

EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT UNTUK MENGURANGI KONSEP DIRI NEGATIF SISWA

Mei Novita Sarwidar Gulo¹, Justin Foera-era Lase²,
Hosianna Rodearni Damanik³, Famahato Lase⁴

^{1, 2, 3, 4}Universitas Nias, Jl. Yos Sudarso Ujung E-S No.118, Gunungsitoli, Sumatera Utara, Indonesia
Email: widargulo437@gmail.com

Article History

Received: 13-02-2026

Revision: 28-02-2026

Accepted: 06-03-2026

Published: 10-03-2026

Abstract. This study aimed to examine the effectiveness of Gestalt counseling in reducing negative self-concept among eighth-grade students at SMP Negeri 5 Mandrehe, characterized by feelings of being disliked, irritability, low learning motivation, and poor social adjustment. A quantitative approach was employed using a pre-experimental one-group pretest–posttest design involving 17 students selected through cluster random sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that met validity and reliability criteria (Cronbach’s Alpha for the independent variable = 0.917 and dependent variable = 0.896). Data analysis was conducted using a paired sample t-test and N-Gain analysis. The findings revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores (Sig. 0.000 < 0.05; $t = 16.577$), with a mean N-Gain score of 0.83 (83.30%), categorized as effective. These results indicate that Gestalt counseling is empirically effective in reducing students’ negative self-concept and may serve as a humanistic-based intervention model within school guidance and counseling services.

Keywords: Gestalt Counseling, Negative Self-Concept, Effectiveness, Guidance and Counseling

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Gestalt dalam mengurangi konsep diri negatif siswa kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe yang ditandai oleh perasaan tidak disenangi, mudah marah, serta rendahnya motivasi dan penyesuaian sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest–posttest* terhadap 17 siswa yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Instrumen berupa angket skala Likert yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas (Cronbach’s Alpha variabel X = 0,917 dan Y = 0,896), sedangkan analisis data dilakukan melalui uji paired sample t-test dan perhitungan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest (Sig. 0,000 < 0,05; $t = 16,577$) dengan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,83 atau 83,30% yang berada pada kategori efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling Gestalt secara empiris terbukti efektif dalam menurunkan tingkat konsep diri negatif siswa, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi berbasis pendekatan humanistik dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Konseling Gestalt, Konsep Diri Negatif, Efektivitas, Bimbingan dan Konseling

How to Cite: Gulo, M. N. S., Lase, J. F., Damanik, H. R., & Lase, F. (2026). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Mengurangi Konsep Diri Negatif Siswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (2), 2208-2219. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i2.5166>

PENDAHULUAN

Konsep diri negatif pada remaja sekolah menengah pertama merupakan persoalan psikologis yang memiliki implikasi langsung terhadap keterlibatan akademik, regulasi emosi, dan kualitas relasi sosial di sekolah. Secara teoretis, konsep diri dipahami sebagai konstruksi kognitif–afektif yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya dan memengaruhi cara individu menilai serta memperlakukan dirinya sendiri (Burns, 1993; Hurlock, 1990). Ketidaksesuaian antara diri aktual dan diri ideal dapat memunculkan evaluasi diri yang rendah, perasaan tidak berharga, serta kecenderungan defensif terhadap kritik. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut sering tercermin pada rendahnya partisipasi kelas, sensitivitas berlebihan terhadap penilaian sosial, serta menurunnya motivasi belajar. Studi mengenai hubungan konsep diri dan perilaku maladaptif juga menunjukkan bahwa persepsi diri yang negatif berkorelasi dengan berbagai masalah penyesuaian, termasuk kecenderungan menarik diri maupun perilaku agresif (Saifullah, 2015).

Di lingkungan SMP Negeri 5 Mandrehe, hasil observasi awal dan wawancara dengan guru menunjukkan adanya siswa yang memperlihatkan indikator konsep diri negatif seperti merasa tidak disenangi, mudah marah, dan menganggap dirinya kurang diperhatikan. Fenomena ini sejalan dengan karakteristik konsep diri negatif yang diuraikan dalam literatur bimbingan dan konseling, di mana individu cenderung menginternalisasi pengalaman sosial secara tidak adaptif dan mempertahankan pola pikir yang merugikan dirinya sendiri (Hartanti, 2018; Sutoyo, 2012). Apabila tidak diintervensi secara tepat, pola tersebut berpotensi menghambat perkembangan identitas remaja serta mengurangi kesiapan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks.

