



ANALISIS KONSELING *GESTALT* TEKNIK *REFRAMING* DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA MAHASISWA

Nurul Azmi Saragih, Dwi Novita Sari

UMN Al Washliyah Medan, Jl. Garu II A No. 93 Medan, Telp: 061-7867044

Jurusan Bimbingan dan Konseling, UMN Al Washliyah Medan, Sumut

Email: nurulazmi.saragih@umnaw.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling gestalt dengan teknik reframing dalam meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) untuk melihat peningkatan kesadaran diri mahasiswa. Penelitian ini memiliki subjek yaitu 17 mahasiswa bimbingan dan konseling semester V kelas siang Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan. Instrumen penelitian menggunakan observasi, dengan skenario tindakan menggunakan siklus I dan siklus II. Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif dengan persentase dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan dari persentase siklus I yaitu 60,94% dengan persentase siklus II yaitu 79,4%, mahasiswa diobservasi dengan aspek-aspek kesadaran diri dan diberikan konseling gestalt dengan teknik reframing melalui prosedur skenario tindakan serta mahasiswa menggambarkan keadaan yang ada pada dirinya, sehingga konseling gestalt dengan teknik reframing dapat meningkatkan kesadaran diri mahasiswa.

Kata Kunci: *Konseling Gestalt, Reframing, Kesadaran Diri*

ABSTRACT

This study aims to determine gestalt counseling with reframing techniques in increasing student self-awareness. The method used is a classroom action research (CAR) method to see an increase in student self-awareness. This study has a subject that is 17 students of guidance and counseling semester V afternoon class at the Muslim Nusantara University Al-Washliyah Medan. The research instrument used observasi, with action scenarios using cycle I and cycle II. The data analysis technique used is quantitative with percentages and qualitative. The results of this study indicate that there is an increase in the percentage of cycle I that is 60.94% with a percentage of cycle II that is 79.4%, students are observed with aspects of self-awareness and given gestalt counseling with reframing techniques through action scenario procedures and students describe the circumstances that exist in him, so that gestalt counseling with reframing techniques can increase student self-awareness.

Keywords: *Gestalt Counseling, Reframing Techniques, Self-Awareness*



1. PENDAHULUAN

Manusia memiliki kapasitas yang unik untuk dapat merenungkan *status quomereka* menuju ideal. Kapasitas ini didukung oleh kemampuan dari setiap individu untuk membayangkan masa depan yang lebih baik dari masa lalu, mengevaluasi alternatif perkembangan diri, mengidentifikasi masalah dan keinginan untuk maju menuju ideal yang lebih dikenal dengan istilah *self reflection*.

Greg C. Ashley (2012) V mengungkapkan proses terhadap *self reflection* pikiran dan introspeksi dapat membatasi konstruksi kesadaran diri atau *self awareness* seseorang. Meskipun konseptualisasi kesadaran diri berbeda-beda, namun hal tersebut merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian kedalam diri serta mempelajari diri sendiri seolah-olah melihat kedalam cermin.

Jika individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan keputusannya. Individu yang memiliki *self awareness* negatif tidak akan memiliki kestabilan dan keutuhan diri, serta tidak dapat mengenal dirinya dengan baik. Damasio (2000) menyatakan bahwa kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai oleh perhatian yang terpusat pada keadaan internal dalam diri.

Fenomena yang terjadi di kampus saat ini, mahasiswa tidak dapat mengontrol emosinya, dan suasana hatinya sering berubah-ubah yang paling mendasar tidak konsisten dengan jurusan yang sudah dipilih sehingga proses perkuliahan menjadi tidak bersemangat, sering mengolok-olok, serta melakukan pelanggaran tata tertib kampus. Hal ini terjadi karena secara esensial ada 2 macam

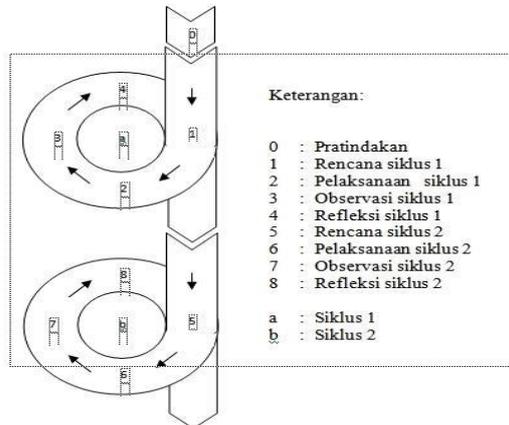
kemampuan dalam kehidupan seorang individu, yaitu: kemampuan berpikir (*thinking skill*) dan kemampuan bersosialisasi (*social skill*).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka bantuan yang dapat dilakukan untuk peningkatan *self awareness* mahasiswa adalah konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*. *Gestalt* memandang manusia secara positif yang memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. (Lumongga, 2011:160).

Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan pada mahasiswa dalam pelaksanaan perkuliahan jurusan bimbingan dan konseling UMN AW, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berkaitan dengan meningkatkan kesadaran diri dalam belajar melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing* pada mahasiswa BK UMN AW.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian tindakan kelas. Dalam Arikunto (2010:135) menjelaskan penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru kelas dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses belajar. Desain model penelitian Kemmis dan Mc Taggart divisualisasikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Model Penelitian Kemmis dan Mc Taggart

Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam dua siklus dengan tahapan sebagai berikut: Pratindakan dengan melakukan *Pretest*, melakukan siklus I dengan memberikan treatment dan siklus II dilakukan setelah melihat hasil siklus I.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 program studi Bimbingan dan Konseling di UMN AW Medan sebanyak 17 mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu kuantitatif dengan persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

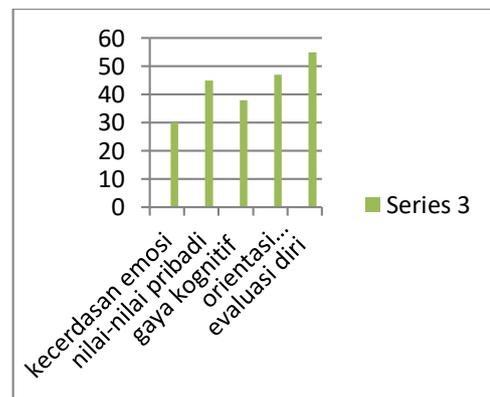
1. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di Universitas Muslim Nusantara Al-Wasliyah (UMN) Medan. Pada penelitian ini terdiri dari II Siklus, dapat dilihat hasil setiap siklus melalui tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Siklus I

No	Indikator	%
1	Kecerdasan emosi	30%
2	Nilai –nilai pribadi	45%
3	Gaya kognitif	38%
4	Orientasi terhadap perubahan	47%
5	Evaluasi	55%
Rata- rata		60,94%

Dapat dibuat diagram seperti di bawah ini:

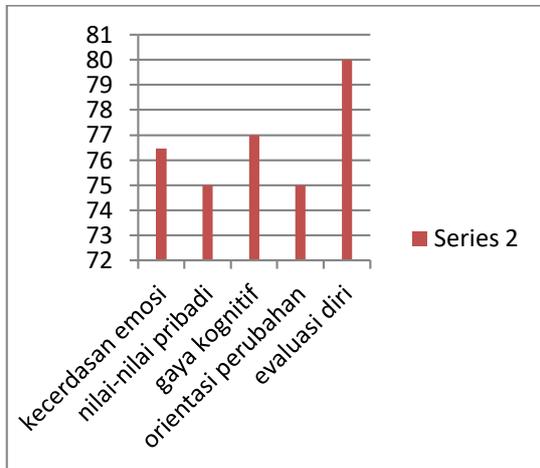


Gambar 5.1 Diagram Hasil Siklus I
Sedangkan hasil pada siklus II adalah:

Tabel 2
Hasil Siklus II

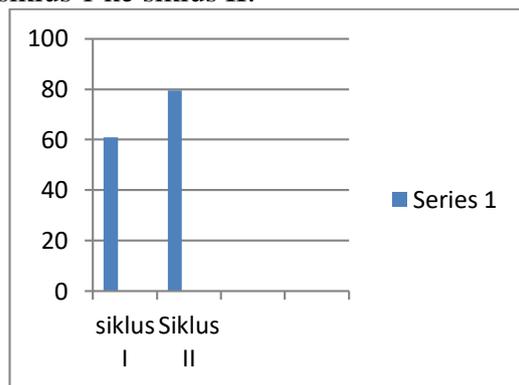
No	Indikator	%
1	Kecerdasan emosi	76,47%
2	Nilai –nilai pribadi	75%
3	Gaya kognitif	77%
4	Orientasi terhadap perubahan	75%
5	Evaluasi	80%
Rata- rata		79,4%

Dari tabel di atas dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5.2 Diagram Hasil Siklus II

Maka dapat kita lihat peningkatan dari siklus I ke siklus II:



Gambar 5.3 Diagram Peningkatan Siklus I ke Siklus II

Maka dari gambar di atas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan dari siklus I ke siklus II.

