PENINGKATAN KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI MELALUI BIMBINGAN KONSELING PENDEKATAN *GESTALT*: STUDI KASUS SISWA SMP

Catur Indah Lestari¹, Suci Latief²
^{1,2}Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: icatur38@gmail.com

Article Info

History
Articles
Received:
18 Desember 2024
Accepted:
29 Agustus 2025
Published:
30 September 2025

Kata Kunci:
kemampuan ekspresi diri; pendekatan Gestalt; teknik empty chair; role-playing; perubahan perilaku siswa.

Keywords:
self-expression ability; Gestalt approach; empty chair technique; role-playing; changes in student behavior.

Abstrak

Kemampuan mengekspresikan diri ialah aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa SMP. Banyak siswa mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan dan pemikiran mereka, yang sering kali dipengaruhi dari dalam diri seperti ketidakstabilan emosi dan dari luar seperti kondisi keluarga. Penelitian ini meneliti dampak penerapan pendekatan Gestalt dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri siswa SMP Negeri 23 Penajam Paser Utara. Dengan menggunakan metode studi kasus, penelitian ini berfokus pada seorang siswa kelas 8 yang mengalami perubahan perilaku signifikan akibat perceraian orang tua. Data dihimpun dari hasil observasi, wawancara mendalam, serta kuesioner, kemudian diolah menggunakan analisis tematik kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Gestalt, seperti empty chair dan role-playing, efektif dalam membantu siswa mengenali, memahami dan mengungkapkan perasaannya dengan lebih baik. Siswa yang awalnya pendiam dan cenderung menarik diri mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi, keberanian berpendapat, serta berpartisipasi sosial setelah beberapa sesi konseling. Dengan demikian pendekatan Gestalt dapat menjadi cara yang efektif dalam mendukung perkembangan keterampilan ekspresi diri siswa.

Abstract

The ability to express oneself is a crucial aspect of psychological development in junior high school students. Many students face difficulties in articulating their feelings and thoughts, which are often influenced by internal factors like emotional instability and external factors like family conditions. This study examines the impact of applying the Gestalt approach in improving the self-expression skills of students at SMP Negeri 23 Penajam Paser Utara. Using a case study method, this research focuses on an 8th-grade student who experienced a significant behavioral change due to his parents' divorce. Data was collected through observations, in-depth interviews, and questionnaires, then processed using qualitative thematic analysis. The research findings indicate that Gestalt techniques, such as empty chair and role-playing, are effective in helping students recognize, understand, and express their feelings more effectively. The student, who was initially quiet and withdrawn, began to show improvement in communication skills, confidence in expressing opinions, and social participation after several counseling sessions. Thus, the Gestalt approach can be an effective way to support the development of students' self-expression skills.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Peran bimbingan dan konseling dalam pendidikan sangat signifikan, terutama dalam membimbing siswa menyelesaikan persoalan akademik, emosi, dan hubungan sosial. Dalam konteks ini, kemampuan ekspresi diri menjadi aspek yang krusial dalam perkembangan psikologis siswa, terutama pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Irmawati, Martono, and Noviyanti (2021) Data dari Kementerian Pendidikan menunjukkan bahwa 16,6% siswa mengalami masalah emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Jadi bimbingan dan konseling di Indonesia selain memberikan informasi, layanan ini juga hadir untuk memberi dukungan psikologis kepada siswa dalam pengembangan diri. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi saat ini, bimbingan dan konseling harus mampu beradaptasi dengan kebutuhan siswa yang semakin kompleks, termasuk dalam ekspresi diri dan pengelolaan emosi Donal and Munawir (2020). Hal ini menjadi sangat relevan mengingat perkembangan teknologi dan akses informasi yang semakin luas, yang sering menimbulkan tekanan baru bagi siswa.

Kesulitan mengekspresikan emosi tidak hanya menghambat pergaulan siswa, tetapi juga berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi yang bisa berlangsung hingga usia dewasa. Hasil penelitian Fahlevi et al (2024) mengungkap bahwa kemampuan berekspresi secara efektif dapat memperkuat kepercayaan diri siswa sekaligus mempermudah interaksi sosial mereka. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ekspresi diri juga berkontribusi pada proses pembelajaran yang lebih aktif dan partisipatif Lilis, Herdi, and Herdi (2023).

Menurut penelitian Cahya Kamila et al. (2023), banyak siswa SMP yang kesulitan untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan dan pikirkan. Masalah ini bisa muncul karena beberapa alasan; mereka masih bingung dengan jati dirinya sendiri, merasa terbebani oleh tekanan dari teman-teman atau lingkungan sekitar, atau memang belum terbiasa menyampaikan pendapat dengan baik. Misalnya, siswa mungkin merasa tertekan untuk mengikuti norma sosial yang ada, sehingga enggan untuk berbicara tentang perasaan mereka yang sebenarnya. Menurut Putra Sinaga, Alwi, and Aisah (2022), masalah muncul baik dari dalam diri sendiri dan dari luar yang menyebabkan perasaan tidak nyaman dan mengganggu aktivitas keseharian. Tohari, Prasetia, and Hayati (2023) menambahkan bahwa anak korban perceraian umumnya lebih sensitif secara psikologis. Mereka lebih mudah stres atau tertekan saat harus berhadapan dengan masalah keluarga, terutama yang berkaitan dengan perpisahan orang tuanya.