Pendekatan konseling Gestalt menawarkan kerangka intervensi yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berakar pada perspektif humanistik-eksistensial, konseling Gestalt menekankan peningkatan kesadaran (*awareness*), tanggung jawab personal, serta integrasi pengalaman emosional yang belum terselesaikan (Corey, 2013; Koswara, 2013). Melalui teknik seperti dialog internal dan kursi kosong (*empty chair*), individu didorong untuk menghadapi konflik batin secara langsung dalam konteks “di sini dan saat ini”, sehingga mampu membangun pemahaman diri yang lebih utuh. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Gestalt berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan *self-esteem* siswa (Habsy et al., 2024; Ulhaq, 2022), bahkan melalui pendekatan kelompok mampu memengaruhi perilaku akademik tertentu (Gading, 2020). Meta-analisis yang dilakukan Kurniasari, Sanyata, & Nurjanah (2022) juga menegaskan kontribusi konseling Gestalt dalam penguatan aspek psikologis positif peserta didik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada peningkatan *self-confidence* atau *self-esteem*, sementara kajian yang secara spesifik menguji efektivitas konseling Gestalt dalam menurunkan indikator konsep diri negatif yang terukur secara kuantitatif pada siswa SMP masih terbatas. Selain itu, bukti empiris pada konteks sekolah di wilayah Nias Barat relatif belum banyak terdokumentasi dalam literatur ilmiah. Dengan demikian, terdapat celah penelitian yang berkaitan dengan pengujian intervensi Gestalt terhadap reduksi konsep diri negatif menggunakan desain pra-eksperimental yang memungkinkan pengukuran perubahan sebelum dan sesudah perlakuan secara sistematis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada operasionalisasi konsep diri negatif ke dalam indikator perilaku dan kognitif yang terukur, serta pengujian efektivitas konseling Gestalt melalui desain *one-group pretest–posttest* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Mandrehe. Penelitian ini tidak hanya memperkaya bukti empiris mengenai penerapan pendekatan Gestalt dalam setting sekolah menengah pertama, tetapi juga memberikan kontribusi kontekstual terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan humanistik di daerah yang masih minim kajian. Berdasarkan landasan teoretis dan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini diarahkan untuk menguji secara empiris efektivitas konseling Gestalt dalam mengurangi konsep diri negatif siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen tipe *one-group pretest–posttest* untuk menguji efektivitas konseling Gestalt dalam mengurangi konsep diri negatif siswa. Desain ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah layanan konseling Gestalt, sedangkan variabel dependen adalah konsep diri negatif yang dioperasionalkan melalui indikator perasaan tidak disenangi, mudah marah, merasa kurang diperhatikan, serta kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 Mandrehe yang berjumlah 96 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling dengan memilih satu kelas sebagai kelompok eksperimen, yaitu kelas VIII-A yang terdiri atas 17 siswa. Pemilihan kelas didasarkan pada hasil observasi awal dan rekomendasi wali kelas yang menunjukkan tingkat konsep diri negatif relatif lebih menonjol dibandingkan kelas lainnya. Instrumen penelitian berupa angket tertutup skala Likert yang disusun berdasarkan indikator teoritis dan telah melalui uji validitas menggunakan korelasi product moment serta uji

reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket pada tahap pretest dan posttest, yang didukung oleh observasi dan wawancara sebagai data pelengkap untuk memperkuat interpretasi hasil. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, uji N-Gain digunakan untuk mengukur tingkat efektivitas intervensi berdasarkan peningkatan skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti layanan konseling Gestalt.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Mandrehe, Desa Iraonogambo, Kecamatan Mandrehe, Kabupaten Nias Barat, Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini berdiri pada tanggal 20 Oktober 2009 dengan Akreditasi Baik sampai tahun 2025. Sekolah ini juga memiliki ruangan lengkap seperti ruangan kelas berjumlah 6, laboratorium berjumlah satu ruangan, ruang perpustakaan, ruangan UKS, ruangan TU, ruangan OSIS, ruangan kantor guru dan ruangan kepala sekolah. Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan penelitian di kelas VIII. Sampel dari penelitian ini yaitu Kelas VIII-A berjumlah 17 peserta didik yang diwalikan Ibu Srihayati Gulo, S.Pd. Penelitian ini dimulai dari tanggal 10 Maret hingga 10 April tahun 2025 yang dimana proses penelitian ini berlangsung selama 1 bulan sesuai jadwal penelitian.

