

Pra-remaja, yang terjadi antara usia 11 dan 14 tahun, hanya berlangsung sekitar satu tahun untuk pria berusia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Fase ini kadang-kadang disebut sebagai fase negatif karena menunjukkan perilaku negatif.

2. Masa Remaja pada Tahap Awal

Perubahan terjadi cukup cepat dan mencapai klimaksnya selama fase ini, yang terjadi antara usia 14 dan 17 tahun. Pada usia ini, ada banyak ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosi. Ia mencari identitas diri karena situasinya tidak menentu saat ini. Pola hubungan sosial mulai bergeser. Remaja, yang menyerupai orang dewasa muda, sering kali percaya bahwa mereka memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri. Selama tahap perkembangan ini, pengejaran kemandirian dan individualitas menjadi dominan, pemikiran menjadi lebih logis, abstrak, dan idealis, dan lebih banyak waktu dihabiskan di luar keluarga.

3. Masa remaja akhir

Masa remaja lanjut ini terjadi antara usia 18 dan 21 tahun; ia ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjol; pendekatannya berbeda dengan remaja awal. Ia optimis, memiliki cita-cita yang tinggi, antusias, dan memancarkan energi yang tak terbatas. Ia berusaha membangun identitas diri dan memperoleh kemandirian emosional. G. Stanly Hall, seorang psikolog Amerika, menerbitkan buku ilmiah pertama tentang sifat remaja pada tahun 1904. G. Stanly Hall menyelidiki masalah "badai dan stres". Masa remaja, menurut Hall, adalah fase yang mudah berubah yang penuh dengan konflik dan juga berubahnya suasana hati yang mana ide,

perasaan, dan perilaku terombang-ambing antara sebuah kebanggaan dan juga sifat kerendahan hati, kasih sayang dan godaan, serta sukacita dan rasa kesedihan.

Pada kenyataannya, untuk sebagian besar pada abad ke dua puluh, remaja di implementasikan sebagai tidak normal dan menyimpang daripada normal dan tidak menyimpang, yang merupakan inti dari analisis Hall tentang badai dan stres. *Rebel Without a Cause* pada akhir 1950-an dan *Easy Rider* pada 1960-an menggambarkan remaja sebagai pemberontak, berkonflik, modis, menyimpang, dan berpusat pada diri sendiri. Bandingkan dengan penggambaran remaja yang khawatir dan gelisah dalam film *Sixteen Candles* dan *The Breakfast Club* di tahun 1980-an. Pada tahun 1990-an, *Boyz n the Hood*.

Masa remaja, seperti halnya semua periode waktu penting lainnya, memiliki ciri-ciri yang membedakannya dari periode sebelum dan sesudahnya. Masa remaja merupakan masa yang sangat menegangkan bagi remaja dan orang tua. Menurut Sidik Jatmika, tantangan tersebut berasal dari fenomena perilaku remaja, khususnya:

1. Remaja mulai mengekspresikan kebebasan dan haknya untuk menyuarakan pendapatnya. Tak pelak, hal ini dapat menimbulkan konflik dan pertengkaran, serta keterasingan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman sekelasnya daripada anak-anak. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh orang tua semakin berkurang. Remaja berperilaku dan menikmati kesenangan yang berbeda, bahkan bertentangan dengan orang tua mereka. Contoh yang umum termasuk gaya pakaian, potongan rambut, dan pilihan musik, yang semuanya dituntut untuk menjadi kekinian.
3. Remaja mengalami banyak perubahan tubuh, baik dalam hal pertumbuhan maupun seksualitas. Perasaan seksual yang muncul dapat menakutkan, membingungkan, dan menyebabkan kecemasan dan kemarahan.
4. Remaja terlalu sering menjadi memiliki sifat terlalu percaya diri yang, bersama dengan perasaan mereka yang biasanya meningkat, membuat mereka sulit untuk menerima nasihat dan arahan dari orang tua.
5. Dalam definisi ini, status pernikahan mempengaruhi apakah seseorang masih dianggap sebagai remaja atau tidak. Apakah Anda seorang remaja atau bukan.