Siswa yang tidak mampu mengekspresikan diri dengan baik cenderung mengalami masalah dalam hubungan interpersonal dan prestasi akademik Istiqomah, Nurkholidah, and Pranowo (2023). Siswa yang mengalami kesulitan mengekspresikan diri juga berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Karena itu, perlu untuk menemukan dan mengatasi hambatan bagi siswa. Pendekatan Gestalt, yang berfokus pada kesadaran diri dan pengalaman saat ini, menawarkan cara yang efektif untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri. Menurut Corney (2017), pendekatan ini mendorong individu untuk lebih memahami perasaan dan pikiran mereka, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Dalam konteks pendidikan, penerapan pendekatan Gestalt membantu siswa untuk lebih memahami diri sendiri, sehingga siswa dapat mengekspresikan diri dengan lebih baik. Hasanudin (2022) menekankan bahwa dengan menggunakan teknik

Gestalt, siswa dapat belajar untuk menghadapi dan mengatasi ketakutan yang menghambat mereka dalam berkomunikasi dengan baik.

Tujuan penelitian ini mengevaluasi efektivitas pendekatan Gestalt untuk pengembangan ekspresi diri pada siswa SMP. Melalui studi kasus ini, diharapkan dapat ditemukan metode tepat untuk memfasilitasi siswa mengatasi kesulitan mengekspresikan diri. Ekspresi diri yang efektif berhubungan positif dengan tingkat kepercayaan diri berkomunikasi, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan hubungan sosial mereka Istiqomah, Nurkholidah, and Pranowo (2023). Sebaliknya, siswa dengan hambatan ekspresi diri cenderung menunjukkan tanda-tanda kecemasan, penurunan prestasi akademik, dan isolasi sosial Hasanudin (2022).

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai penerapan pendekatan Gestalt dalam bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa SMP mengembangkan kemampuan ekspresi diri. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, serta keterampilan mengelola emosi. Bagi guru BK atau konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penerapan teknik Gestalt, sedangkan bagi sekolah penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Pengembangan program bimbingan idealnya mengintegrasikan pendekatan akademik dengan pembinaan keterampilan sosial-emosional yang seimbang. Pendekatan Gestalt telah banyak diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan dan konseling. Studi oleh Dewi, Pandang, and Alimin (2019) menunjukkan bahwa penggunaan teknik Gestalt, seperti empty chair, dapat membantu siswa menghadapi konflik emosional mereka. Teknik ini mengajak siswa berdialog dengan representasi diri atau pihak lain dalam konflik, membantu mereka menyelami emosi dan pemikiran secara lebih utuh. Selain itu, penelitian oleh Nur Aziz, Anjani, and Muslim (2023) menemukan bahwa program bimbingan berbasis Gestalt mampu meningkatkan keterampilan sosial siswa dengan cara yang signifikan. Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung efektivitas pendekatan Gestalt, penelitian di Indonesia yang secara spesifik menyoroti penerapannya dalam meningkatkan ekspresi diri siswa SMP masih terbatas.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan efektivitas pendekatan Gestalt dalam berbagai aspek konseling, seperti meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan komunikasi siswa Ahmad & Kerinci (2021); Hasanudin (2022). Pendekatan Gestalt, yang berakar pada prinsip-prinsip fenomenologi dan eksistensial, menekankan pentingnya kesadaran dan pengalaman saat ini. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini berperan membantu siswa memahami dirinya dan lingkungan mereka. Misalnya, studi oleh Ahmad & Kerinci (2021), ditemukan siswa yang terlibat dalam sesi konseling dengan pendekatan Gestalt menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan mereka berkomunikasi dengan baik dan menyadari perasaan mereka.

Namun, sebagian besar penelitian berfokus pada konteks umum tanpa mengeksplorasi penerapannya pada kelompok usia tertentu, seperti siswa SMP yang berada dalam masa transisi penting dalam perkembangan psikososial mereka. Masa remaja adalah fase perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Siswa SMP sering kali menghadapi tantangan seperti pencarian identitas, tekanan dari teman sebaya, dan

pergeseran dalam hubungan keluarga. Melalui penelitian ini, berusaha menjawab celah tersebut dengan persepektif tentang pendekatan Gestalt diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan unik siswa SMP, dengan menerapkan teknik-teknik seperti "kursi kosong", yakni siswa diajak berbicara dengan bagian dari diri mereka yang mungkin terabaikan, yang dapat membantu mereka mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sulit diungkapkan. Selain memperkuat kesadaran diri, teknik ini memungkinkan siswa untuk mengenali emosi mereka dan menanggapi dengan lebih baik.

Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di luar negeri, dengan sedikit perhatian pada konteks budaya dan sistem pendidikan Indonesia. Hal ini menjadi perhatian penting, karena pendekatan konseling yang efektif di satu negara belum tentu dapat diterapkan secara langsung di negara lain tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lokal. Misalnya, meskipun pendekatan Gestalt telah diterapkan secara luas dalam konseling kelompok dan individu, masih sedikit studi yang mengevaluasi efektivitasnya dalam format studi kasus di sekolah Indonesia, khususnya dalam membantu siswa dengan latar belakang sosial yang kompleks, seperti perceraian orang tua Tohari, Prasetia, and Hayati (2023). Dalam konteks Indonesia, di mana nilai-nilai keluarga dan komunitas sangat dijunjung tinggi, siswa yang mengalami perceraian sering kali menghadapi stigma sosial dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Karena itu, penelitian ini mempertimbangkan konteks lokal dan tantangan yang dihadapi oleh siswa di Indonesia.