Pada pelaksanaan proses penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi di semua kelas di sekolah tersebut, observasi dilakukan selama kurang lebih satu minggu. Observasi ini dilakukan dengan cara seperti mengamati siswa dalam kelas, mewawancarai guru BK, wali kelas dan perwakilan siswa dari setiap kelas. Pada pelaksanaan ini, peneliti mendapatkan informasi data siswa melalui pengumpulan data dengan menggunakan instrumen yang dijawab oleh peserta didik. Hasil dari penyampaian instrumen akan dijadikan sebagai uji informasi untuk menentukan keefektifan layanan konseling Gestalt (X) untuk mengurangi konsep diri negatif siswa kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe.

Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan menggunakan rumus korelasi product moment dengan taraf signifikan 5%. Pada hasil uji validitas, semua butir soal memiliki nilai r hitung $>$ nilai r tabel (0,05), ini hasil dari uji validitas instrumen penelitian, sebelum melakukan layanan kepada peserta didik kelas VIII-A yaitu kelas sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen

yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan Cronbach’s Alpha, dimana nilai yang lebih tinggi menunjukkan konsistensi internal yang lebih baik. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Cronbach’s Alpha, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji reliability statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	20
,896	20

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dari 20 soal butir instrumen pernyataan konseling gestalt (X) dan 20 soal butir instrumen pernyataan konsep diri negatif (Y) peserta didik diperoleh hasil $r_{35 X} = 0,917$ dan $r_{35 Y} = 0,896$. Kemudian dibandingkan dengan standar ketentuan Cronbach’s Alpha $> 0,6$ maka hasilnya reliable. Jadi dapat disimpulkan bahwa uji reliabilitas Y dan X adalah reliabel karena nilai yang didapat lebih besar dari standar ketentuan Cronbach’s Alpha 0,6.

Uji Hipotesis (Uji T)

Uji Hipotesis dimaksudkan untuk menguji seberapa efektif variabel bebas Independen (X) konseling gestalt terhadap variabel Dependen sebagai variabel terikat (Y) konsep diri negatif.

Tabel 3. Uji hipotesis (uji t)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	27,765	6,906	1,675	24,214	31,315	16,577	16	,000

Berdasarkan hasil *Paired Samples Test* diatas didapatkan nilai t hitung sebesar 16,577 dan nilai signifikansi dari kelompok eksperimen variabel bebas Independen (X) sebesar $0,000 < 0,05$. Kriteria pengujian menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dan dua sisi, dan langkah-langkah koefisien variabel layanan konseling gestalt serta perumusan hipotesis, sebagai berikut.

Ho: Layanan konseling gestalt, tidak efektif dalam mengurangi konsep diri negatif terhadap diri siswa.

Ha: Layanan konseling gestalt, efektif dalam mengurangi konsep diri negatif terhadap diri siswa.

Selanjutnya dilakukan penentuan *t* hitung dan *t* tabel, yakni berdasarkan pada tabel paired sample test diatas diperoleh *t* hitung sebesar 16,577 dan *t* tabel dicari pada signifikansi $0,05/2 = 0,25$ (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan $df = n-k-1$ atau $17-1-1 = 15$. Hasil yang diperoleh untuk *t* tabel sebesar 0,69120. Kriteria pengujian jika *t* tabel > *t* hitung maka Ho diterima dan jika *t* hitung > *t* tabel maka Ho ditolak. Maka dari kriteria pengujian tersebut disimpulkan bahwa karena nilai *t* hitung > *t* tabel ($16,577 > 0,69120$) atau nilai signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling gestalt efektif dalam menurunkan konsep diri negatif siswa.

Uji N-Gain

Pengujian terakhir yang dilakukan yaitu uji N-Gain. Uji N-Gain merupakan perbandingan skor N-Gain yang didapatkan siswa dengan skor tertinggi yang mungkin didapatkan siswa (Sugiyono, 2015). Pengujian N-Gain dilakukan untuk mengukur keefektivitas suatu layanan yang digunakan dengan menggunakan bantuan Aplikasi SPSS 22.