Efektivitas Teori Psikologi Gestalt terhadap Usia Remaja

1. Penggunaan Terapi Kelompok Gestalt di Sekolah

Eksistensialisme berfungsi sebagai dasar untuk terapi Gestalt. Bimbingan Gestalt dapat membuat hubungan kualitas yang kuat antara sekelompok perintis dan individu dari nasihat yang bermanfaat. Anak-anak dan remaja adalah kandidat ideal untuk konseling Gestalt. Pengarahan dengan pendekatan gestalt memiliki kualitas yang baik karena dalam sistem pengarahan terdapat kontak antar manusia dan kelompok. Lederman (dalam Corey, 2010). Intervensi kesadaran Gestalt yang dia gambarkan dapat berhasil diadaptasi untuk bertugas dengan anak-anak dan cukup umur (remaja) di sekolah lain juga. Dia memberikan contoh bagaimana menerapkan teknik Gestalt dengan anak-anak di lingkungan pendidikan khusus.

Keterbatasan terapi gestalt untuk anak-anak dan remaja termasuk fakta bahwa anggota kelompok tidak secara sukarela mengungkapkan masalah mereka, dan siswa SMP dan SMA sering menganggap teknik gestalt aneh sehingga membuat mereka enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Tim konseling akibatnya, pemimpin kelompok pendekatan gestalt perlu mahir memperkenalkan intervensi *role play* dan mampu menginspirasi anggota kelompok untuk berpartisipasi atau bekerja sama sehingga mereka bersedia untuk melakukan sendiri konseling kelompok berbasis terapi gestalt.

Kualitas dan Kekurangan Hipotesis Gestalt

a) Kapasitas Hipotesis Gestalt

- i. Anak muda dapat mengurus perkara yang ada,
- ii. Pembelajaran lebih bermanfaat mengingat fakta bahwa murid melihatnya sebagai pemahaman mereka seorang diri, dan
- iii. Anak muda menggambarkan lebih dinamis (Hidayati, 2011).

b) Kekurangan Hipotesis Gestalt

Pengalaman pembacaan yang berkembang tidak dapat disebabkan alasan untuk semua kajian penataran akibat ada sebagian realitas atau standar. Bagaimanapun, belajar dengan pembacaan benar-benar berharga dalam kajian spesifik dan kita mampu memperoleh pemahaman dengan asumsi bahwa kita dapat mengatasi suatu masalah (Hidayati, 2011).

2. Konseling Gestalt untuk Remaja dengan Gejala Stres

Individu yang mempunyai sentimen yang tidak bisa dikomunikasikan, misalnya kekecewaan, kemurkaan, penghinaan, terpukul, kegugupan, posisi, kesalahan, perasaan diabaikan, dan lain-lain disebut bisnis yang tidak lengkap. Konseling Gestalt dapat menyelesaikan masalah dengan bisnis yang masih perlu dilakukan. Gestalt mengarahkan lampu sorot mengenai sentimen masalah, keakraban dengan saat ini, pesan tubuh, dan blok kebangkitan (Corey, 2013). Salah satu arah dari pengarahannya gestalt yaitu demi menghidupkan topik untuk menumbuhkan perhatian penuh, untuk memahami secara konsisten, seluruh pengalaman yang muncul (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018).

Teknik kursi kosong digunakan dalam konseling gestalt. Teknik kursi kosong adalah metode bermain peran di mana subjek membayangkan berdiam atau bertempat di bangku hampa dan memainkan perseorangan diri dan karakter individu lain atau bagian dari sifatnya sendiri (Supriadi, Suarni, Arum, 2014). Metode kursi kosong digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya untuk membantu siswa yang di-bully menjadi lebih asertif, mengatasi isolasi, mengurangi kekasaran, dan mengatasi perilaku agresif, mengintensifkan keterikatan kesedihan, dan mengurangi intensitas kemurkaan yang tidak teratasi (Lestari, 2015; Ramadhani, 2018; Rahmah, 2014; Dyastuti, 2012; Narkiss-Guez, Zichor, Guez, & Diamond, 2015; Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018).