Melalui pendekatan Gestalt, diharapkan siswa dapat lebih memahami dinamika emosional yang muncul akibat situasi keluarga yang rumit. Misalnya, siswa yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian mungkin merasa terjebak dalam konflik emosional antara kedua orang tua mereka. Dengan menggunakan teknik Gestalt, siswa dapat belajar mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menjelajahi perasaannya dan menemukan cara mengatasi permasalahannya. Pentingnya penelitian ini juga terletak pada upaya untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong perkembangan praktik konseling yang lebih baik di Indonesia, khususnya dalam konteks pendidikan. Dengan mengintegrasikan pendekatan Gestalt ke dalam program konseling di sekolah, diharapkan siswa memperoleh dukungan yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi selama masa remaja. Dengan lebih mengenal diri dan lingkungannya, siswa bisa mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan berkomunikasi yang berguna baik di sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Penting untuk terus melakukan penelitian yang mendalam dan kontekstual mengenai penerapan pendekatan konseling dalam sistem pendidikan Indonesia. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa alasan utama. Pertama, kemampuan ekspresi diri merupakan keterampilan penting yang memengaruhi aspek sosial, emosional, dan akademik siswa, sehingga intervensi yang tepat sangat dibutuhkan. Kedua, pendekatan Gestalt menghadirkan teknik kreatif yang memudahkan siswa dalam mengenali dan menyalurkan emosi secara tepat. Ketiga, ada kebutuhan mendesak untuk penelitian yang mengadaptasi pendekatan Gestalt ke dalam konteks pendidikan Indonesia, dengan mempertimbangkan

kebutuhan dan tantangan unik siswa SMP.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan Gestalt dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri siswa SMP yang mengalami dampak emosional akibat perceraian orang tua, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi. Penelitian ini menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: 1) Bagaimana penerapan pendekatan Gestalt dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri siswa? 2) Apa saja faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi ini? Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan fokus pada seorang remaja kelas 8 yang mengalami perubahan perilaku signifikan akibat perceraian orang tua. Data akan dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner.

Pada bagian selanjutnya, penyaji akan membahas tinjauan pustaka, metodologi, hasil penelitian, dan diskusi implikasi dari temuan yang didapat. Harapannya, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi literatur bimbingan dan konseling di Indonesia, tetapi juga menawarkan solusinya kepada para siswa untuk menghadapi hambatan dalam diri mereka. Harapannya, tidak hanya kepada klaim untuk melakukan pengembangan pada siswa, namun juga pada pendidik dan konselor yang merasa bahwa telah menunjukkan praktik baiknya dan ingin memperbaikinya dan membuatnya berkelanjutan. Sehingga, penelitian ini memiliki dampak positif dalam upaya peningkatan mutu pendidikan dan kesehatan mental peserta didik di Indonesia menghadapi tantangan kompleks.

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam dari subjek penelitian dalam konteks konseling Gestalt. Metode studi kasus dipilih karena kemampuannya untuk memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman individu, termasuk konteks sosial dan emosional yang memengaruhi perilaku siswa tersebut Assyakurrohim et al. (2022). Fokus utama penelitian ini adalah pada peningkatan kemampuan ekspresi diri seorang siswa di SMP.

Peneliti berharap dapat menggali lebih dalam mengenai bagaimana konseli dapat mengekspresikan perasaan dan meningkatkan keterhubungan sosialnya. Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran Rohmah and Pratikto (2019) yang menekankan pentingnya pendekatan kualitatif untuk memahami dinamika psikologis individu. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas 8 berusia 14 tahun yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan akibat perceraian orang tuanya. Siswa ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, termasuk tingkat kesulitan dalam berinteraksi sosial dan keinginan untuk mengikuti sesi konseling. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih subjek yang memiliki karakteristik relevan dengan tujuan penelitian.

Proses konseling dilakukan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi 60 menit. Setiap sesi terdiri dari tiga tahap, yaitu pembukaan, eksplorasi perasaan, dan penutup. Tahap pembukaan berfungsi untuk memperkenalkan tujuan dan menciptakan suasana nyaman bagi siswa. Tahap eksplorasi perasaan menggunakan teknik Gestalt untuk membantu siswa mengenali dan mengekspresikan perasaannya. Sesi diakhiri dengan penutup yang mencakup refleksi kemajuan yang dicapai selama sesi.

Teknik-teknik spesifik yang digunakan dalam konseling meliputi tiga metode utama. Pertama, teknik Empty Chair yang memungkinkan siswa berbicara dengan "bagian" dari dirinya

yang merasa tertekan. Kedua, Role-Playing di mana siswa memerankan berbagai peran untuk memahami perspektif berbeda. Ketiga, Seni Ekspresif yang melibatkan penggunaan gambar atau tulisan untuk menuangkan perasaan yang sulit diungkapkan.