2. Pembahasan

Tindakan siklus I dilakukan pada 15-16 September 2019 (2 kali pertemuan). Adapun tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran bimbingan dan konseling untuk mengetahui kemampuan kesadaran diri dalam belajar melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*.

Berdasarkan pengamatan dan pencatatan terhadap proses pembelajaran kesadaran diri dalam belajar melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing* ditemukan bahwa mahasiswa masih mengalami masalah kesadaran diri untuk belajar. Sebagian mahasiswa yang ada di kelas ini banyak yang masih belum tumbuh dari dirinya akan kesadaran diri mereka dalam belajar. Bertolak dari kenyataan fakta di lapangan peneliti mencari sebuah alternatif dengan melakukan konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*.

Hal-hal yang perlu dilakukan dalam perencanaan pada tahapan pembelajaran sebagai berikut:

1. Menyiapkan bahan berupa rubrik penilaian.
2. Menyiapkan lembar observasi dalam proses pembelajaran berlangsung.
 - b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan ini, peneliti menggunakan bahan penyajian berupa slide dengan materi kesadaran diri. Pada siklus I ini pelaksanaan tindakan dilakukan dengan membagi kelompok pada kelas penelitian yang terdiri dari 3 kelompok. Berikut dijelaskan tindakan yang dilakukan pada siklus I, yaitu:

Pertemuan Pertama:

Peneliti menyiapkan bahan slide kesadaran diri sebagai materi. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang kecerdasan emosi seseorang, nilai-nilai pribadi, gaya kognitif, orientasi terhadap suatu perubahan dan bagaimana cara mengevaluasi diri.

Pertemuan Kedua:

Pada kegiatan kedua ini peneliti membagi menjadi 3 kelompok dan berdiskusi materi kesadaran diri, dengan capaian mahasiswa mampu merespon



tanda-tanda emosi diri dengan tepat, mampu menilai baik buruk tingkah laku seseorang, mampu menafsirkan informasi, mampu mengambil suatu keputusan, dan mengontrol diri dalam bersosialisasi.

Dapat kita lihat pada siklus ini hasil setiap indikatornya masih menunjukkan hasil 60,94 %, terdiri dari indikatornya yaitu kecerdasan emosi 30%, kemampuan indikator nilai-nilai pribadi 45%, kemampuan indikator gaya kognitif 30%, kemampuan indikator orientasi pada perubahan 47% dan kemampuan indikator evaluasi diri 55%. Hasil peneliatan pada siklus I menunjukkan kondisi tingkat persentase pada kesadaran diri dalam belajar belum meningkat seperti yang diharapkan peneliti, dari 17 mahasiswa hanya 5 mahasiswa yang sudah menunjukkan tingkat kemampuan kesadaran diri dalam belajar dengan persentase 75%. Oleh karena itu peneliti melanjutkan kegiatan pada siklus II agar peningkatan kesadaran diri dalam belajar dapat mencapai persentase yang baik dan sesuai indikator pencapaian.

Tahap Refleksi:

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I selama 2 pertemuan, dapat dilihat bahwa kemampuan kesadaran diri dalam belajar belum mencapai indikator yang diharapkan. Maka perlu dilakukan refleksi, adapun refleksi dari hasil siklus I yaitu:

Masih banyak mahasiswa yang belum terbangun semangatnya ketika proses belajar berlangsung, dapat diketahui dengan hal sebagai berikut:

1. Mahasiswa hanya sekedar datang, duduk, dan mengerjakan apa yang diminta penelitian papemahaman akan meteri yang di berikan.
2. Mahasiswa menunjukkan belum merespon emosi diri ketika

pendapatnya tidak diterima oleh teman kelompok.