3. Menggabungkan Metode Intervensi Paradoksal dengan Pendekatan Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya rasa percaya diri, salah satunya adalah siswa tunggal yang merasa dirinya tidak hadir dalam kelompok temannya. Hal ini juga terlihat dalam penilaian Hurlock (2004) mengungkapkan dua cara bagaimana teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja: Remaja berada di bawah tuntutan untuk meningkatkan tanda-tanda karakter yang ditanggapi melalui kelompok, dan terutama, prinsip perseorangan mereka adalah contoh dari asumsi mengenai prinsip diri yang dipegang oleh teman-teman mereka. Karena orang yang percaya diri dapat terlihat pada mereka yang lebih produktif serta dalam bahasa tubuh mereka, yang membantu meningkatkan mengalami keras hati yang muncul, individu yang keras hati biasanya menarik perhatian banyak orang yang ada di sekitarnya (Liputan6, 2015).

Siswa diajarkan untuk mengenali cara menekankan emosi (ketidaknyamanan) yang mereka alami dalam pengobatan dengan menggunakan konseling kelompok intervensi paradoks untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dilakukan untuk menyadarkan siswa bahwa reaksi yang mereka lakukan terhadap emosi yang mereka rasakan tidak rasional (Hardiyanti, 2016). Dengan kata lain, siswa didorong untuk memberi makna pada tantangan yang mereka hadapi agar mereka dapat menyampaikan perasaan mereka kepada konselor.

Hasilnya, siswa menyadari bahwa mereka memiliki potensi yang selama ini disangkal. Meskipun intervensi paradoksal dianggap mampu mengubah kepercayaan diri siswa, namun akan lebih efektif jika digunakan bersama dengan sejumlah metode lain, menggunakan waktu yang lebih efisien, dan lebih intens dalam setiap perlakuan.

4. Kemampuan Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying: Tinjauan Teks

Setiap remaja perlu memiliki rasa penerimaan diri yang kuat agar dapat menghargai dan menerima kelebihan dan kekurangannya, merasa percaya diri, dan berinteraksi dengan orang lain. Harga diri remaja dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui konseling gestalt. Beberapa teknik konseling gestalt memiliki tahapan dan tujuan yang berbeda berdasarkan fungsi dan penerapannya dalam kaitannya dengan masalah klien. Rasa rendah diri pada remaja tidak hanya terjadi sekali saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penampilan fisik, harga diri dan penerimaan dari orang lain, serta perasaan rendah diri. Rasa rendah diri akan berkembang pada remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya, baik secara spesifik maupun secara keseluruhan (Fitra, 2021).

Sementara itu, temuan penelitian ini menyoroti korban perundungan Lestari et al. (2021) bahwa remaja dengan martabat rendah yang pernah diintimidasi dan mempunyai martabat yang rendah dapat memperoleh manfaat dari konseling gestalt kursi kosong. Pada awalnya, remaja dengan harga diri rendah tersebut sering mengalami perasaan lelah, stres, depresi, dan keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Namun, setelah mengikuti pengajaran yang dipimpin oleh Gestalt di sekolahnya, ia dapat memeriksa kembali tujuan-tujuannya dan berpikir lebih tegas tentang setiap masalah yang dihadapinya. Hal ini konsisten dengan penelitian Jufri & Karneli (2021) bahwa siswa akan lebih jarang melakukan perilaku perundungan ketika mereka memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan hal yang sebaliknya juga berlaku. Oleh karena itu, korban perundungan membutuhkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan bahkan guru untuk membantu mereka meningkatkan harga diri mereka. Hal ini dikarenakan remaja korban perundungan umumnya akan merasa sendirian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita. Akibatnya, remaja korban perundungan akan mendapatkan banyak manfaat dari dukungan sosial dalam meningkatkan rasa harga diri mereka. Berpartisipasi dalam konseling gestalt adalah salah satu pilihan untuk meningkatkan harga diri remaja yang diintimidasi.

Korban perundungan diharapkan dapat mengalami peningkatan rasa harga diri melalui metode kursi kosong, yang mendorong konseling untuk mengekspresikan perasaannya, menemukan kembali jati dirinya yang sebelumnya dikaburkan oleh perasaan negatif, dan membantu konseling untuk menyadari potensinya secara penuh (Yori, 2016).