Data penelitian diperoleh melalui tiga cara: observasi, wawancara mendalam dan kuesioner. Menurut Ardiansyah, Risnita, and Jailani (2023), observasi dilakukan guna mendapatkan data yang mendalam mengenai perilaku dan interaksi individu dalam konteks sosialnya. Dilakukan di lingkungan sekolah untuk mengamati interaksi siswa di kelas serta perubahan perilaku selama proses konseling Ahmad & Kerinci (2021). Wawancara dilaksanakan sebelum dan setelah sesi konseling untuk memahami perasaan dan pemikiran siswa terkait perpisahan orang tuanya Dhamayanti and Yudiarso (2020). Kuesioner dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan kepercayaan diri siswa. Data dari kuesioner melengkapi informasi yang diperoleh dari observasi dan wawancara Ardiansyah, Risnita, and Jailani (2023).

Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif. Proses analisis dimulai dengan mengkategorikan data ke dalam tema, seperti "perubahan perilaku" dan "kesulitan dalam berinteraksi sosial". Validitas temuan diperkuat melalui triangulasi sumber data dengan memverifikasi konsistensi antara hasil pengamatan, wawancara, dan angket Susanto, Risnita, and Jailani (2023). Analisis juga mencakup interpretasi data untuk memahami makna di balik perilaku dan perasaan siswa, sehingga diharapkan dapat ditemukan strategi yang relevan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan ekspresi dirinya.

Etika penelitian diutamakan dengan meminta izin kepada orang tua dan sekolah sebelum penelitian dimulai. Data dijamin kerahasiaannya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Peneliti juga memastikan siswa merasa nyaman dan aman selama proses pengumpulan data. Namun, penelitian ini memiliki batasan, yaitu jumlah subjek yang terbatas dan fokus pada satu siswa, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, hasil penelitian sangat bergantung pada konteks sosial dan emosional spesifik subjek, sehingga penerapan pada individu lain mungkin memerlukan penyesuaian.

Dengan desain ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pendekatan Gestalt dapat membantu siswa dalam mengenali dan mengekspresikan perasaannya, serta membangun kembali kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Selain itu, penelitian ini memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas layanan konseling di lingkungan pendidikan, sehingga mendukung proses penyembuhan emosional siswa secara holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang remaja kelas 8 SMP yang menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuan ekspresi dirinya setelah menjalani proses konseling dengan pendekatan Gestalt. Penelitian ini mengamati perubahan dalam tiga aspek utama: kemampuan ekspresi diri, kepercayaan diri, dan pengelolaan emosi. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

1. Perubahan dalam Kemampuan Ekspresi Diri

Sebelum intervensi, konseli dikenal sebagai siswa yang ramah dan terbuka. Namun, setelah perpisahan orang tuanya, konseli mengalami perubahan dalam interaksi sosial dan kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya. Kondisi ini membuatnya sering kali terlihat murung, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menghindari kontak mata saat berbicara. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara efektif tidak hanya memengaruhi hubungan sosialnya, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan emosionalnya.

Setelah enam sesi konseling, siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan ekspresi dirinya. Melalui teknik seperti "*empty chair*," konseli dapat mengekspresikan perasaannya terhadap situasi keluarganya dan bagaimana hal itu memengaruhi hubungannya dengan orang lain. Teknik ini memungkinkan konseli menghadapi perasaan yang terpendam dan memberikan ruang untuk eksplorasi emosional yang lebih dalam.

Dalam salah satu sesi, konseli mengungkapkan kesedihannya terhadap perpisahan orang tua yang selama ini disimpannya sendiri. Menurut Ahmad (2021), teknik "*empty chair*" membantu konseli merasakan dan memahami emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mampu menjalin relasi interpersonal yang lebih positif dengan lingkungan sosialnya. Konseli awalnya cenderung menjawab singkat, kini mulai berbagi lebih banyak mengenai perasaannya dan pandangannya terhadap situasi yang dihadapinya. Perubahan ini tampak, baik dalam pergaulan sehari-hari maupun dalam cara merespons pertanyaan-pertanyaan akademik dari guru.

2. Peningkatan Kepercayaan Diri

Sebelum konseling, konseli menunjukkan tanda-tanda rendah diri dan ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan baik. Ia enggan berbicara di depan umum dan sering menghindari partisipasi dalam diskusi kelas. Namun, setelah sesi konseling, perubahan dalam kepercayaan diri konseli menjadi salah satu hasil yang paling menonjol. Konseli mulai berani mengungkapkan pendapatnya dalam kelompok dan berpartisipasi dalam diskusi kelas.

Dalam sesi ketiga, konseli diminta untuk melakukan *role-playing*, di mana ia harus memerankan dirinya sendiri dan orang lain. Teknik ini dirancang untuk membantu konseli memahami perspektif yang berbeda dan membangun kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Agestianti et al. (2024) menemukan bahwa keyakinan diri dapat berkontribusi pada kemampuan individu untuk berkomunikasi secara lebih efektif. Konseli mulai merasa lebih nyaman untuk berbicara di depan umum dan mengemukakan pendapatnya, yang sebelumnya menjadi tantangan besar baginya.

Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan skor rata-rata dalam kepercayaan diri dari 2,0 (skala 1-5) sebelum konseling menjadi 4,0 setelah konseling. Perubahan ini menunjukkan bahwa konseling tidak hanya membantu konseli mengatasi trauma emosional, tetapi juga mendorongnya untuk mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih baik.