Tabel 4. Daftar nilai *pre-test* dan *pos-test* kelas eksperimen

No	Pretest Eksperimen	Postest Eksperimen	N-Gain Skor	Kategori	N-Gain Persen (%)
1	23	75	0.84	Efektif	83.87
2	15	76	0.87	Efektif	87.14
3	35	76	0.82	Efektif	82.00
4	34	74	0.78	Efektif	78.43
5	20	72	0.80	Efektif	80.00
6	25	76	0.85	Efektif	85.00
7	27	76	0.84	Efektif	84.48
8	20	75	0.85	Efektif	84.62
9	22	76	0.86	Efektif	85.71
10	19	75	0.85	Efektif	84.85
11	24	76	0.85	Efektif	85.25
12	30	75	0.82	Efektif	81.82
13	25	74	0.82	Efektif	81.67
14	28	75	0.82	Efektif	82.46
15	20	75	0.85	Efektif	84.62
16	25	74	0.82	Efektif	81.67
17	22	74	0.83	Efektif	82.54
	22,60	149,8	83,30	Efektif	83,30

Berdasarkan Tabel 4, skor yang dilihat adalah bahwa rata-rata skor dari pre-test ke post-test setiap peserta di kelas eksperimen semuanya meningkat. Berarti rata-rata skor pre-test sebesar 22,60 yang meningkat dengan signifikan menjadi 149,80 yang dihitung dengan menggunakan N-Gain yaitu sebesar 0,83 atau 83,30% dalam bentuk persentase. Selanjutnya, semua peserta didik, terdapat nilai n-gain berkisar antara 0,78 hingga 0,87, secara keseluruhan nilai n-gain peserta dikategorikan dengan “Efektif”. Artinya, intervensi yang dilakukan, mungkin konseling atau mungkin suatu metode pembelajaran, kemudian berhasil meningkatkan hasil belajar atau konsep diri yang signifikan antara satu siswa dan siswa lainnya.

Secara rinci, semua siswa meningkat dengan konsisten seiring dengan tingginya efektivitas dari intervensi. Secara lebih lanjut, hal ini tercermin dalam kolom “Kategori” yang, dalam kategori “Efektif”, seluruh nilai N-Gain tanpa pengecualian. Rentang persentase tiap kelas untuk N-Gain adalah antara 78,43% hingga 87,14%, yang memberikan tanda yang sangat mungkin bahwa hampir semua siswa meningkat.

Tabel 5. Hasil uji N-Gain

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngainskor	17	,78	,87	,8330	,02236
Ngainpersen	17	78,43	87,14	83,3009	2,23552
Valid N (listwise)	17				

Sumber: Olah Data SPSS

Rumus yang digunakan:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{skor pretest}}$$

Berdasarkan hasil Uji N-Gain Setelah peneliti melaksanakan perlakuan layanan konseling gestalt kepada peserta didik kelas VIII-A selama beberapa hari dikelas eksperimen, maka terdapat perbedaan nilai dari sebelumnya. Melihat dari hasil pretest sebelumnya dengan jumlah 22.60 % yang kategori masih dibawah rata-rata yang dimana konsep diri negatif peserta didik masih tinggi, maka peneliti selanjutnya melaksanakan layanan konseling gestalt kepada peserta didik kelas VIII-A sebagai kelas eksperimen dalam penelitian ini selama kurang lebih 4 hari, dengan tujuan untuk mengurangi konsep diri negatif yang terjadi kepada peserta didik kelas VIII-A. Sehingga setelah peneliti melaksanakan layanan konseling gestalt, peneliti kembali menyebarkan angket konsep diri negatif variabel (Y) dan konseling gestalt variabel (X) sebanyak 40 butir angket pernyataan. Setelah peneliti menilai kembali hasil dari post test dari jawaban peserta didik terjadi peningkatan positif setelah diberikan layanan konseling gestalt, dengan nilai rata-rata (mean) posttest yang didapatkan sebesar 83,30% dengan kategori

“Efektif”. Maka dapat ditegaskan bahwa layanan konseling gestalt sangat “Efektif” untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik khususnya kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe dengan Nilai uji N-Gain adalah 83,30 %.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling gestalt untuk mengurangi konsep diri negatif siswa di SMP Negeri 5 Mandrehe. Berdasarkan hasil yang ditemukan dari lapangan peneliti mendapatkan hasil analisis data bahwa peserta didik yang mengikuti layanan konseling gestalt mengalami perubahan signifikansi untuk mengurangi konsep diri negatif, dari hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai hasil pretest dan posttest pada kelas pada kelas eksperimen sebesar 83,30%. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling gestalt “Efektif” untuk mengurangi perilaku konsep diri negatif siswa kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe.

