

**PENERAPAN KONSELING *GESTALT* UNTUK MENGEMBANGKAN  
KEMAMPUAN KONTROL DIRI SISWA MTs NEGERI 2 MEDAN  
TAHUN PEMBELAJARAN 2016/ 2017**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Program Studi Bimbingan Konseling*

**OLEH :**

**DEFI ANA JUWITA  
1302080104**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN**

**2017**

## ABSTRAK

**Defi Ana Juwita, 1302080104, Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016-2017. Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Dosen Pembimbing Deliati, S.Ag, M.Ag.**

Tujuan utama Penerapan Konseling *Gestalt* adalah membantu klien agar mampu mengontrol dirinya serta menyesuaikan diri dalam berbagai macam tantangan hal yang baru, kenyataan yang dihadapi harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi agar individu mencapai kedewasaan. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien harus mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar tanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakan sendiri. *Gestalt* memandang pertumbuhan dan perkembangan manusia sebagai sesuatu fenomena yang unik, karena pada dasarnya manusia mempunyai kemampuan atau potensi untuk menyelesaikan masalahnya yaitu dengan memiliki mental yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX MTs Negeri 2 Medan T.A 2016/2017. Dan Objek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa kelas IX, 2 dari kelas IX-5 dan 1 dari kelas IX-4 yang kurang dalam mengontrol diri dalam situasi baru dan yang sudah diterapkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi dan wawancara. Adapun teknik analisis data pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data dan kesimpulan selama penelitian berlangsung. Maka dari hasil tersebut dapat dilihat meningkatnya kesadaran dalam Kontrol Diri siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dan mempertanggung jawabkan pengambilan keputusan tersebut. Dengan demikian Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017 dapat mengatasi kesadaran siswa untuk mengembangkan kemampuan control dirinya. Hal ini dapat di lihat dari kemampuan berfikir siswa secara sadar saat diberikan konseling *Gestalt* melalui konseling individu.

**Kata kunci : Konseling Gestalt, mengembangkan kemampuan Kontrol Diri.**

## KATA PENGANTAR



### **Assalamua'alaikum warahmatullahiwabarokatuh...**

Segala Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkah rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, serta shalawat beriring salam pada junjungan pada Nabi Muhammad SAW yang dengan kepemimpinan beliau kita bisa seperti saat ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali yang telah berjasa membantu saya, dengan penuh kehormatan dan kerendahan hati serta kesadaran diri penulis dalam kesempatan mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya dan tidak terhingga kepada kedua orangtua penulis yaitu Ayahanda **JOHARSYAH** dan Ibunda **MASITAH** yang tercinta dan telah membesarkan penulis menyekolahkan penulis dengan penuh kasih sayang, mereka ialah penyemangat hidup penulis, yang mengasuh dan membesarkan dengan penuh kesabaran, membimbing serta memberikan do'a yang tiada batas dan henti-hentinya untuk saya dan kedua adik-adik saya **IDWARSYAH PUTRA** dan **RISKI AMALIA**. Pengorbanan waktu yang selalu menelpon saya saat penulisan juga dari materi, usaha dan jerih payah keringat mereka mencari rizki untuk membiayai sekolah saya dan adik-adik tercinta saya, Sehingga sampai ke tahap penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- Bapak **Drs. Agussani, M.AP** sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak **Dr. Elfrianto NST, M.Pd**, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibunda **Dra.Jamila, M.Pd**, Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ayahanda **Drs. Zaharuddin Nur, MM**, Sebagai Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, serta juga sebagai Dosen Pembahas penulis, yang telah memberi masukan saran serta ilmunya mengajari penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
- Ibunda **Deliati, S.Ag, M,Ag**, sebagai Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan ilmunya dalam membantu dan mengajari penulis dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi.
- Seluruh dosen bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan pengajaran kepada penulis selama ini.
- Seluruh teman yang telah membantu menyelesaikan penulis, **Basra Aidha, Liza Reviza, Lestari Sanjaya, Rika Lestari, Sari Lestari br. Ginting**, mereka ialah teman sebangun selama 3 ± tahun di kost gang bunga no 2.

yang berjudul “Penerapan Konseling Gestalt Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTsN 2 MEDAN Tahun Pembelajaran

2016/2017” ini dapat dilaksanakan dengan baik. Laporan ini berisi semua kegiatan selama kegiatan PPL di MTsN 2 MEDAN kegiatan yang dilakukan berdasarkan pada pelayanan konseling, serta pengembangan diri.

Laporan ini diharapkan menjadi bahan acuan bagi konselor, untuk melaksanakan tugas pokok dan fungsi dengan baik serta sebagai acuan dalam mengevaluasi pelaksanaan pelayanan konseling. Pelaksanaan dan pengembangan Kontrol Diri belum terlaksana dengan maksimal karena masih banyak kendala. Atas saran dan kritiknya peneliti mengucapkan terima kasih.

Wassalamm...

Medan, Januari 2017

DEFI ANA JUWITA  
1302080104

## DAFTAR ISI

### **BAB I PENDAHULUAN**

A.	Latar Belakang Masalah .....	1
B.	Identifikasi Masalah.....	4
C.	Batasan Masalah .....	5
D.	Rumusan Masalah.....	5
E.	Tujuan Masalah .....	5
F.	Manfaat Penelitian .....	5

### **BAB II LANDASAN TEORITIS**

A.	Kerangka Teori .....	7
	1. Konseling Gestalt.....	7
	1.1 Pengertian Konseling Gestalt.....	7
	1.2 Filsafat Dasar .....	9
	1.3 Konsep Dasar Konseling <i>Gestalt</i> .....	11
	1.4 Makna dan Tujuan Konseling <i>Gestalt</i> .....	15
	1.5 Proses dan Teknik Konseling <i>Gestalt</i> .....	16
	1.6 Karakteristik dan Aplikasi .....	22
	2. Layanan Konseling Individual .....	23
	2.1 Pengertian Konseling .....	23
	2.2 Pengertian Konseling Individual .....	24
	2.3 Tujuan Konseling Individual .....	25
	2.4 Asas-asas Konseling Individual .....	26

2.5 Teknik Umum Konseling Individual .....	28
2.6 Fungsi Layanan Konseling Individual .....	30
3. Kontrol Diri.....	31
3.1 Pengertian Kontrol Diri.....	31
3.2 Aspek-aspek Kontrol Diri.....	33
3.3 Bagaimana Cara Mengembangkan Kontrol Diri .....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	41
C. Variabel Penelitian .....	41
D. Definisi Operasional .....	41
E. Instrumen dan Konseling Penelitian .....	43
F. Teknik Analisis Data .....	46

### **DAFTAR PUSTAKA**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah Swt yang paling Sempurna dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah Swt lainnya, karena manusia diberi akal dan pikiran untuk dapat melakukan sesuatunya secara baik. Manusia ketika dilahirkan di dunia sudah membutuhkan bantuan dan bimbingan dari orang tua. Orang tua memiliki peran aktif dalam menumbuh kembangkan anak secara optimal baik perkembangan fisik, mental, dan psiko anak. Selain itu setiap individu juga butuh bantuan dari orang lain yaitu bantuan dari sekitarnya serta guru untuk mendapatkan pendidikan dan bimbingan.

Pendidikan merupakan usaha secara sadar dan terencana yang bertujuan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mengembangkan potensi dirinya lebih jauh, agar siswa memiliki kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, kontrol diri, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya.

Dalam bimbingan dan konseling, bimbingan merupakan suatu usaha pemberian bantuan terhadap individu atau peserta didik agar bisa menerima dan memahami dirinya sendiri, mengarahkan diri dan menyesuaikan diri secara positif, serta bertindak dan bersikap. Sedangkan konseling adalah sesuatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu



oleh karena masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang professional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.

Salah satu hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam memberikan bimbingan kepada peserta didik adalah memahami peserta didik secara keseluruhan, baik dalam melakukan aktivitas belajar sesuai dengan apa yang telah ditentukan, atau telah diatur dalam suatu aturan ( norma ). Kita ketahui banyak sekali siswa yang tidak bisa mengontrol atau mengendalikan dirinya saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Bimbingan merupakan bantuan kepada individu dalam menghadapi persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam hidupnya. Bantuan itu sangat tepat jika diberikan disekolah, supaya setiap siswa lebih berkembang kearah semaksimal mungkin. Dengan demikian bimbingan menjadi bidang layanan khusus dalam keseluruhan kegiatan pendidikan sekolah yang ditangani oleh tenaga-tenaga ahli dalam bidang tersebut. Melihat begitu seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling bagi siswa-siswi di sekolah. Maka disini akan mengupas lebih jauh tentang penerapan konseling *gestalt* dalam menangani masalah siswa terutama untuk mengembangkan kemampuan Kontrol diri.