3. Pengelolaan Emosi

Sebelum konseling, konseli mengalami kecemasan dan ketidakstabilan emosional. Ia sering merasa bingung dengan perasaannya sendiri dan tidak tahu bagaimana cara mengelolanya. Dalam sesi konseling, konseli diperkenalkan pada teknik seni ekspresif,

di mana ia diminta untuk menggambar atau menulis tentang perasaannya. Teknik ini membantu konseli mengenali dan mengelola emosinya dengan lebih baik.

Setelah beberapa sesi, konseli mampu mengidentifikasi perasaan yang muncul dan menentukan cara sehat untuk mengekspresikannya, baik secara verbal maupun non-verbal. Misalnya, dalam salah satu sesi, konseli menggambarkan situasi keluarganya dalam bentuk gambar dan menjelaskan apa yang dirasakannya. Teknik ini memberikan konseli kesempatan untuk memahami emosi yang kompleks dan mengurangi kecemasan yang dirasakannya. Hasil kuesioner juga menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 4,5 menjadi 3,0 (skala 1-5), yang mencerminkan peningkatan dalam pengelolaan emosi.

Faktor Pendukung Perubahan

Perubahan yang dialami konseli tidak lepas dari beberapa faktor yang saling berinteraksi:

1. Dukungan Konselor

Dukungan dari konselor dengan menggunakan pendekatan Gestalt membangun suasana kondusif agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan perasaan. Dalam penelitian oleh Tohari, Prasetya, and Hayati (2023), dijelaskan bahwa hubungan yang baik antara konselor dan konseli dapat meningkatkan efektivitas proses konseling. Konseli merasa didengar dan dihargai, sehingga konseli menjadi lebih terbuka dan berani mengekspresikan diri.

2. Motivasi Pribadi

Faktor internal atau motivasi untuk berubah juga menjadi pendorong utama dalam proses konseling. Konseli menunjukkan kesadaran akan pentingnya mengekspresikan perasaannya untuk dapat berfungsi dengan baik di lingkungan sosialnya. Imami et al. (2024) menyatakan bahwa kesadaran diri dan motivasi berperan dalam efektivitas konseling. Keduanya tidak hanya meningkatkan keterlibatan konseli selama sesi, tetapi juga memfasilitasi transfer learning ke situasi kehidupan nyata.

3. Dukungan Sosial

Lingkungan sosial di sekitar konseli juga berkontribusi pada perubahan yang terjadi. Meskipun awalnya konseli merasa terasing, dukungan dari beberapa teman dekat dan guru yang peduli membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakannya. Cahya Kamila et al. (2023) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam proses penyembuhan emosional. Lingkungan sosial yang positif dapat berfungsi sebagai sumber motivasi dan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh individu yang sedang mengalami kesulitan. Untuk mendukung temuan, data kuantitatif dari hasil kuesioner disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. aspek

Aspek yang Diukur	Skor Sebelum Konseling	Skor Setelah Konseling
Kemampuan Ekspresi Diri	2,5	4,0
Kepercayaan Diri	2,0	4,0
Pengelolaan Emosi	4,5 (kecemasan)	3,0 (kecemasan)

Tabel ini menunjukkan perubahan signifikan dalam berbagai aspek setelah konseling dilakukan. Perubahan yang terjadi pada konseli adalah hasil dari interaksi kompleks antara dukungan konselor, motivasi pribadi, dan lingkungan sosial yang mendukung. Pendekatan Gestalt yang diterapkan dalam konseling memberikan kerangka kerja yang efektif untuk membantu konseli mengatasi tantangan emosionalnya dan meningkatkan kemampuan ekspresi dirinya. Proses ini menunjukkan bahwa konseling bukan hanya sekadar intervensi untuk mengatasi masalah, tetapi juga merupakan perjalanan transformasi yang melibatkan pertumbuhan pribadi dan pengembangan keterampilan sosial.

PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Profil Siswa Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas 8 yang dikenal ramah dan aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Sebelum perceraian orang tuanya, ia memiliki semangat tinggi ketika berinteraksi baik dengan teman sebaya maupun para guru. Namun, setelah peristiwa tersebut, siswa mengalami perubahan perilaku yang signifikan. Ia ia kini lebih memilih untuk menyendiri dan tampak sering hilang konsentrasi di kelas. Perubahan drastis seperti ini sering kali berkaitan dengan faktor emosional dan situasional yang memengaruhi perkembangan psikologis anak Atin (2020). Kondisi sosial ekonomi juga memengaruhi stabilitas emosinya. Lingkungan keluarga yang tidak stabil, seperti yang diungkapkan oleh Agestianti et al. (2024), dapat menyebabkan kesulitan anak dalam mengekspresikan emosi.

Kondisi Awal Kemampuan Ekspresi Diri Pada awal penelitian, siswa menunjukkan keterbatasan dalam kemampuan ekspresi diri. Ia sulit menyampaikan perasaan dan emosinya, sering menghindari kontak mata, serta menjawab pertanyaan dengan singkat. Tohari, Prasetia, and Hayati (2023) menjelaskan bahwa anak yang mengalami stres emosional sering mengekspresikan perasaan mereka secara non-verbal, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam interaksi sosial. Wawancara awal mengungkapkan bahwa siswa merasa bingung tentang bagaimana mengungkapkan perasaannya dan lebih memilih menyimpannya sendiri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Imami et al. (2024), yang menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami trauma atau perpisahan keluarga cenderung kesulitan mengekspresikan perasaan secara verbal. Pengamatan di kelas menunjukkan bahwa siswa sering melamun, bahkan dalam pelajaran yang biasa ia nikmati. Hal ini menandakan bahwa ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri berdampak pada interaksi sosial dan kinerja akademiknya. (Cahya Kamila et al. 2023) menyatakan bahwa rendahnya kemampuan ekspresi diri dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan keterlibatan siswa.