Pada pelaksanaan hasil penelitian dianalisis melalui beberapa uji statistic, termasuk uji validitas, uji reliabilitas, uji hipotesis dan uji N-Gain. Uji validitas instrument menunjukkan hasil yang didapatkan semua instrument dinyatakan valid sehingga teknik analisis statistic yang digunakan dapat menghasilkan kesimpulan yang valid. Selain itu, hasil uji reliable antara variabel X dan Y menunjukkan hasil yang reliabel karena nilai yang di dapat lebih besar dari standar ketentuan Cronbach’s Alpha 0,6. Uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan hasil Hipotesis didapatkan nilai signifikansi dari kelompok eksperimen variabel bebas Independen (X) sebesar $0,000 < 0,05$ maka terdapat efektivitas variabel (X) terhadap variabel (Y). Ini sesuai hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti kepada peserta didik kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe pada tanggal 11-14 Maret 2025 sebelum dan setelah memberikan layanan konseling gestalt untuk mengurangi konsep diri negatif siswa.

Sementara itu, hasil uji N-Gain menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling gestalt untuk mengurangi konsep diri negatif siswa berada dalam kategori sangat efektif (N-Gain = 83,30). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling gestalt yang diberikan memiliki dampak yang besar terbukti dari hasil post test kelompok eksperimen yang telah menerima layanan dari peneliti menetapkan perlakuan mendapatkan nilai score yang tinggi. Jadi bisa disimpulkan bahwa layanan konseling gestalt sangat “Efektif” untuk mengurangi konsep diri negatif siswa kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Gestalt secara signifikan menurunkan tingkat konsep diri negatif siswa, yang ditandai oleh perbedaan bermakna antara skor pretest dan posttest serta nilai N-Gain pada kategori efektif. Temuan ini memperkuat asumsi teoretis bahwa perubahan persepsi diri dapat terjadi ketika individu memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kesadaran (*awareness*) dan menerima pengalaman emosionalnya secara utuh. Dalam perspektif Gestalt, masalah psikologis muncul ketika individu terjebak pada pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan (*unfinished business*) dan gagal mengintegrasikannya dalam kesadaran saat ini (Corey, 2013). Melalui proses konseling yang menekankan pengalaman “here and now”, siswa didorong untuk mengenali, mengakui, dan mengambil tanggung jawab atas perasaan serta pikiran negatif yang selama ini memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri.

Secara konseptual, konsep diri negatif berkaitan dengan evaluasi diri yang rendah dan distorsi kognitif terhadap pengalaman sosial (Burns, 1993; Hurlock, 1990). Individu yang memandang dirinya tidak berharga atau tidak disenangi cenderung menunjukkan respons defensif, menarik diri, atau mudah marah dalam interaksi sosial. Intervensi Gestalt bekerja dengan membantu individu menyadari pola-pola tersebut secara langsung melalui teknik dialog internal dan eksperimen terapeutik, sehingga terjadi integrasi antara aspek kognitif dan afektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Koswara (2013) yang menegaskan bahwa konseling Gestalt efektif dalam membantu klien mencapai pemahaman diri yang lebih autentik dan meningkatkan penerimaan diri.

Temuan empiris penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan kontribusi pendekatan Gestalt terhadap penguatan aspek psikologis positif siswa. Penelitian Habsy et al., (2024) menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt efektif meningkatkan kepercayaan diri, sementara Ulhaq (2022) dalam kajian literatur menemukan bahwa pendekatan ini berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* remaja. Meta-analisis oleh Kurniasari, Sanyata, & Nurjanah (2022) turut menguatkan bahwa konseling Gestalt memiliki efek signifikan terhadap variabel-variabel psikologis yang berkaitan dengan persepsi diri. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada peningkatan aspek positif seperti *self-confidence*, studi ini secara spesifik menguji reduksi indikator konsep diri negatif yang terukur secara kuantitatif, sehingga memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi.