5. Cara Gestalt untuk menangani Merokok di Masa Remaja

Perilaku merokok pada remaja dipelajari dengan menggunakan Pendekatan Gestalt. Karena Pendekatan Gestalt setidaknya dapat mengurangi perilaku merokok, Gestalt memandang bahwa setiap individu secara positif memiliki kapasitas untuk memikul tanggung jawab pribadi dan dapat bertindak atas dirinya sendiri. Merokok merupakan perilaku maladaptif yang dapat membahayakan kesehatan diri sendiri dan juga kesehatan orang lain karena asap rokok dapat membuat orang lain sulit untuk merasa nyaman.

6. Kecukupan Pengarahan Penggalan Pendekatan Gestalt dalam Mengupayakan Perubahan Diri Peserta Didik Kelas VII SMP

Meskipun awalnya merasa malu, kelompok eksperimen berpikiran terbuka. Hal ini dikarenakan, segera setelah sesi konseling pertama, para siswa merasa bahwa kegiatan ini tidak membosankan. Karena mengajarkan kita untuk memahami diri sendiri dan orang lain, kegiatan ini, menurut salah satu siswa, menyenangkan dan bermanfaat. Di sisi lain, kelompok kontrol

tidak memiliki karakteristik perkembangan. Dengan tujuan agar perkembangan korespondensi dalam pertemuan tersebut terlihat biasa. Dalam hal mengkondisikan sampel untuk perlakuan, waktu pelaksanaan memainkan peran penting. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pada saat pelaksanaan, sistem pemandu ini selesai setelah ilustrasi terakhir selesai. Para siswa pada awalnya menunjukkan ekspresi lesu dan kesan bahwa kegiatan ini membosankan, yang merupakan efek dari pelaksanaan di akhir pelajaran. Namun demikian, hal ini berangsur-angsur menghilang.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan ini adalah bahwa penyesuaian diri siswa kelas tujuh dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok berbasis Gestalt. Telah dibuktikan bahwasanya bantuan pengarahan grup berbasis Gestalt mampu meluaskan penyesuaian individu murid kelas tujuh dengan menggunakan teknik kursi kosong.

Penerapan Teori Psikologi Gestalt dalam Pembelajaran

Teori psikologi gestalt merupakan teori psikologi yang menggunakan elemen-elemen lingkungan sebagai media belajar secara keseluruhan. Hal ini tentu mempermudah seluruh pihak di kalangan, baik bagi guru maupun siswa remaja dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran sehari-hari. Perlu diingat bahwa teori ini memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri. Meskipun pada awalnya terciptanya teori ini adalah untuk menyempurnakan teori yang ada sebelumnya (strukturalisme) dan terus menunjukkan bukti perkembangan dalam belajar pada objek yang dijadikan suatu penelitian. Terlebih lagi, objek yang digunakan adalah target remaja yang cenderung memiliki sifat belum matang untuk menuju dewasa dan sedang mengalami perubahan sifat-sifat baik fisik maupun psikis di kehidupannya. Kelebihan dan kekurangan tersebut meliputi:

1. Kelebihan: seorang remaja dengan sifat cenderung ingin tahu akan melalui dan memaknai setiap peristiwa yang dialaminya. Dan ketika ada peristiwa atau masalah serupa terjadi padanya, seorang remaja tersebut tidak akan gegabah. Karena adanya estimasi dalam menghubungkan peristiwa yang sedang terjadi dengan pengalaman sebelumnya, juga dapat melalui perantara lingkungan.
2. Kekurangan: setiap perkara yang dipelajari oleh seorang remaja, tidak dapat terus menyelesaikan masalah yang lain. Bukan karena tidak serupa, tetapi polanya yang tidak berhubungan. Sehingga pemahaman yang telah dimiliki oleh seorang remaja akan seringkali tidak tepat digunakan untuk menyelesaikan perkara di masa sekarang atau yang akan datang. Karena pada dasarnya setiap situasi harus diambil makna pembelajaran yang baru lagi kemudian seorang remaja akan tetap memulai dan menemukan ilmu yang lebih luas lagi.