Dari studi kasus tersebut diatas tentunya yang paling penting dalam pembahasan ini adalah lemahnya Kontrol diri siswa dalam melakukan sesuatu. Sudah kita ketahui bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku

dan tidak sesuai dengan norma sosial. Dan bahwa sesungguhnya Kontrol diri ini sudah ada dalam diri manusia dilahirkan. Sehingga dalam pengembangannya memerlukan waktu yang bertahap.

Kontrol diri berkaitan erat dengan keterampilan emosional. Bahwa Kontrol diri merupakan salah satu keterampilan emosional. Sebagaimana ditemukan oleh Goleman bahwa keterampilan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir.

Setelah berjalannya waktu, tentunya Kontrol diri semakin bertambah usia juga semakin berkembang ke arah yang lebih baik. Selain itu juga tidak menutup kemungkinan bahwa semakin bertambahnya usia Kontrol diri dapat berubah. Dengan konsep yang matang yang sudah dibiasakan sejak kecil dalam mengatur pengendalian diri dalam melakukan hal-hal yang dipandang kurang bermanfaat pada dirinya, tentunya juga akan berdampak baik pada dirinya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diterangkan dalam pembahasan ini, maka dapat diambil benang merahnya Kontrol Diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat *preventif*, selain dapat selain dapat mengurangi efek-efek psikologis yang negative dari pengaruh lingkungan. Semakin bertambah usia seseorang, diharapkan semakin memiliki kendali atas perilakunya

sendiri. Dengan kata lain, semakin mengembangkan kemampuannya untuk mengontrol dirinya kearah yang lebih baik bagi dirinya.

Dalam hal ini tujuan pemberian konseling gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi, terutama mengontrol diri sendiri. Sehingga siswa mampu berkembang kearah yang lebih baik dan membantu tercapainya tujuan belajar serta dapat mengontrol dirinya sendiri kearah yang lebih baik dan bermanfaat.

Berdasarkan keterangan diatas terlihat bahwa upaya agar dapat mengontrol diri siswa sangat menarik untuk diteliti. Sehingga penulis tertarik untuk mengkaji masalah ini sebagai topik pembahasan dalam penelitian serta mengangkatnya dengan judul : “ **Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017**”.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Siswa yang kurang bisa kontrol diri saat mulai Apel pagi.
2. Siswa yang kurang mengikuti situasi baru yang dialaminya, dan ketidak mampuan untuk mengikuti situasi tersebut.
3. Siswa yang takut akan keruangan bimbingan konseling
4. Perlunya perkembangan Kontrol diri siswa dalam kehidupan sehari-hari.

5. Perlunya pemberian konseling *Gestalt* untuk mengembangkan Kontrol diri siswa.
6. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling belum maksimal khususnya Konseling *Gestalt*.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis membatasi masalah yang akan diteliti maka batasan masalahnya adalah “Penerapan Konseling *Gestalt* Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat merumuskan sebagai berikut “Bagaimana Pelaksanaan Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017” ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam peneliti ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi jurusan bimbingan konseling , untuk menambah ilmu pengetahuan agar mengetahui bagaimana Penerapan Konseling Gestalt Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi Sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk membantu siswanya dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan kontrol diri siswa MTs Negeri 2 Medan.
- b. Bagi calon Konselor, dapat memperluas wawasan pengetahuan penelitian didalam hal penerapan konseling Gestalt untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri siswa.
- c. Bagi siswa, untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah pengembangan kemampuan Kontrol Diri dalam proses belajar pembelajaran berlangsung.

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Konseling Gestalt

##### 1.1 Pengertian Konseling Gestalt

Konseling *Gestalt* mengemukakan teori mengenai struktur dan perkembangan kepribadian yang mendasari proses konselingnya, serta serangkaian experiment yang dapat di gunakan langsung oleh para penggunanya. Mengenai klien yang menjadi sasarannya, dapat disimpulkan bahwa klien terdiri dari anak-anak, remaja, dewasa, murid sekolah, pengawai atau karyawan, pasangan suami istri yang mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan dirinya dalam hidup dan lingkungannya, yaitumereka yang mendapat gangguan psikologis dan yang potensi dirinya tidak berkembang.

Menurut Sobur "*Gestalt* dalam bahasa Inggris berarti *Form, shape, configuration, whole*, sedangkan dalam bahasa Indonesia bermakna "bentuk" atau "konfigurasi,"hal", "peristiwa", "pola", "totalitas", atau "bentuk keseluruhan" (Sobur, 2003:116)

Menurut Marlioni "Aliran *Gestalt*, yang utama bukanlah elemen tapi keseluruhan. Kesadaran dan jiwa manusia tidak mungkin dianalisis ke elemen-

elemen. Gejala kejiwaan harus dipelajari sebagai suatu keseluruhan atau totalitas. Keseluruhan adalah lebih pada sekedar penjumlahan unsur-unsurnya. Keseluruhan itu lebih dahulu ditanggapi dari bagian-bagiannya, dan bagian-bagian itu harus memperoleh makna dalam keseluruhan. Artinya, makna *gestalt* itu tergantung pada unsur-unsurnya dan sebaliknya unsur-unsur itu tergantung pada *gestalt* (Marliani, 2010 : 157 )

Menurut Triantoro Safari “Terapi *Gestalt* percaya bahwa individu secara potensi memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. Tetapi kadang-kadang individu mengalami kebutuhan, dan membutuhkan pertolongan (Triantoro Safari, 2005:7).

Maka dari itu dasar *gestalt* adalah kemampuan individu untuk mampu menangani sendiri masalah hidupnya secara efektif. Namun ia masih butuh bantuan dalam melakukan pemecahan masalah dengan konseling *Gestalt*.

Menurut Passons “Mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mampu memilih dan menguasai kehidupannya secara efektif, (Namora Lumongga Lubis, 2011:160).

Terbentuknya perilaku bermasalah menurut pandangan *gestalt* adalah karena ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah sehingga cenderung melakukan penghindaran. Hal inilah yang menyebabkan terlambatnya pertumbuhan pribadi individu. Sementara itu menurut Perls (Namora Lumongga

Lubis, 2011:105) munculnya perilaku bermasalah pada individu juga disebabkan oleh hal-hal berikut:

- Kurangnya berinteraksi atau menutup diri dengan lingkungan.
- Terlalu banyak memberi atau menyerap pengaruh dari orang lain.
- Kebutuhan akan perasaan yang tidak terpenuhi.
- Kebutuhan dasar yang ingin dipenuhi oleh individu mendapat penolakan dari masyarakat.
- Terjadi pertentangan antara top dog (apa yang harus ) dan under dog (apa yang ingin) dalam diri individu.
- Pertentangan dalam diri manusia, misalnya: cinta-agresi dan pribadi-sosial.

### **1.1 Filsafat Dasar**

Pers mengemukakan bahwa manusia selalu aktif sebagai keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata penjumlahan bagian-bagian atau organ seperti hati, jantung, otak dan sebagainya, melainkan suatu koordinasi semua bagian. Organism yang sehat dalam lingkungan sendiri selalu memperhatikan masalah-masalah penting untuk kelangsungan dan pemeliharaan hidup. Masalah penting itu anatar lain adalah ikatan dari keseluruhan bagian-bagian itu.

Konseling *Gestalt* menyakinkan delapan butir filsafat dasar tentang hakekat manusia yang menjadi pegangan dalam penyelenggaraan konseling maupun analisis masalah klien (Taufik,2014:164-165). Kedelapan butir yang dimaksudkannya itu adalah :



1. Manusia itu merupakan kesatuan, keterpaduan dari berbagai elemen. Dari berbagai elemen yang ada pada dirinya itu tidak satupun yang dapat dimengerti tanpa mengkaitkan dengan keseluruhan orang itu. misalnya apabila kaki seseorang tertusuk duri, maka tidaklah kaki itu saja yang sakit tetapi sakitnya juga akan dirasakan oleh seluruh tubuh. Dengan demikian, adalah tidak tepat bila seseorang meremehkan sesuatu yang terjadi pada diri orang lain, karena dapat mempengaruhi semua bagian tubuhnya.
2. Manusia merupakan bagian dari lingkungannya dan ia tidak akan dimengerti apabila dilepaskan pandangan kita dari lingkungan itu. Dalam kehidupan dapat kita lihat daerah asal seseorang akan mempengaruhi bagaimana dia beraksi dan bertingkah laku. Begitu juga halnya dengan lingkungan pekerjaan atau profesi yang dijabatnya selalu akan mempengaruhi perikehidupannya. Misalnya seseorang polisi akan bereaksi dengan cara-cara polisi, seorang guru SD akan mereaksi suatu kejadian seperti “ Guru SD” dan sebagainya.
3. Manusia memilih bagaimana caranya merespon terhadap perangsang internal maupun perangsang external. Manusia itu merupakan actor (pelaku ) bagi dunianya bukan hanya reactor ( pasif ).
4. Manusia mempunyai potensi untuk sepenuhnya menyadari sensasinya ( rasa badannya), pikirannya, emosinya, dan persepsinya.
5. Manusia dapat membuat pilihan-pilihan karena manusia menyadari sensasinya, pikiran dan emosinya, dan manusia yang berbahagia adalah yang menyadari ke tiga hal itu. Contohnya orang yang memilih kekasihnya,

pakaiannya, mibilnya, dan sebagainya, dengan selalu mempertimbangkan ketiga aspek diatas.

6. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengurus dirinya sendiri secara efektif.
7. Manusia tidak dapat mengalami masa lakunya atau masa depannya, manusia hanya dapat melalui masa sekarangnya, dan masa sekarang selalu tidak akan pernah terulang.
8. Manusia pada dasarnya dikatakan bagus, ya .... Juga tidak bagus, dikatakan jelek ya.... Juga tidak jelek, dengan demikian jangan menghebat-hebatkan manusia dan jangan pula mengjelek-jelekkkan manusia.

## **1.2 Konsep Dasar Konseling Gestalt**

Konsep dasar dari konseling *Gestalt* ini adalah pandangan mereka terhadap individu dan perkembangan kepribadian. (Taufik, 2014:166-169)

Pandangan-pandangan tersebut adalah :

1. Suatu dorongan pokok yang menyebabkan manusia seperti ini adalah dorongan untuk beraktualisasi diri atau dorongan untuk mewujudkan diri. Dalam pendekatan Gestalt ini digunakan juga istilah “ *on becoming*” atau usaha seorang untuk mewujudkan diri, yang berorientasi pada masa sekarang. Menurut Fritz Pert, *on becoming* yang melihat pada masa sekarang adalah “ *striving to be*” dengan arti usaha-usaha guna mewujudkan diri pada apaadanya. *Strivingto be* itu bersifat sangat individual, jadim orang hampir-hampir tidak mungkin meramalkan tingkah laku seseorang. Satu-satunya hal

yang dapat diketahui adalah bahwa pada diri seseorang ada dua keinginan, dan keinginan itu berada dalam konflik. Biasanya salah satu keinginan yang dapat dominan, dan keinginan yang dominan itulah yang akan menentukan tingkah laku seseorang dalam memenuhi keinginannya.

2. Perkembangan Kepribadian merupakan hasil perjuangan individu untuk menyeimbangkan keinginan-keinginan yang ada pada dirinya yang sering kali berada dalam konflik. Untuk itu orang yang ingin berkembang harus menyadari konfliknya dan menjembatani keinginannya itu. Jadi perkembangan kepribadian itu pada dasarnya adalah perjuangan seseorang untuk menselaraskan konflik yang ada. Dalam hal ini terdapat tiga tahap yang harus dilaluinya yaitu : (1) tahap sosial yang berlangsung sewaktu anak masih kecil, dimulai oleh kesadaran anak bahwa diluar dirinya itu ada orang lain. (2) tahap psycho fisik yang diwarnai oleh kesadaran akan aku, saya, dan diri sendiri disamping adanya orang lain. Dalam kesadaran atas saya tersebut ada tiga komponen harus diperhatikan yaitu : *self* (diri ), *self image* (penilaian terhadap diri), *being* ( keberadaan diri sendiri). ketiga komponen ini bersifat terpadu dan secara penuh berfungsi melalui tiga proses yaitu: *adaptasi*, *acknowledgement*, dan *approbation*.

Adaptasi adalah proses dimana seseorang menyadari adanya batas antara diri sendiri dan lingkungan sehingga mengalami penemuan diri (individu berpikir :“nah inilah yang saya, dan itu bukan saya” ). Proses adaptasi ini memungkinkan anak menyadari dan menghargai adanya batas-batas antara dirinya dan orang lain. *Ecknowledgement* berarti pengakuan. Pada dasarnya proses dimana individu

menemukan dirinya sendiri sehingga didapat “inilah saya”. Adanya *Ecknowledgement* ini memungkinkan anak menyadari diri sendiri dan menghargai diri sendiri. *Approbation* merupakan proses yang memisahkan antara diri sendiri dan bukan diri sendiri. *Approbation* menciptakan *self image*. *Self Image* itu merupakan pecahan dari dua pribadi. Pertentangan *self* dan *self image* dalam pribadi seseorang akan dapat menimbulkan frustrasi. Namun justru frustrasi yang dapat dijumpai dengan baik, akan menjadikan individu memiliki pribadi yang tangguh, (3) tahap spritual, dimana individu mempunyai kemampuan dalam menjembatani konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi itu.

3. Keberadaan individu yang normal yaitu kalau ada keseimbangan antara *self* dan *self image* dan melihat keharusan dari lingkungan, serta tuntutan lingkungan. Dengan demikian, sebaliknya individu yang salah suai adalah individu yang tidak seimbang antara *self* dan *self image*. Terdapat beberapa bentuk tingkah laku salah suai yaitu :

Kekurangan kesadaran, yaitu sadar tentang *self* sendiri, *self image* atau sadar antara *self* dengan lingkungan. Orang yang seperti ini dapat menjadi rigid atau kaku, lawannya luwes. Seseorang yang tidak menyadari lingkungan, maka dia terlalu menjadi rigid atau “*uneasy feeling*”, yaitu perasaan yang tidak tenang, tidak enak dan hatinya meronta terus.

- a. Kurangnya tanggung jawab diri sendiri dan lingkungan yaitu kurangnya “*self respoun sibility*” dasar dan kurangnya kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan, tetapi arah perbuatannya memanipulasi lingkungan. Individu

tersebut menggunakan sesuatu tertentu tidak pada tempatnya seperti orang yang kurang percaya diri pada diri sendiri, ketergantungan pada orang lain, misalnya tingkah lakunya yang cenderung membiarkan sesuatu yang pada dasarnya perlu ditindak lanjuti, seperti membiarkan saja badan sakit, tanpa berusaha mengobatinya, membiarkan orang tua sendiri mengalami kesulitan, membiarkan saudara kandung merana karena mengalami musibah dan sebagainya.

- b. Tidak ada kontak dengan lingkungan, yaitu menarik diri dari kontak dengan lingkaran, misalnya apabila terjadi banjir disekitar lingkungannya, dia beranggapan “peduli amat sama banjir”, tidak peduli dengan tanah longsong yang terjadi dilingkungan sosialnya, tidak peduli sama kawan yang mengalami musibah, dan lain sebagainya. Individu ini sama sekali tidak peduli dengan apa yang terjadi terhadaplingkungan sekitarnya. Tentunya orang yang hidup dengan penuh ketidak pedulian seperti ini hidupnya akan menjadi kaku.
- c. Ketidak mampuan menyelesaikan *Gestalt*, ssuatu hendaknya ditanggapi secara *Gestalt* (keseluruhan) supaya menjadi *Gestalt* dan serasi. Orang yang tidak mampu menyelesaikan *Gestalt* selalu berada dalam keadaan “*unfinished bussines*” (urusan yang tidak selesai). Makin banyak urusan dalam hidup ini yang tidak selesai, akan semakin ruet dalam menjalani kehidupan ini. Sebaliknya makin banyak urusan yang dapat diselesaikan akan semakin ringan hidupnya. Sering kali seseorang ingin berada dalam suasana urusan yang tidak selesai, makin dapat dikatakan dianggap sebagai manusia bodoh.

- d. Menolak kebutuhan-kebutuhan diri sendiri yang sebenarnya penting bagi dirinya. Misalnya anda perlu apa ?, perlu makan ?, perlu minum ? atau bahkan perlu menikah ?, dan lain-lain, akan tetapi apabila selalu menolak untuk memenuhinya, maka itu artinya anda mengalami keadaan salah suai.
- e. Orang yang mengadakan dikotomisasi *self*, meletakkan diri sendiri pada posisi dua kutub yang berlawanan. Orang yang termasuk ini adalah orang yang merasa sangat hebat atau merasa sangat rendah ( *top dog* atau *under dog*). Orang yang cepat sekali memutuskan sesuatu itu menjadi dua, hitam atau putih, misalnya secara ekstrim menyebutkan manusia itu kalau tidak malaikat ya setan dan rintangan antara keduanya itu tidak diakui keberadaannya.

#### **1.4 Makna dan Tujuan Konseling Gestalt**

Tujuan konseling *Gestalt* adalah mengintegrasikan kepribadian individu itu, karena orang yang bermasalah pada dasarnya adalah terpisahnya *self* dan *self-image*-nya. Jadi tujuan konseling adalah agar individu itu mampu mengatur dirinya sendiri ( *striving to be* ), untuk itu perlu diperlihatkan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dia harus melepaskan diri dari ketergantungan pada orang-orang lain serta setiap kali haruslah bertanggung jawab.

Secara lebih spesifik tujuan konseling *Gestalt* adalah sebagai berikut :

1. Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas yang ada, serta mendapatkan pemahaman (*insight*) secara penuh.
2. Bantu klien menuju pencapaian keterpaduan (integritas) kepribadian yang dimilikinya.
3. Mengentaskan klien dari kondisi yang tergantung pada pertimbangan orang lain, kemengatur diri sendiri (*to be true to himself*).
4. Meningkatkan kesadaran individual, agar klien dapat bertindak laku menurut prinsip-prinsip *Gestalt*, semua situasi bermasalah (*unfinished business*) yang muncul dan selalu akan muncul, dapat diatasi dengan baik.