3. Mahasiswa hanya menerima informasi yang diperoleh tanpa memahami informasi tersebut.

Maka dari hasil refleksi siklus I peneliti memberikan perbaikan diantaranya:

1. Menjelaskan kembali pentingnya kesadaran diri dalam belajar itu menjadi kebutuhan seorang mahasiswa,
2. Menjelaskan kembali materi kesadaran diri dalam prodi bimbingan dan konseling,
3. Memberikan treatment baru pada kelas penelitian tanpa membagi kelompok,
4. Mahasiswa diminta untuk membuat konsep/menggambarkan bagaimana dirinya dalam merespon tanda emosi diri dengan tepat, bagaimana menilai baik buruk perilaku teman sebaya, bagaimana kemampuan mereka dalam menafsirkan sebuah informasi, bagaimana kemampuan mereka dalam mengambil keputusan serta bagaimana mereka mengkonsepkan cara mengontrol diri dalam bersosialisasi.

Pada siklus II ini peneliti melakukan 2 (dua) pertemuan dengan kegiatan menyesuaikan dari hasil refleksi siklus I dan melaksanakan treatment dari hasil perbaikan siklus I. Adapun tindakan yang dilakukan pada siklus II, yaitu:

Pertemuan pertama

Pada kegiatan ini peneliti menjelaskan kepada mahasiswa materi kesadaran diri dalam belajar bimbingan dan konseling, selanjutnya peneliti meminta mahasiswa menjelaskan kembali tentang materi kesadaran diri bimbingan dan konseling serta menyampaikan informasi tentang kesadaran diri dalam belajar.



Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti melanjutkan treatmentnya, dengan memberikan tugas kepada mahasiswa untuk menggambarkan atau membuat konsep tentang kesadaran diri dalam belajar bimbingan dan konseling, dengan capaian mahasiswa dalam merespon tanda emosi diri dengan tepat, bagaimana menilai baik buruk perilaku teman sebaya, bagaimana kemampuan mereka dalam menafsirkan sebuah informasi, bagaimana kemampuan mereka dalam mengambil keputusan dan bagaimana mereka mengkonsepkan cara mengontrol diri dalam bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan tindakan di atas, menunjukkan ada peningkatan pada treatment siklus II sebesar 79,4%, dengan rincian indikator dimana kecerdasan emosi 30% menjadi meningkat 76,47%, kemampuan indikator nilai-nilai pribadi 45% meningkat 75%, kemampuan indikator gaya kognitif 30% meningkat menjadi 77%, kemampuan indikator orientasi pada perubahan 47% menjadi 75% dan kemampuan indikator evaluasi diri 55% menjadi 80%.

Peningkatan yang diperoleh tidak lain karena adanya pendekatan yang diberikan melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*, sehingga

kesadaran diri mahasiswa dapat terbentuk sesuai dengan indikator yang disusun oleh peneliti melalui observasi dan tindakan yang diberikan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil analisis persentas menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri mahasiswa dalam belajar melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing* yaitu pada siklus I sebesar 60,94% dan pada siklus II sebesar 79,4%.

Peningkatan yang diperoleh tidak lain karena adanya pendekatan yang diberikan melalui konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*, sehingga kesadaran diri mahasiswa dapat terbentuk sesuai dengan indikator yang disusun oleh peneliti melalui observasi dan tindakan yang diberikan.



5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002 *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashley, Greg C. and Reiter-Palmon, Roni. 2012. "*Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self-Awareness*". Psychology Faculty Publications.
- Cools, E. & Van Den Broeck, H. 2007. *Development and validation of the cognitive style indicator*. The Journal of Psychology: 141(4), 359-387.
- Corey, Gerald, 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Terjemahan). Semarang: UNS Press.
- Corey, Gerald, 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Djamarah & Zain. (2013). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi* (terjemahkan oleh Widodo). Jakarta: PT. Gramedia.
- James C. Hansen, Richard R. Steven, Richard W. Warner. 1977. *Counseling Theory and Proses*. Allyn and Bacon, Inc: Boston.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Parvizi dan Damasio. 2000. *Consciousness and the Brainstem*. Cognition 79(1-2): 135-60.
- Prayitno. 1998. *Konseling Pancawaskita: Kerangka Konseling Eklektik*. BK FIP IKIP Padang.
- Sarlito W. Sarwono. 2000. *Berkenalan Dengan Aliran-aliran Dan Tokoh-tokoh Psikologi*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy* (Terjemahan). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Stephen Palmer. 2010 *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soedarsono. 1995. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.