Penerapan Pendekatan Gestalt

Langkah awal pendekatan Gestalt dalam kasus ini adalah membangun suasana kondusif agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan perasaan. Corney (2017), menyebutkan bahwa hubungan terapeutik yang kuat merupakan fondasi penting dalam konseling, karena meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbagi perasaannya. Setelah hubungan terbentuk, konselor menggunakan teknik "*empty chair*" untuk membantu siswa menghadapi perasaan tertekan akibat perceraian orang tuanya. Teknik ini memfasilitasi siswa untuk berbicara dengan "bagian" dari dirinya yang merasa terasing, sehingga mengurangi ketegangan emosionalnya Safitri, Fitriani, and Salsabila (2024).

Selama sesi konseling, konselor menganalisis pola pikir dan perilaku siswa yang muncul, kemudian memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan kemajuan yang telah dicapai. Refleksi ini membantu siswa memahami perubahan yang terjadi dalam dirinya, sebagaimana dijelaskan oleh Imami et al. (2024) Selain itu, teknik role-playing digunakan untuk membantu siswa melihat situasi emosionalnya dari perspektif berbeda. Aktivitas ini meningkatkan pemahaman siswa terhadap perasaannya sekaligus mengurangi ketegangan emosional Cahya Kamila et al. (2023). Konselor juga melibatkan siswa dalam seni ekspresif seperti menggambar atau menulis untuk membantu siswa mengatasi emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Aktivitas seni ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan ekspresi diri Ahmad (2021).

Sebagai tambahan, konselor mengajak siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok yang melibatkan interaksi sosial. Melalui kegiatan ini, siswa dapat melatih keterampilan komunikasi dan membangun kembali kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Lingkungan yang mendukung dalam kelompok ini membantu siswa merasa aman untuk berbagi pengalaman Tohari, Prasetya, and Hayati (2023). Dalam semua aktivitas yang dilakukan, konselor menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengalaman saat ini, sesuai dengan prinsip dasar terapi Gestalt. Pendekatan ini diharapkan membantu siswa memahami perasaannya dan mengekspresikannya secara sehat dan konstruktif Safitri, Fitriani, and Salsabila (2024).

Hasil Peningkatan Kemampuan Ekspresi Diri

Perubahan pada Siswa Setelah menjalani proses konseling, siswa menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuan ekspresi dirinya. Ia mulai lebih aktif berkomunikasi dengan teman dan guru. Melalui teknik seperti "*empty chair*," siswa berhasil mengekspresikan perasaannya terkait situasi keluarga, yang sebelumnya sulit diungkapkan. Ahmad & Kerinci (2021) menyatakan bahwa teknik ini memberikan ruang bagi eksplorasi emosional yang lebih dalam. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri. Jika sebelumnya ia cenderung rendah diri, kini ia mulai berani mengungkapkan pendapatnya dalam diskusi kelas. Safitri, Fitriani, and Salsabila (2024) mencatat bahwa peningkatan kepercayaan diri berkorelasi dengan kemampuan komunikasi yang lebih efektif.

Kemajuan lainnya adalah kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Sebelumnya, ia sering merasa cemas dan emosinya tidak stabil. Namun, setelah beberapa sesi konseling, siswa mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Pendekatan Gestalt, seperti yang dicatat oleh Habsy et al. (2024), membantu individu dalam mengenali perasaan

mereka dan memberikan alat untuk mengatasi stres.

Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan-perubahan yang dialami siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, dukungan konselor memainkan peran penting dalam proses ini. Hubungan terapeutik yang baik antara konselor dan siswa meningkatkan efektivitas konseling Tohari, Prasetya, and Hayati (2023). Kedua, kesadaran diri dan motivasi internal siswa menjadi faktor kunci. Imami et al. (2024) menekankan bahwa motivasi pribadi sangat penting dalam mencapai hasil yang diinginkan. Ketiga, dukungan sosial dari teman dekat dan guru membantu siswa merasa didukung dan mengurangi rasa kesepian Cahya Kamila et al. (2023)

Pendekatan Gestalt terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri siswa, sebagaimana ditemukan oleh Dhamayanti and Yudiarso (2020). Mereka mencatat bahwa siswa yang mengikuti terapi Gestalt mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran diri dan keterampilan komunikasi. Teknik "empty chair," seperti yang digunakan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Rahayu and Rifqi (2022) menunjukkan teknik tersebut membantu individu mengeksplorasi emosi yang terpendam secara konstruktif. Selain itu, penelitian Atin (2020) mengungkapkan bahwa konseling Gestalt dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa, yang terlihat pada siswa dalam penelitian ini yang mulai terlibat kembali dalam kegiatan sosial sekolah.