Tujuan dasar menurut Hartono menyatakan konseling dalam terapi ini adalah untuk meraih kesadaran (*awareness*) terhadap apa yang dialami oleh konseli bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan, dikerjakan. (Hartono, 2012:161)

Guna upaya mencapai tujuan konseling ini, peranan konselor (Taufik, 2014:170) adalah sebagai berikut :

- a. Konselor membangun suasana yang memungkinkan klien dapat menampilkan diri, membuka diri dan berusaha mengenali, memahami, menerima, dan menyadari dirinya sendiri.
- b. Apabila klien sudah menyadari dirinya sendiri dan lingkungannya. Kemudian konselor berusaha menyeimbangkan keinginan yang ada dalam *self* dan *self-imaganya*.

- c. Konselor memberi kemungkinan kesempatan bagi klien untuk berkembang.

### **1.5 Proses dan Teknik Konseling *Gestalt***

Dalam proses konseling, peranan konselor yang utama dalam hal ini adalah sebagai katalisator atau penghubung yang aktif dan menghidupkan, dimana dia berperan sebagai penghubung antara diri klien sendiri dan lingkungannya dan antara *self* dengan *self-imaganya* klien. Dalam konseling *Gestalt* ini dirumuskan tiga teknik umum konseling disamping beberapa teknik khusus. Teknik-teknik umum konseling *Gestalt* tersebut adalah :

1. Pengawalan konseling, yaitu menggarap pengawalan proses, dan dilakukan usaha sehingga klien menyadari bahwa meski pun konselor memberi bantuan tetapi klien sendiri yang berusaha mengadakan perubahan pada diri sendiri. Selanjutnya konselor selalu berusaha untuk merangsang dan menghidupkan tanggung jawab klien terhadap tingkah lakunya sendiri. Dalam penyelenggaraan konselingnya hendaklah menekankan, dan harus berorientasi pada kekinian dengan demikian agar beberapa hal yang harus menjadi perhatian yaitu : a) konselor tidak merekonstruksi masa lampau serta tidak pula menghidup-hidupkan ketidaksadaran klien, b) masa lampau itu tidak selalu diabaikan, namun digunakan juga, khususnya jika masih “dialami oleh klien sekarang”, dan c) konselor tidak bertanya mengapa ? pada klien sebab jika konselor bertanya mengapa, maka klien akan berusaha menutup-nutupi kesalahannya.



2. Memfrustrasikan klien, ini maksudnya adalah menyadarkan klien bahwa ia betul-betul bermasalah. Lakukan terus menerus sampai ia itu bertemu muka dengan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya itu. Dengan cara memfrustasikan ini, klien akan menyadari masalah dan baru kemudian mengemukakan modal dasar dan kekuatan yang dimilikinya agar dapat dipergunakan dalam konseling guna mengatasi masalah yang dialaminya.
3. Mengarahkan klien untuk mengalami sendiri, yaitu konselor berusaha agar klien mengalami langsung terhadap apa-apa yang dikemukakannya. Dalam hal ini konselor dapat menggunakan teknik-teknik khusus.

Dalam terapi *gestalt*, kontak atau hubungan mempunyai peranan yang sangat penting. Jika seseorang mengadakan kontak dengan lingkungannya, maka akan terjadi perubahan yang diinginkan. Kontak seseorang dengan lingkungan disekitarnya dilakukan dengan cara melihat, mendengar, membau, menyentuh dan bergerak. Kontak yang baik merupakan suatu hubungan dimana seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya tanpa kehilangan kepribadiannya (Hartono, 2012:168).

Terdapat delapan jenis teknik khusus apabila konselor berkehendak menggunakan pendekatan konseling *Gestalt* ini yaitu :

1. Klien diarahkan untuk menggunakan kata ganti orang (*personal pronoun*) misalnya klien mesti berkata “saya merasa senang bertemu dengan dia”. Jadi dalam hal ini harus selalu menyebut “saya” tidak “kami”, atau menhyalahkan “mereka” atau “dia”. Konselor selalu bertanya : “Anda bagaimana ?”. ini

semuatujuannya adalah agar klien dapat bertanggung jawab dan tidak menyalahkan orang lain.

2. Mengubah kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan, misalnya, “apakah saya dapat melakukannya”? menjadi “saya akan melakukannya”.
3. Latihan “*saya bertanggung jawab*” latihan ini merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : “... dan saya bertanggung jawab atas hal itu”. Misalnya : “indeks prestasi saya rendah semester ini, dan saya bertanggung jawab atas kegagalan”. Saya tidak dapat tampil presentasi hari ini., dan saya bertanggung jawab ketidaksiapan saya itu”. “Saya terlambat bangun pagi ini, dan saya bertanggung jawab atas keterlambatan itu”. Meskin pun tampaknya mekanis, tetapi menurut *Gestalt* akan akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya. Disamping itu dengan menggunakan kalimat-kalimat yang langsung menimbulkan arti tanggung jawab dan meminta ketegasan klien, misalnya klien berkata : “Saya harus menyenangkan hati dan perasaan orang tua saya”, “Saya harus menyelesaikan skripsi saya semester ini”, “Saya harus bekerja setelah menamatkan kuliah ini” dan sejenisnya.
4. Membagi kesedihan dengan cara melakukan refleksi perasaan. Misalnya konselor berkata : “Anda sedih dengan kepergian itu”. “Anda kecewa tidak

bisa membahagiakannya”. “Anda risau dengan masa depannya yang tidak menentu”.

5. Melakukan permainan proyeksi. Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Proyeksi merupakan kebalikan introyeksi, dalam hal ini adalah kecenderungan untuk ”miliknya sendiri” sebagai nagian dari lingkungan apa yang sebenarnya adalah bagian dari self (Jones. 2011:200).

Proyeksi bisa dikatakan pertahanan diri dengan cara menuduh orang lain melakukan atau menjadi apa yang sebenarnya diinginkannya.

6. Konselor menyatakan penghargaan terhadap hal-hal yang cocok dikemukakan klien dan ketidaksukaan terhadap sesuatu yang tidak cocok. Misalnya klien berkata : “Tidak mungkin saya raih kesukaan, tanpa kerja keras pak”, konselor segera merespon : “Anda benar dengan prinsip itu”.
7. Permainan Kebalikan, yaitu apabila klien memperlakukan sesuatu terhadap orang lain dibalikkan menjadi seolah-olah klien diperlakukan begitu oleh orang lain. Misalnya : konselor memberi kesempatan kepada klien untuk bercerita banyak, khususnya terhadap klien pendiam yan berlebihan.
8. Permainan Dialog, yaitu pembicaraan di antara dua orang. Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *top dog* dan kecenderungan *under dog*, misalnya (a) kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak; (b) kecenderungan bertanggung jawab lawan

kecenderungan masa bodoh; (c) kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh” kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung; (d) kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah. Melalui dialog yang dikontradiktif ini, menurut pandangan *Gestalt* pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi dimana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

Kedelapan teknik khusus ini mengarah agar supaya klien mengalami langsung. Konseling *gestal* itu merupakan perkembangan lebih lanjut menurut teori persepsi oleh Pritz Pert.

Tahap-tahap penyelenggaraan konseling dengan menggunakan model konseling ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap pertama

Konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, agar masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang tergantung kepada masalah yang harus dipecah.

2. Tahap kedua

Konselor berusaha menyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini yaitu :

- a. Membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. Makin tinggi kesadaran klien terhadap ketidakpuasannya semakin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor.
- b. Membangkitkan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggung jawab.

### 3. Tahap ketiga

Konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi disini dan saat ini. Kadang-kadang klien diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor. Melalui tahap ini, konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat diidentifikasi apa yang harus dilakukan klien.

### 4. Tahap keempat

Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.

Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, menyadari keadaan dirinya pada saat sekarang, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya, dan tingkah lakunya. Dalam situasi ini klien secara sadard dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potnsi dirinya.

## **1.6 Karakteristik dan Aplikasi**

Model konseling gestalt memiliki ciri-ciri khusus yang membedakannya dengan model konseling lainnya. Ciri-ciri konseling *gestalt* tersebut meliputi :

1. Penekanan pada tanggung jawab klien. Konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu klien, namun kesemuanya itu tidak akan bisa mengubah klien tanpa klien mampu membantu dirinya juga. Dalam hal ini konselor menekankan agar klien mengambil tanggung jawab atas keputusannya.
2. Berorientasi pada masa sekarang dan disini. Dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu klien atau pun motif-motif tidak sadar sebagai mana yang dilakukan konseling psikoanalisis. Dalam hal ini konselor lebih memfokuskan keadaan pada masa sekarang. Hal ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan

sekarang. Dalam kaitan ini pula konselor tidak pernah bertanya “mengapa “kepada klien.