Setelah memahami kelebihan dan kekurangan yang ada dalam teori psikologi gestalt, sudah waktunya untuk menyesuaikan keduanya terhadap penerapannya dalam dunia pembelajaran anak usia remaja. Seperti yang kita tahu, anak usia remaja adalah anak di mana sedang mengalami perubahan yang cukup signifikan baik fisik maupun psikisnya. Hal ini tentu harus menjadi pokok perhatian sebagai seorang pendidik dalam memberikan anak-anak tersebut bahan dan metode yang digunakan dalam proses pembelajaran. Tidak lain bertujuan untuk kenyamanan dan mengangkat atmosfir pembelajaran agar anak di usia mereka tidak kemudian bosan menghadapi materi-materi yang diberikan. Materi-materi ini kemudian telah dipertimbangkan oleh pihak yang berwenang dalam menyusun materi di sekolah, dan disesuaikan dengan perkembangan pertumbuhan siswa di usianya. Penerapan-penerapan ini dapat diuraikan dengan contoh seperti ketika seorang siswa remaja telah memiliki pengetahuan akan tatanan surya, maka akan adanya pemikiran yang menjulurkannya ke pada materi di sekolah tersebut, bersamaan dengan kegunaannya di kehidupan sehari-hari. Yakni di pagi hari

hingga sore, matahari akan terbit dan menyinari bumi. Matahari akan mengeluarkan radiasi dan pada saat ini, sehingga anak usia remaja dapat berpikir dan mengambil fungsinya seperti menjemur baju, mengambil tenaga listrik, dan sebagai kesehatan tubuh seperti olah raga di pagi hari.

Hal di atas merupakan contoh dari penerapan psikologi gestalt pada anak usia remaja yang memiliki hubungan erat dengan kehidupannya di sekolah dan dimanifestasikan di rumah. Namun, psikologi gestalt di sekolah tidak hanya berputar di ruang lingkup akademik saja, tetapi juga mental anak usia remaja. Hal ini menjadi tugas seorang guru untuk menunjukkan perilaku-perilaku melenceng yang dapat merusak mental siswa, sehingga mereka mengambil pembelajaran tersebut tanpa harus mengalaminya. Baik menjadi pelaku ataupun korban.

Psikologi gestalt merupakan psikologi yang berorientasi pada kecakapan suatu individu dalam menyelesaikan masalah (problem solving). Aliran psikologi ini membantu seseorang dalam menemukan pusat dirinya dan menyadarkannya bahwa dia memiliki potensi yang dapat dikembangkan dari pengalaman-pengalaman di masa lalu yang telah dia jalani. Terlebih objek yang sedang dikaji merupakan para remaja yang mana masih di tahap pertumbuhan yang signifikan, utamanya pada pertumbuhan psikologisnya. Selain itu, memahami seorang remaja tidak begitu mudah. Selain kecakapan dari lawan bicaranya, para remaja juga perlu dibimbing untuk mengetahui cara berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan mereka dengan baik. Hal ini dapat dipraktekkan dengan cara:

1. Menatap remaja ketika berkomunikasi
2. Mendengarkan remaja dengan aktif ketika berkomunikasi
3. Memberikan bahasa tubuh untuk menambah antusiasme remaja ketika berkomunikasi. Hal ini membantu remaja dalam menunjukkan bahwa kita memiliki ketertarikan terhadap perkataan mereka

Pada akhirnya, langkah-langkah tersebut kembali ke pada teori gestalt yang bertujuan untuk menjadikan adegan di atas menjadi pelajaran bagi anak remaja untuk digunakannya di adegan yang akan dihadapinya di masa depan. Selain itu, teori psikologi gestalt juga bertujuan untuk menambah kesadaran ke pada para remaja tentang pribadi seseorang, perilaku seseorang, dan menambah kemampuannya dalam menjalin ikatan.