Secara kontekstual, efektivitas yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik seperti Gestalt relevan diterapkan pada setting sekolah menengah pertama, khususnya dalam membantu siswa yang mengalami hambatan penyesuaian diri. Hasil ini menegaskan bahwa perubahan signifikan pada konsep diri tidak hanya bergantung pada faktor akademik, tetapi juga pada kualitas intervensi psikopedagogis yang diberikan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumentasi teoretis dan empiris bahwa konseling Gestalt merupakan strategi intervensi yang efektif untuk menurunkan konsep diri negatif siswa serta mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan perkembangan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- Berdasarkan hasil Dari hasil uji validitas, semua butir soal memiliki nilai r hitung $>$ nilai r tabel (0,05), ini hasil dari uji validitas instrumen penelitian, sebelum melakukan layanan kepada peserta didik kelas VIII-A yaitu kelas sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.
- Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dari 20 soal butir instrumen pernyataan dengan layanan konseling gestalt (X) dan 20 soal butir instrumen pernyataan konsep diri negatif (Y) peserta didik diperoleh hasil $r_{20} = 0,917$ dan $r_{20} = 0,896$. Kemudian dibandingkan dengan standar ketentuan Cronbach' s Alpha $>$ 0,6 maka reliable. Jadi dapat disimpulkan uji reliabilitas Y dan X adalah reliabel karena nilai yang didapat lebih besar dari standar ketentuan Cronbach' s Alpha 0,6.
- Layanan konseling gestalt sangat efektif untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 5 Mandrehe. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak.
- Uji hipotesis (Uji T) menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan konseling gestalt terhadap pengurangan konsep diri negatif peserta didik.
- Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain setelah diberikan layanan menunjukkan bahwa konseling gestalt dalam kategori efektif. Hal ini menegaskan bahwa layanan konseling gestalt efektif dalam membantu peserta didik untuk mengurangi konsep diri negatif. Terbukti dari hasil nilai rata-rata posttest yang didapatkan setelah diberikan layanan

konseling gestalt adalah sebesar 83,30% dengan kategori “Efektif”. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling gestalt “Efektif” dalam mengurangi konsep diri negatif peserta didik khususnya kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe.

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan kegunaan penelitian ini maka diajukan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Direkomendasikan untuk guru BK supaya menerapkan konseling gestalt secara lebih luas kepada peserta didik.
- Direkomendasikan kepada Peserta didik diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti layanan konseling gestalt yang diterapkan oleh guru BK.
- Direkomendasikan kepada kepala sekolah untuk menyediakan waktu secara terjadwal untuk pelaksanaan layanan konseling gestalt untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik.

REFERENSI

- Amanda, Y., et al., (2023). Upaya Meningkatkan Konsep Diri dalam Mengatasi Cyberbullying pada Remaja di Era Society 5.0. *Educate*. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i11.124>
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Arean.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Gading, I. K. (2020). Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(14). <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., et al. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Tsaqofah*. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Khakam, R. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Prenada Media.
- Kholifah. (2016). *Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)*. IAIN Surakarta.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Koswara, E. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi (7th ed.)*. Refika Aditama.
- Kurniasari, F., Sanyata, S., & Nurjanah, A. S. (2022). Meta-Analysis: Gestalt Counseling Contribution in Increasing Students' Self-Confidence. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.20368>
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip. (2024). Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital. *Sonpedia*.
- Lase, J. F. (2024). Dukungan Sosial dalam Pendidikan Inklusif Peserta Didik Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Obsesi*, 7(1), 3471–3479. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6942>
- Lase, J. F. (2026). Pengaruh dukungan Psikososial terhadap Penyesuaian Diri Siswa dalam Pendidikan Inklusif. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7(1), 1609–1621. <https://doi.org/10.54373/imeij.v7i1.5110>

- Saifullah, F. (2015). Hubungan antara Konsep Diri dengan Bullying. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Saputra, R., Korohama, K., Suarja, S., Nurjanah, H., Lase, J., Suryadi, H., Hesty, N., & Musdalifah, N. (2024). Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Sonpedia.
- Setyowati, D., & Suwarjo. (n.d.). Konseling Individu Rational Emotive Behavior: Studi Eksperimen terhadap Peningkatan Konsep Diri. <https://doi.org/10.29210/152900>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sutoyo, A. (2012). Pemahaman Individu. Pustaka Pelajar.
- Syahrum, & Salim. (2012). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Citapustaka Media.
- Taufik. (2012). Model-Model Konseling. UNP Press.
- Ulhaq, S. D. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5545>