3. Berorientasi eksperiensial, konselor meningkatkan kesadaran klien tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengan demikian klien mengintegrasikan kembali dirinya: (a) klien mempergunakan kata ganti personal, klien mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan; (b) klien mengambil peran dan tanggung jawab ; (c) klien menyadari bahwa ada hal-hal positif dan / negative pada diri atau tingkah lakunya.
4. Konseling gestalt memahami manusia sebagai wujud dari keseluruhan, dan manusia itu mampu mengatur dirinya sendiri.
5. Masalah-masalah yang dialami manusia itu pada dasarnya disebabkan oleh ketergantungan yang terlalu banyak pada faktor-faktor luar dan kurang berkembangnya mekanisme pengaturan diri sendiri. Faktor itu dikaitkan dengan self yang menghambat kesadaran pada diri klien sehingga mengacaukan diri.
6. Tugas konseling adalah mengembalikan kemampuan klien untuk betul-betul menyadari diri sendiri dan lingkungan. Untuk mencapai ini proses konseling sifatnya aktif, konfrontatif serta dipusatkan pada apa yang dialami klien.
7. Konseling Gestalt dapat diaplikasikan pada masalah-masalah kecenderungan keluarannya individu dari dunia sekitarnya.

## **2. Layanan Konseling Individual**

### **2.1 Pengertian Konseling**

Secara etimologis istilah Konseling berasal dari bahasa latin “*consilium*” yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau

memahami. Sedang dalam bahasa *Anglon-saxon*, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.

Menurut Juntika “konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (siswa) dapat mengenali diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya”, (Juntika 2005:10)

Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu individu (siswa) membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik di lingkungannya. Konseling membantu konseli untuk mengerti diri sendiri, mengeksplorasi diri sendiri dalam suatu masyarakat.

Lebih tegas oleh Prayitno bahwa “konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor dan konseli yang berisi usaha yang unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan norma-norma yang berlaku”, (Prayitno 2005:56)

Menurut Sofyan menyatakan bahwa “konseling adalah hubungan timbal balik antara dua individu, dimana konselor berusaha membantu konseli untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang”, (Sofyan 2004:158)

## **2.2 Pengertian Konseling Individual**



Konseling individual merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (siswa) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling individual dapat pula bersifat penyembuhan.

Menurut Lahmuddin mengemukakan bahwa “Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapatkan layanan langsung, tatap muka atau secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami. Dalam hal ini konselor dan konseli dapat bertemu tatap muka dalam pengentasan permasalahannya”, (Lahmuddin 2006:18)

Menurut Juntika mengemukakan bahwa “konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa)”, (Juntika 2005:10)

Konseli mengalami kesukaran pribadi yang dapat ia pecahkan sendiri, kesulitan yang ia alami membuat ia kemudian meminta bantuan kepada seorang konselor untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

Menurut Sukardi mengemukakan bahwa “konseling individual adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang diderita”, (Sukardi 2008:62).

### **2.3 Tujuan Konseling Individual**

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Adapun tujuan konseling individual disekolah menurut Prayitno(2004:71) yaitu :

1. Tujuan konseling adalah membantu siswa menjadi lebih matang dan lebih mengaktualisasi dirinya, membantu siswa secara positif dalam sosialisasi siswa dengan memanfaatkan sumber-sumber dan potensinya sendiri, persepsi dan wawasan berubah, dan akibat wawasan yang baru diperoleh maka timbullah pada diri siswa pikiran positif terhadap kepribadian dan kehidupannya.
2. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu mencapai integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif dengan yang lainnya.
3. Penyesuaian masalah, hal ini berdasarkan pernyataan, bahwa individu-individu yang mempunyai masalah tidak mampu menyesuaikan sendiri masalah yang dihadapinya. Disamping itu, biasanya siswa datang kepada konselor karena ia percaya konselor dapat membantu menyelesaikan masalahnya.

### **2.4 Asas-asas Konseling Individual**

Asas-asas dalam konseling individual dimaksud untuk memperlancar proses dan memperkuat hubungan antara konselor dan konseli.

Menurut Willis dalam melaksanakan konseling individual sepuluh asas yang perlu diaplikasikan meliputi : (a) Asa Kerahasiaan, (b) asas kesukarelaan,(c) asas keterbukaan, (d) asas kekinian, (e) asas kemandirian, (f) asas kegiatan,(g) asas kedinamisan,(h) asas keterpaduan, (i) asas kenormatifan,(j) asa keahlian,(Willis 2004:35-38).

Adapun penjelasan dari beberapa asas tersebut :

a. Asas Kerahasiaan

Yaitu konselor harus dapat menyimpan rahasia atau masalah yang diceritakan konseli kepadanya.

b. Asas Kesukarelaan

Yaitu harus sukarela, baik dari pihak terbimbing (konseli), maupun dari pihak si pembimbing (konselor), konseli diharapkan secara sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya.

c. Asas Keterbukaan

Yaitu sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik dari keterbukaan konselor maupun keterbukaan konseli. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar akan tetapi lebih dari itu diharapkan

masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk memecahkan masalah.

d. Asas Kekinian

Yaitu masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang telah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin dialami dimasa yang akan datang.

e. Asas Kemandirian

Yaitu konseli sebagai sasaran layanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu yang mandiri dengan cirri yang mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri.

f. Asas Kegiatan

Yaitu menghendaki agar konseli menjadi sasaran layanan partisipasi secara aktif dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap layanan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.

g. Asas Kedinamisan

Yaitu usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh konselor maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu.

i. Asas Kenormatifan

Yaitu usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama, adat, hukum, ilmu pengetahuan, maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas Keahlian

Yaitu asas bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik, dan alat instrument bimbingan dan konseling yang memadai.

Menurut Hartono (2012:40) “Kekhasan yang paling mendasar layanan Konseling Individual adalah hubungan interpersonal yang amat intens antara konseli dan konselor.

## **2.5 Teknik Umum Konseling Individual**

Ada beberapa teknik dalam melakukan proses konseling, Menurut Abu Bakar (2010:62) menjelaskan bahwa ada beberapa teknik umum dalam konseling individual yaitu:

1. Menerima Klien
2. Penstrukturan
3. Mendengarkan, memahami, dan merespon
4. Dorongan minimal
5. Pertanyaan terbuka
6. Keteruntunan
7. Empati

8. Refleksi
9. Konfrontasi
10. Penafsiran
11. Menyimpulkan
12. Merumus tujuan

Peneliti menyimpulkan bahwa konseling individual memiliki beberapa teknik ketika menghadapi konseli, seperti menerima konseli dengan mesra dan penuh penghargaan, harus menjadi pendengar yang baik untuk konseli, memahami diri konseli dan merespon pertanyaan-pertanyaan yang diberikan konseli, dan konselor harus berempati dimana dapat merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh konseli.

## **2.6 Fungsi Layanan Konseling Individual**

Fungsi utama layanan konseling individual yang sangat dominan adalah fungsi pengentasan. Namun secara menyeluruh konseling individual meliputi juga fungsi-fungsi lainnya seperti: (a) fungsi pemahaman, (b) fungsi pengembangan dan pemeliharaan, (c) fungsi pencegahan, (d) fungsi advokasi.

Menurut Hartono “dalam layanan konseling dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh disebutkan yaitu: a. Fungsi pemahaman, b. Fungsi Pengentasan, c. Fungsi Pengembangan, d. Fungsi Pencegahan, e. Fungsi Advokasi”, (Hartono 2012:36)

Berikut penjelasan dari beberapa fungsi diatas yaitu :

a. Fungsi Pemahaman

Melalui pelayanan konseling individual konseli mampu memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.

b. Fungsi Pengentasan

Pemahaman yang mengarah kepada perkembangan persepsi dan sikap serta kegiatan demi teratasinya secara spesifik masalah yang dialami konseli tersebut.

c. Fungsi Pengembangan dan Pemeliharaan

Pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.

d. Fungsi Pencegahan

Layanan konseling individual sering kali menjadikan perkembangan/ pemeliharaan potensidan unsur-unsur positif konseli sebagai fokus dan sasaran

layanan, diperkuat oleh teratasinya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.

e. Fungsi Advokasi

Masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.

Melalui layanan konseling individual konseli memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri menghadapi keteraniayaan itu. Kelima sasaran yang merupakan wujud dari keseluruhan fungsi konseling itu, secara langsung mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk kehidupan sehari-hari yang efektif.

### 3. Kontrol Diri

#### 3.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol dalam islam sangat dianjurkan bagi setiap orang mukmin itu bisa merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diwajibkan untuk selalu berintrospeksi atas segala apa yang telah dilakukannya terutama masalah-masalah yang ada hubungannya dengan orang lain, Allah Swt Berfirman :

Artinya: *“hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah pada Allah dan hendkanya setiap diri memperlihatkan apa yang telah di perbuatnya untuk hari esok(akhir), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”*.( QS.Al Hasyr:18)



Psikologi Kontrol diri, Syamsul Bachri Thalib, menjelaskan bahwa Kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan, (Syamsul Bachri Thalib, 2010:107) .