Simpulan

Dalam penutup ini berisikan kesimpulan yang dibangun secara singkat atas Istilah psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu psyche yang berarti jiwa, dan logos yang berarti ilmu atau pengetahuan. Alhasil, psikologi sering dianggap sebagai ilmu jiwa atau disingkat jiwa. Psikologi memiliki kualitas atau sifat-sifat seperti ilmu disiplin lainnya. Pertumbuhan cukup umur (remaja) diketahui dengan berbagai perbuatan yaitu baik ataupun buruk. Masalah ini disebabkan cukup umur pada saat ini merupakan peralihan dari periode anak-anak mendekati cukup umur. Remaja sering mengalami perbuatan berkelahi, gelisah, dan periode yang tidak stabil saat ini.

Fase usia remaja terjadi ketika fase anak-anak bertransisi ke fase dewasa. Pertumbuhan fisik dan hormonal terjadi pada remaja laki-laki dan perempuan selama fase ini. Perkembangan penanda seks sekunder, terjadinya percepatan pertumbuhan, dan perubahan perilaku serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitar mereka adalah perubahan fisik yang nyata.

Psikologi gestalt adalah aliran psikologi yang menggunakan keseluruhan gejala/peristiwa sebagai perantara. Gejala ini juga disebut sebagai fenomenon yang menjadikan psikologi gestalt sependapat dengan filsafat fenomenon. Teori psikologi ini menggunakan konsep

penjelasan komponen-komponen melalui pengorganisasian dan memiliki suatu hubungan sehingga dilihat menjadi suatu kesatuan.

Bimbingan Gestalt dapat membuat hubungan kualitas yang kuat antara sekelompok perintis dan individu dari nasihat yang bermanfaat. Anak-anak dan remaja adalah kandidat ideal untuk konseling Gestalt. Pengarahan dengan pendekatan gestalt memiliki kualitas yang baik karena dalam sistem pengarahan terdapat kontak antar manusia dan kelompok. Konseling Gestalt dapat menyelesaikan masalah remaja, seperti yang dirasakan remaja pada umumnya yaitu amarah, kekesalan, sakit hati.

Psikologi gestalt merupakan psikologi yang berorientasi pada kecakapan suatu individu dalam menyelesaikan masalah (problem solving). Aliran psikologi ini membantu seseorang dalam menemukan pusat dirinya dan menyadarkannya bahwa dia memiliki potensi yang dapat dikembangkan dari pengalaman-pengalaman di masa lalu yang telah dia jalani. Terlebih objek yang sedang dikaji merupakan para remaja yang mana masih di tahap pertumbuhan yang signifikan, utamanya pada pertumbuhan psikologisnya. Selain itu, memahami seorang remaja tidak begitu mudah. Selain kecakapan dari lawan bicaranya, para remaja juga perlu dibimbing untuk mengetahui cara berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan mereka dengan baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan artikel yang berjudul Efektivitas Teori Psikologi Gestalt Terhadap Usia Remaja tepat pada waktunya. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Educational Psychology karena telah membimbing penulis selama penyusunan makalah, penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang bersangkutan yang turut membantu menyusun artikel ini secara langsung maupun tidak langsung.

Daftar Rujukan

- Jannah, Miftahul, Dosen Fakultas, Psikologi Universitas, Islam Negeri, Banda Aceh, and Miftahul Jannah, 'REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM ADOLESCENCE ' S TASK AND DEVELOPMENT IN ISLAM', 1.April (2016), 243–56
- Pautina, Amalia Rizki, 'BELAJAR PADA ANAK', 6 (2018), 14–28
- Putri, Oriza Nabila, Universitas Islam Negeri Ar-raniry, Fakultas Tarbiyah, D A N Keguruan, Prodi Bimbingan, and D A N Konseling, 'PENDEKATAN GESTALT TERHADAP PERILAKU'
- Putro, Khamim Zarkasih, 'Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja', 17 (2017), 25–32
- Tanudjaja, Bing Bedjo, Dosen Jurusan, and Desain Komunikasi, 'APLIKASI PRINSIP GESTALT PADA MEDIA DESAIN KOMUNIKASI VISUAL', 7.1 (2005), 56–66
- Wardhani, Dayne Trikora, 'PERKEMBANGAN DAN SEKSUALITAS REMAJA (Development and Adolescent Sexuality)', 17.03 (2012)

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