Hasil kajian ini dapat diaplikasikan secara langsung dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Penerapan pendekatan Gestalt dapat menjadi model bagi program bimbingan konseling di sekolah. Konselor perlu dilatih menggunakan teknik-teknik Gestalt seperti role-playing dan "empty chair" agar dapat memberikan dukungan yang efektif bagi siswa yang menghadapi kesulitan emosional Agestianti et al. (2024). Kolaborasi guru-konselor Tohari, Prasetya, and Hayati (2023) dan peran orang tua Imami et al. (2024) merupakan faktor kunci dalam menciptakan dukungan psikoedukasi yang holistik, mulai dari lingkungan sekolah hingga rumah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, meliputi jumlah subjek terbatas dan desain studi kasus tunggal, yang mempengaruhi generalisasi temuan. Rekomendasi penelitian selanjutnya untuk memperluas sampel menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas pendekatan Gestalt dalam konteks yang lebih luas. Selain itu, eksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi ini juga menjadi area penting untuk penelitian di masa depan.

Pendekatan Gestalt terbukti menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri siswa. Dengan penerapan yang tepat, pendekatan ini dapat memberikan dampak positif yang luas dalam mendukung kesehatan mental siswa dan membantu mereka mengatasi tantangan emosional. Teknik-teknik seperti "empty chair" dan seni ekspresif memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi dan memahami perasaannya, yang sebelumnya sulit diungkapkan. Penelitian ini membuktikan integrasi prinsip Gestalt dalam konseling sekolah terbukti mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa.

SIMPULAN

Pendekatan Gestalt pada penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan ekspresi diri Konseli, seorang siswa kelas 8 di SMP, yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya akibat perpisahan orang tuanya. Melalui berbagai

teknik yang diterapkan dalam konseling, termasuk empty chair dan role-playing, Konseli dapat mengeksplorasi dan mengakui perasaannya yang terpendam. Hasil akhir dari konseling menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuannya berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman serta keluarga. Konseli kini lebih mampu untuk mengungkapkan perasaannya secara terbuka dan terlibat dalam aktivitas sosial yang sebelumnya dihindarinya. Penelitian ini juga mencatat bahwa peningkatan kesadaran diri dan keberanian untuk menghadapi emosi menjadi faktor kunci dalam proses penyembuhan Konseli.

Kontribusi pendekatan Gestalt terhadap peningkatan ekspresi diri siswa. Pendekatan Gestalt memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan ekspresi diri siswa, terutama dalam membantu mereka memahami dan mengatasi emosi yang kompleks. Melalui pendekatan ini, siswa didorong untuk berfokus pada pengalaman saat ini dan menyadari perasaan mereka tanpa penilaian. Temuan ini selaras dengan penelitian Rahayu (2022) dan Agestianti et al. (2024) yang membuktikan bahwa peningkatan kesadaran diri memperbaiki ekspresi emosi. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini efektif untuk membangun komunikasi, kepercayaan diri, dan relasi sosial siswa. Dengan demikian, pendekatan Gestalt dapat dianggap sebagai metode yang efektif dalam konteks konseling pendidikan, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak siswa dengan latar belakang permasalahan emosional yang beragam sehingga efektivitas pendekatan Gestalt dapat diuji secara lebih luas. Selain itu, akan lebih bermanfaat jika pendekatan Gestalt dikombinasikan dengan metode konseling lain, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau konseling kelompok, untuk melihat kemungkinan hasil yang lebih optimal. Penelitian jangka panjang juga perlu dilakukan agar dapat diketahui sejauh mana dampak positif dari konseling Gestalt mampu bertahan dalam perkembangan siswa. Tidak kalah penting, penelitian serupa sebaiknya juga diterapkan di sekolah dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, sehingga relevansi dan efektivitas pendekatan Gestalt dapat dipahami secara lebih komprehensif dalam berbagai konteks pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses review dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan ekspresi diri melalui Bimbingan Konseling dengan pendekatan Gestalt, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada seluruh informan penelitian atas kontribusi berharga mereka. Tanpa partisipasi aktif dan berbagi pengetahuan dari para narasumber, penelitian ini tidak akan mencapai hasil yang optimal. Setiap insight dan pengalaman yang mereka bagikan telah memberikan perspektif mendalam mengenai topik kajian.