Selanjutnya, secara sederhana Gleitman (2002) mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa menghalangi baik boleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi, Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan Kontrol diri akan membuat keputusan dan pengambilan langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Pakar psikologi Goleman dalam (Syamsul Bachri Thalib, 2010:108) mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang lain. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Keterampilan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam motivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda keputusan, serta mengatur keadaan perasaan. Melalui

keterampilan emosional, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Cary dan Peter (Syamsul Bachri Thalib, 2010:107) mengatakan bahwa keterampilan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energy dan pengaruh yang manusiawi. Keterampilan emosi menuntut pemilikan perasaan, belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain, serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energy emosional dalam kehidupan sehari-hari. Pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Selanjutnya, dijelaskan bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang bersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.

Secara singkat, keterampilan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri mengenali emosi yang lain, serta membina hubungan dengan orang lain. Jelas bila seorang individu mempunyai keterampilan emosi tinggi dapat hidup lebih bahagia dan sukses karena percaya diri, serta mampu menguasai emosi atau mempunyai kesehatan mental yang baik. Jadi, keterampilan emosional menuntut diri untuk belajar mengikuti dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan menanggapi secara tepat. Keterampilan emosional

menuntut diri sendiri untuk belajar menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Secara singkat, keterampilan emosional mencakup tiga unsure penting, yaitu (a) kecakapan pribadi ( mengelola diri sendiri), (b) keterampilan intervensonal , dan (c) keterampilan sosial ( kepandaian menggugah tanggapan yang dikehendaki).

### **3.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Secara umum, Kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama Averill dalam (Syamsul Bachri Thalib, 2010:110), yaitu (a) mengontrol perilaku (*behavioral control*), (b) mengontrol kognitif (*cognitive control*) dan (c) mengontrol keputusan (*decision control*).

#### **1. Mengontrol Prilaku ( *behavioral control* ).**

Mengontrol prilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidakmenyenangkan. Kemampuan mengontrol prilaku dibedakan atas dua komponen yaitu :

- a. Kemampuan mengatur pelaksanaan ( *regulated administration* ), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu diluar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur prilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
- b. Kemampuan mengatur stimulus ( *stimulus modifiability* ), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak

dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

## 2. Mengontrol Kognitif ( *cognitive control* )

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu :

- a. Kemampuan untuk memperoleh informasi ( *information again* ). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- b. Kemampuan melakukan penilaian ( *appraisal* ). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

## 3. Mengontrol Keputusan ( *decision control* )

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Mengacu pada aspek-aspek kontrol diri, sebagai mana dikemukakan oleh Averil, dapat disimpulkan bahwa kemampuan Kontrol diri mencakup; (a) kemampuan mengontrol perilaku, (b) kemampuan mengontrol stimulus, (c) kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, (d) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan (e) kemampuan mengambil keputusan. (Syamsul Bachri Thalib, 2010: 111).

### **3.3 Bagaimana Cara Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri**

Kontrol diri menggambarkan kemampuan individu untuk mengontrol lingkungan pribadi sebagai kebutuhan intrinsik. Ahli-ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek psikologis yang negatif yang bersumber dari stres lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (preventif). Secara umum, strategi untuk memaksimalkan kontrol diri dapat digolongkan dalam tiga kategori, yaitu :

1. Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsive atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Pada prinsipnya, arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai sentral atau pusat pengembangan. Contohnya, mengubah tata letak perabotan atau fungsi ruangan dalam mengurangi kebosanan di dalam rumah atau tempat kerja.
2. Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek atau individu menjadi fokus atau sentral pengembangan. Misalnya, melatih diri mengantisipasi hal-hal atau

kondisi yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang.

3. Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam mengatur lingkungan. Misalnya, menggunakan waktu dan posisi individu dalam situasi atau lingkungan tertentu. Keluar dari suatu keadaan atau lingkungan pada saat-saat tertentu juga dapat digunakan sebagai alternatif bila mana hal tersebut di pandang lebih.

Selanjutnya teknik-teknik untuk melatih disiplin dan menahan diri ini dapat dilakukan dengan cara-cara : (a) Tuliskan kontrak antar diri anda sendiri untuk berkomitmen melakukan satu hal yang akan membawa anda pada level tertinggi. Berjanjilah untuk melakukannya satu hari selama 12 detik. Kenapa Cuma 12 detik ?hal ini memang sengaja. Kalau anda sudah bisa melakukannya selama 12 detik itu, anda bisa menambah sendiri waktu anda. Namun, hal yang paling sulit dilakukan adalah mendisiplinkan dan mengontrol diri kita untuk konsisten melakukannya setiap hari selama 12 detik; (b) Bayangkan betapa menyenangkan hal yang akan kita peroleh jika kita bisa menahan diri. Fokus pada rasa senang yang akan kita peroleh mampu membuat kita menahan diri. Hal ini justru bukanlah menjadi penderitaan. Sebab kita hanya berkonsentrasi pada rasa senang yang akan kita dapatkan. Jangan lupa, saat sukses melakukan hal-hal kecil tersebut, berikan *reward* pada diri sendiri, dan katakan bahwa kita hebat karena kita mampu melakukannya, begitu Sebaliknya. Hal ini berarti bahwa kita berada dalam posisi control diri yang lemah, tidak ada suatu proses pengolahan diri dengan cara mencoba melakukan control diri. Manusia

yang tidak bisa menahan dirinya atau kalah oleh dorongan-dorongan yang ada pada dirinya, bukan manusia dewasa. Perilaku semacam ini sebenarnya bisa dimasukkan kategori perilaku anak-anak. Anak-anak, jika menginginkan sesuatu harus tercapai. Dewasa tidaknya seseorang bukan ditentukan faktor umur. Orang bisa dikatakan matang apabila dia mampu mengelola seluruh dorongan yang muncul dengan mempertimbangkan berbagai nilai yang ada di masyarakat, seperti hukum, norma, agama, dan nilai-nilai budaya yang dijunjung tinggi masyarakat. Ia juga mencoba agar dirinya bisa diterima oleh lingkungan sekitar, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang lebih luas.

(c) Berkarya, bisa dalam berbagai bentuk kegiatan, terutama berkarya sebaik-baiknya dalam pekerjaan yang ditekuni, apapun jenisnya. Dengan bekerja maksimal, tidak akan ada tempat untuk memikirkan hal-hal negatif, seperti dorongan untuk menyontek dalam ujian, menjelek-jelekan orang lain, mengganggu ketenteraman kelas, terlibat dalam pertengkaran dan perkelahian. Kalau individu sudah sampai ke tahap berkarya dan bisa mengaktualisasikan dirinya, hal ini membuat dirinya lebih puas. Analoginya, jika seseorang sadar tentang kesehatan, makan bukan segala-galanya lagi

(d) mengendalikan suasana hati. Hati atau kalbu adalah pusat kekuatan psikis. Suasana hati sangat mudah berubah sejalan dengan dinamika kehidupan yang dialami seseorang. Suasana hati akan menentukan apakah seseorang menjadi mulia atau hina. Hati atau kalbu yang membimbing akal dan pikiran kita. Mengendalikan suasana hati berarti selalu membersihkan kalbu sehingga senantiasa memancarkan rasa syukur, rendah hati, kasih sayang, dan sikap optimis.

(e) Mengendalikan pikiran. Dimensi pikir merupakan faktor penentu sikap dan perilaku individu.

Individu yang memiliki persepsi/pikiran yang benar (positif) akan membentuk suatu proses atau aktivitas yang benar (positif) begitu sebaliknya.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 2 Medan, yang terletak di Jalan. Peratun No 3, Sidorejo Hilir, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, NPSN : 60725141.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini ialah selama tiga bulan. Dimulai sejak bulan Oktober 2016 dan berakhir pada Bulan Maret 2017.

#### **Tabel 3.1**

##### **Waktu Pelaksanaan Penelitian**

#### **B. Subjek dan Objek Penelitian**

##### **1. Subjek**

Menurut Moleong, Mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. (Moleong 2010: 132)

Jadi subjek dalam penelitian kualitatif ini adalah mereka para informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali informasi yang dibutuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti dapat menggali informasi dari mereka.

Subjek dalam penelitian ini ialah, guru bimbingan konseling, wali kelas beserta dari kelas IX MTs N 2 Medan yang berjumlah 387 siswa dari 10 kelas Tahun Pembelajaran 2016-2017.

**Tabel 3.2**

**Siswa Kelas IX MTsN 2 Medan**

No	Kelas	Jumlah Siswa Kelas IX
1	IX Plus 1	24
2	IX Plus 2	24
3	IX 1	44
4	IX 2	44
5	IX 3	44
6	IX 4	44
7	IX 5	42
8	IX 6	41

9	IX 7	39
10	IX 8	41
	Jumlah	387

## 2. Objek

Menurut Arikunto (2006: 131) Objek adalah sebagian wakil populasi yang diteliti. Cara pengambilan subjek menggunakan subjek bertujuan atau purposive sampel dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan subjek dengan cara bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi.

Adapun Objek Penelitian adalah Siswa Kelas IX di MTsN 2 MEDAN yang terdiri hanya dari 2 (dua) kelas dari keseluruhan kelas IX MTsN 2 Medan, peneliti hanya mengambil 2 (dua) orang siswa yang tidak mampu mengontrol diri sendiri.

**Tabel 3.3**

### **Objek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa Kelas IX	Jumlah Objek
1	IX 5	42	2
2	IX 8	41	1
	Jumlah	87	3

### C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah “Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”.

### D. Defenisi Operasional

Defenisi Operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Konseling Gestal

Konseling *Gestalt* mengemukakan teori mengenai struktur dan perkembangan kepribadian yang mendasari proses konselingnya, serta serangkaian experiment yang dapat di gunakan langsung oleh para penggunanya. Mengenai klien yang menjadi sarannya, dapat disimpulkan

bahwa klien terdiri dari anak-anak, remaja, dewasa, murid sekolah, pengawai atau karyawan, pasangan suami istri yang mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan dirinya dalam hidup dan lingkungannya, yaitu mereka yang mendapat gangguan psikologis dan yang potensi dirinya tidak berkembang.

## 2. Kontrol Diri

Kontrol Diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari diri maupun dari luar diri individu. Individu dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, berasosiasi dengan kekurangmampuan pengendalian moral. Individu yang memiliki kemampuan Kontrol diri akan membuat keputusan dan pengambilan langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

## **E. Instrumen dan Konseling Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan komponen yang sangat penting dalam menjalankan sebuah penelitian dalam usaha mendapatkan data dan untuk mengukur serta mengumpulkan data empiris sebagai nilai variabel yang diteliti.

### **1. Observasi**

Observasi disebut juga dengan pengamatan yaitu merupakan salah satu teknik yang sederhana dan tidak menuntut keahlian yang luar biasa. Observasi atau pengamatan juga merupakan teknik untuk merekam data atau keterangan atau

informasi tentang diri siswa yang dilakukan secara langsung atau tidak terhadap kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung sehingga diperoleh data tingkah laku siswa yang menampak yakni apa yang dikatakan dan apa yang diperbuat.

Menurut Arikunto (2010:156) observasi atau pengamatan meliputi “Kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Jadi observasi dapat dilakukan melalui pengelihatn, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap. Dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan”.

**Tabel 3.4**

**Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diamati	Jawaban		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Mengendalikan Emosi dihadapan orang lain			
2	Kritis dalam Bereaksi			
3	Mampu menunggu diberi kesempatan			
4	Dalam Berfikir dan Bertindak dalam keadaan marah			
5	Emosional stabil, tidak berubah-ubah			
6	Lemah dalam Kontrol Diri			

**2. Wawancara**

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari informan. Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data variabel latar belakang

murid, orang tua, pendidikan, perhatian, sikap terhadap sesuatu.(Arikunto, 2010:198).

Dalam hal ini, penulis melakukan serangkaian wawancara kepada siswa, guru bimbingan konseling dan wali kelas yang dapat memberikan keterangan terhadap pembahasan penelitian ini.

Adapun pedoman wawancara sebagai berikut:

**Tabel 3.5**

**Pedoman Wawancara**

**a. Pedoman Wawancara Siswa**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Hasil Wawancara</b>
<b>1</b>	Bagaimana cara ananda mengelola Kontrol Diri pada diri ananda dan menyelesaikan masalah pada diri ananda?	
<b>2</b>	Bagaimana cara ananda memotivasi diri sendiri dan orang lain ?	
<b>3</b>	Bagaimana cara ananda dapat mengenali orang lain yang sedang emosi dari intonasi suara, ekspresi wajah dan tingkah laku dan sikap apa yang ananda	

	tunjukkan ketika orang lain sedang emosi?	
4	Apa yang ananda lakukan ketika ada seorang teman yang sedang dalam kesulitan dalam mengontrol diri ?	
5	Bagaimana cara ananda membina hubungan dengan orang lain ?	
6	Perilaku apa saja yang ananda lakukan untuk menunjukkan perasaan mencintai diri sendiri dan orang lain ?	
7	Untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup ananda sikap apa saja yang seharusnya ananda lakukan ?	

#### **b. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan Konseling**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Hasil Wawancara</b>
1	Bagaimana pendapat yang paling utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling ?	
2	Bagaimana pendapat Ibu mengenai tujuan Bimbingan dan Konseling ?	
3	Bagaimana pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di MTsN 2 Medan ?	



4	Masalah apa saja yang biasa Ibu temukan pada diri Siswa yang berkaitan dengan Kontrol Diri siswa ?	
5	Jelaskan hambatan apa saja yang ditemukan dalam mengatasi Kontrol diri siswa yang tak terkandali ?	
6	Bagaimana cara yang Ibu lakukan dalam menggunakan <i>Konseling Gestalt</i> untuk meningkatkan <i>Kontrol Diri</i> Siswa (Pemecahan Masalah diri Siswa) ?	

**c. Pedoman Wawancara Wali Kelas**

No	Pernyataan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana Sikap Kematangan Emosional siswa di MTsN 2 Medan ?	
2	Bisa Ibu jelaskan adakah siswa yang tidak bisa mengendalikan sikap kontrol dirinya terhadap teman-temannya ataupun pada lingkungan sekolah?	
3	Bagaimana sikap yang ditunjukkan siswa terhadap Ibu sebagai wali kelasnya?	

4	Menurut Ibu Bagaimana siswa mampu mengendalikan sikap Kontrol dirinya?	
5	Bagaimana Koordinasi dan Kerja sama antara Ibu dengan guru BK dalam menyelesaikan masalah siswa tersebut?	

#### **F. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan metode dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa cacatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda serta foto-foto kegiatan. Metode dokumentasi dalam penelitian ini dipergunakan untuk melengkapi data dari hasil wawancara dan pengamatan atau observasi.

Menurut Arikunto, Sumber data penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh penulis, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya, (Arikunto, 2010 : 22).

Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau

berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

**Tabel 3.6**

**Pedoman Dokumentasi MTs Negeri 2 Medan**

No.	Dokumentasi	Jenis-jenis
1	Foto-foto	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Foto lokasi pemberian layanan</li> <li>b. Foto saat melakukan wawancara</li> <li>c. Foto saat melaksanakan konseling individual dengan menggunakan konseling <i>Gestalt</i></li> <li>d. Foto mewawancarai guru Bimbingan Konseling</li> <li>e. Foto mewawancarai wali kelas</li> </ul>
2	Buku Catatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Biodata siswa</li> <li>b. Catatan siswa yang mengalami masalah pada control diri.</li> </ul>

**G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penulisan kualitatif, analisis data dilaksanakan secara intendif sejak awal

pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari kata-kata yang telah dikumpulkan.

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi, analisis berdasarkan pola data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Menurut Sugiono (2010:246), “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jelas. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, data penyajian, data kesimpulan/verifikasi.

#### 1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari pola dan temannya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini, dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Yang paling sering

digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Peneliti menarik kesimpulan dari data yang telah diperoleh dan dikelompokkan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal, atau sebaliknya.

Data awal yang berwujud kata-kata dan tingkah laku perbuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian yang terkait dengan Konseling *Gestalt* Untuk mengembangkan kemampuan Kontrol Dirasiswa di MTs N 2Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017, ini diperoleh melalui hasil observasi dan *interview* atau wawancara, selanjutnya direduksi dan disimpulkan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Gambaran Umum Sekolah

Sekolah MTs Negeri 2 Medan, yang terletak di Jalan. Peratun No 3, Sidorejo Hilir, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, NPSN : 60725141.