Sebagai penutup, penulis berharap temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan ekspresi diri peserta didik melalui terapi Gestalt. Semoga karya ini dapat memicu riset-riset lanjutan serta turut memajukan dunia pendidikan di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestianti, Ruth, Atha Khalila Mustafid, Nafisyah Bulan Andari, Faza Tsalitsa Afifah Azzahra, Ni Kadek Ayu Regitha Pramesti, Farhan Zakariyya, and Selfiyani Lestari. 2024. "Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 7(1): 132–42. doi:<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2588>.
- Ahmad & Kerinci. 2021. "View of Pendakatan Gestalt _ Konsep Dan Aplikasi Dalam Proses Konseling.Pdf." *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*: 44–56. doi:<https://doi.org/1032923/ijoce.v2i2.1975>.
- Ahmad, Bukhari. 2021. "Pendekatan Gestalt : Konsep Dan Aplikasi Dalam Proses Konseling." *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1(2): 44–56. doi:<https://doi.org/10.32923/ijoce.v2i2.1975>.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1(2): 1–9. doi:[10.61104/ihsan.v1i2.57](https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57).
- Assyakurrohman, Dimas, Dewa Ikhran, Rusdy A Sirodj, and Muhammad Win Afgani. 2022. "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3(01): 1–9. doi:[10.47709/jpsk.v3i01.1951](https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951).
- Atin, Siti Wahida Fitri. 2020. "Pengaruh Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Siswa Kelas VII MTS NW Tanak Maik Tahun Pelajaran 2019/2020." *Jurnal Konseling Pendidikan* 4(2): 60–72. doi:<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2643>.
- Cahya Kamila, Bintana, Denia Septi Dwi Lestari, Divani Raniadi, and iyah Yusuf. 2023. "Efektivitas Teori Psikologi Gestalt Pada Pembelajaran Usia Remaja." *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 53(2): 53–62. doi:[10.30998/ocim.v3i2.8750](https://doi.org/10.30998/ocim.v3i2.8750).
- Corney, Gerald. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Ed.)*. Australia • Brazil • Mexico • Singapore • United Kingdom • United States Copyright: CENGAGE LEARNING. www.cengage.com.
- Dewi, Sari Suci, Abdullah Pandang, and Alimin. 2019. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik SMA Negeri 14 Sinjai Suci." *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran* 4(1): 1–23. doi:<https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.908>.
- Dhamayanti, Treshinta Putri, and Ananta Yudianto. 2020. "The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis." *Psikodimensia* 19(2): 174. doi:[10.24167/psidim.v19i2.2734](https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734).

- Donal, D, and M Munawir. 2020. "Bimbingan Dan Konseling Untuk Generasi Milenial Dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0." ... *Counseling Development Journal* III(1): 17–22. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v3i1.9497>.
- Fahlevi et al. 2024. 2 Pendidikan *Psikologi Terapan*. ed. Neila Sulung. Padang Sumatera Barat: Get Press Indonesia.
- Habsy, Bakhrudin All, Evelyn Eka Putri, Berbella Khayla Syavanda Saputri, Radya Putri Novitasari, and Luluk Muflikhatin. 2024. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Tsaqofah* 4(3): 1715–35. doi:[10.58578/tsaqofah.v4i3.2977](https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977).
- Hasanudin, Dhila Kusuma wardani & Cahyo. 2022. "Prosiding Senada (Seminar Nasional Daring) Pemanfaatan Aplikasi Cakap Untuk Meningkatkan Public Speaking Siswa SMA." *Prosiding Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI* 2(1): 345–55. <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SPBSI/article/view/1238>.
- Imami, Ainul, Yurike Kinanthy Karamoy, Arifin Nur Budiono, and Universitas Islam Jember. 2024. "Efektivitas Konseling Individu Dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* http://ejournal.uj.ac.id/index.php/CONS_EFEKTIVITAS 7(1): 28–36. doi:<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2638>.
- Irmawati, Ais, Sri Fajar Martono, and Noviyanti. 2021. "Mendorong Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Siswa Selama Pandemi COVID-19." *Pusat Penelitian Kebijakan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan* 5: 1–8. <http://jurnalpuslitjakdikbud.kemdikbud.go.id>.
- Istiqomah, Sri, Enik Nurkholidah, and Taufik Agung Pranowo. 2023. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8(1): 138. doi:[10.29210/30033125000](https://doi.org/10.29210/30033125000).
- Lilis, Lilis, Herdi Herdi, and Herdi Herdi. 2023. "Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 5(3): 1253–60. doi:[10.31004/edukatif.v5i3.4907](https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.4907).
- Nur Aziz, Mutiara Anjani, and Khidayat Muslim. 2023. "Efektivitas Program Bimbingan Konseling Pendidikan: Pendekatan Kasus Di MAS YBH Cimindi." *Jurnal Pelita Nusantara* 1(3): 343–49. doi:[10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.271](https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.271).
- Putra Sinaga, M. Harwansyah, Nurul Syafitri Alwi, and Siti Aisah. 2022. "Deskripsi Masalah Diri Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5(2): 208–16. doi:[10.56013/jcbkp.v5i2.1643](https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1643).
- Rahayu, Romika, and Mi'rajul Rifqi. 2022. "Layanan Bimbingan Dan Konseling Karir Dengan Pendekatan Trait and Factor Di SMK N 2 Rambah." *Sinar Sang Surya Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(1): 70. doi:[10.24127/sss.v6i1.1875](https://doi.org/10.24127/sss.v6i1.1875).

- Rohmah, Lulus Faqihatur, and Herlan Pratikto. 2019. "Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik." *Psibernetika* 12(1): 20–28. doi:10.30813/psibernetika.v12i1.1584.
- Safitri, Sasqia Desta, Annisa Fitriani, and Mustamira Sofa Salsabila. 2024. "KONSEP DIRI DAN KETIDAKHADIRAN AYAH PADA REMAJA YANG." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 7(1): 1–12. doi:https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2643.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahran Jailani. 2023. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah." *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1(1): 53–61. doi:10.61104/jq.v1i1.60.
- Tohari, Sabit, Muhammad Eka Prasetia, and Sri Ayatina Hayati. 2023. "IMPLEMENTASI STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI PERILAKU PERUNDUNGAN PADA REMAJA AWAL (12-15TAHUN)." *Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6(1): 130–40. doi:https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2031.