Sekolah ini memiliki :

1) Guru dan Siswa

- a. Jumlah Guru : 99 guru ( tenaga kerja )
- b. Jumlah Kelas : 33 ruang kelas
- c. Ukuran Ruang Kelas : 8 x 8 m<sup>2</sup>
- d. Jumlah Siswa Per Kelas : 40 – 45 perkelas
- e. Jumlah Siswa Seluruhnya : 1.485 siswa/i

2) Bangunan ( fasilitas ) yang ada dan permanen ialah :

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Ruang Kepala Sekolah | 10. MGMP               |
| 2. Ruang Guru           | 11. Lab Volt           |
| 3. Perpustakaan         | 12. Ruang Keterampilan |
| 4. Tata Usaha           | 13. Ruang Komite       |
| 5. Laboratorium MIPA    | 14. Kamar Mandi        |
| 6. Laboratorium Bahasa  | 15. Kantin             |

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 7. Laboratorium Komputer | 16. Ruang BK          |
| 8. UKS                   | 17. Lapangan Olahraga |
| 9. Mushola               |                       |

## **2. Profil Sekolah MTs Negeri 2 Medan**

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Nama Sekolah               | : MTS NEGERI 2 MEDAN              |
| 2. Nomor Statistik /NSS       | : 211127503071                    |
| 3. Provinsi                   | : Sumatera Utara                  |
| 4. Otonomi Daerah             | : Kemenag Pusat                   |
| 5. Kecamatan                  | : Percut Sei Tuan (Medan Tembung) |
| 6. Desa / Kelurahan           | : Medan Estate                    |
| 7. Jalan Dan Nomor            | : Jl.Peratun, No.3                |
| 8. Daerah                     | : Deli Serdang                    |
| 9. Status Sekolah             | : Negeri                          |
| 10. Akreditasi                | : A                               |
| 11. Penerbit SK               | : Kementerian Agama               |
| 12. Tahun berdiri             | : 1995                            |
| 13. Kegiatan Belajar mengajar | : Pagi hingga Siang Hari          |
| 14. Bangunan Sekolah          | : Milik sendiri                   |

## **3. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah MTs Negeri 2 Medan**

Adapun Visi, Misi dan Tujuan Sekolah MTs Negeri 2 Medan adalah :

### **a. Visi**

Mewujudkan MTsN2 Medan yang Populis, Islami, Berkualitas, dan Berwawasan Lingkungan.

**b. Misi**

1. Menerapkan prinsip-prinsip keimanan, ketaqwaan dan akhlakul karimah dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menerapkan IPTEK secara Islami.
3. Mampu berkompetisi dan meraih prestasi dibidang IPTEK, Seni, Budaya dan Olahraga bersifat regional, nasional dan internasional.
4. Melengkapi sarana prasarana pendidikan yang sesuai dengan standar BSNP.
5. Mewujudkan lingkungan bestari (bersih, sehat, rapi dan indah) yang kondusif serta memiliki tekad mencegah pencemaran dan kerusakan lingkungan hidup secara berkesinambungan.

**4. Struktur Organisasi**

Organisasi dapat diartikan sebagai sebagai suatu lembaga atau kelompok fungsional yang terdiri dari sekelompok orang yang mana bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Struktur organisasi ini sendiri mewujudkan kerangka dan susunan pola tetap hubungan antara fungsi, bagian atau pun posisi, maupun orang yang mewujudkan kedudukan, tugas dan wewenang serta tanggung jawab yang berbeda dalam suatu organisasi sekolah.



## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian ini, berdasarkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung lapangan. Dalam penelitian yang dilakukan di MTs Negeri 2 Medan adalah Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017. Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas IX MTs Negeri 2 Medan.

Dari hasil wawancara dengan wali kelas dan siswa bahwa pelaksanaan layanan bimbingan konseling di ruangan Bimbingan Konseling MTs Negeri 2 Medan. Berlangsung dengan tahapan-tahapan yang telah ditentukan. Dengan adanya masalah siswa maka diterapkannya konseling *Gestalt* melalui Konseling Individu dan membahas topik yang berkaitan dengan mengembangkan kemampuan Kontrol Diri siswa. Kepada siswa yang memiliki masalah dengan kontrol diri dijadikan landasan untuk layanan Konseling *Gestalt*.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **1. Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan.**

Kontrol Diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari diri maupun dari luar diri individu. Individu dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, berasosiasi dengan kekurangmampuan pengendalian moral. Individu yang memiliki kemampuan Kontrol diri akan membuat keputusan dan pengambilan langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Melalui wawancara yang peneliti lakukan dengan bunda Erlinasari, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling tentang Perkembangan Kontrol diri siswa kelas IX guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa : ada beberapa siswa yang mengalami masalah dengan kontrol diri dan membuat siswa tersebut tidak mematuhi peraturan sekolah, kesadaran siswa untuk melaksanakan aktivitas proses belajar, dan kurangnya kontrol diri siswa terhadap guru yang menjelaskan pelajaran, maka konselor melakukan bimbingan konseling *gestalt* melalui konseling individu untuk membantu menangani masalah peserta didik.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan bunda Erlinasari, S.Pd selaku Guru bimbingan dan konseling mengenai penyebab terjadinya tingkah laku lemahnya kontrol diri ini dapat dijelaskan : Orangtua dimana kurang

memperhatikan sikap anaknya, kurang mendengar pendapat anaknya, kurangnya motivasi sehingga membuat anak menjadi lemah dalam kontrol dirinya.

Peneliti menemukan ada beberapa masalah dalam kontrol diri siswa yang terjadi disekolah ini dan dialami oleh beberapa siswa tersebut walaupun masalah ini belum berdampak sangat buruk kepada dirinya namun harus diberikan layanan konseling *Gestalt* melalui bimbingan konseling individu. Dimana memberikan penekanan kepada kesadaran masalahnya pada saat ini agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan *atau* orang lain menjadi percaya diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

## **2. Pelaksanaan Konseling Gestalt Melalui Konseling Individu Pada Siswa Kelas IX MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.**

Konseling *Gestalt* mengemukakan teori mengenai struktur dan perkembangan kepribadian yang mendasari proses konselingnya, serta serangkaian experiment yang dapat di pergunakan langsung oleh para penggunanya. Mengenai klien yang menjadi sasarannya, dapat disimpulkan bahwa klien terdiri dari anak-anak, remaja, dewasa, murid sekolah, pegawai atau karyawan, pasangan suami istri yang mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan dirinya dalam hidup dan lingkungannya, yaitu mereka yang mendapat gangguan psikologis dan yang potensi dirinya tidak berkembang.

Wawancara dilakukan dengan bunda Erlinasari, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling serta Koordinator Bimbingan dan Konseling MTs Negeri 2 Medan tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling dikemukakan sebagai berikut : Pelaksanaan bimbingan dan konseling di MTs Negeri 2 Medan dilaksanakan atas kerja sama dan saling mendukung antara guru mata pelajaran dengan guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah serta staf lainnya.

Kegiatan program bimbingan konseling di MTs Negeri 2 Medan merupakan suatu program yang telah terprogram dan mendapatkan jam khusus yang terjadwal secara rutin dilakukan oleh guru bimbingan konseling. Kegiatan tersebut mencakup seluruh aspek bimbingan yang berkenaan dengan prihal perilaku diri dari siswa-siswi MTs Negeri 2 Medan, baik secara individu maupun kelompok.

Menurut bunda Erlinasari, S.Pd (EA) selaku guru bimbingan konseling sekolah MTs Negeri 2 Medan saat diwawancarai tentang kinerja guru bimbingan konseling beliau menjelaskan “ Bahwa saya selaku Koordinator dan guru bimbingan konseling di sekolah MTsN 2 Medan sangat aktif dan sebagai guru Bimbingan konseling karena sangat penting dalam perkembangan diri siswa, terutama dalam perkembangan kemampuan kontrol diri siswa yang harus diperbaiki secara bertahap”.

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bunda Erlinasari S.Pd (EA) selaku guru bimbingan konseling tentang Penerapan *Gestalt* yang dilakukan disekolah mengatakan bahwa :

Setelah diberikannya Penerapan konseling *Gestalt* melalui konseling individu maka anak tersebut pun sudah mengerti dan mau memperbaiki sikap kontrol diri pada diri siswa serta dapat berfikir lebih positif.

### **3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan konseling di MTsN 2 Medan**

Penerapan dan pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam dunia pendidikan. Hal ini disebabkan karena dalam melaksanakan proses belajar mengajar, siswa kerap memiliki masalah dari luar ataupun dalam dirinya yang terutama dalam hal mengontrol diri. Maka dari itu bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan agar dapat membantumenyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi siswa secara optimal.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling juga diterapkan di MTs N 2 Medan. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu Bunda Erlinasari S.Pd (EA) mengatakan :

*Pelaksanaan bimbingan dan konseling selalu dilaksanakan disekolah. Hanya sajaada jam khusus yang dapat digunakan untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling. Jadi untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, saya hanya menggunakan jam mata pelajaran yang kosong serta membuat jadwal yang telah dibuat dalam 1 semester untuk melakukan proses konseling diruangan konseling.*

Meskipun untuk pelayanan bimbingan dan konseling memiliki jam khusus, sekolah tetap memberikan dukungan terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling di MTsN2 Medan.

Untuk mengetahui secara jelas terhadap bentuk layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling di sekolah MTsN2 Medan dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Menurut Bunda Erlinasari S.Pd selaku guru beserta Koordinator Bimbingan Konseling di sekolah tersebut menjelaskan bahwa *“Mengenai masalah perkembangan Kontrol Diri siswa, memang ada beberapa siswa yang memiliki lemahnya sikap Kontrol Diri dalam proses pembelajaran di sekolah. Akan tetapi saya selaku guru bimbingan konseling akan selalu membimbing siswa-siswi tersebut agar memiliki berkepribadian yang baik”*.

Menurut Bunda selaku Koordinator serta guru bimbingan konseling apakah masih ada siswa yang sering kelihatan lemah dalam mengontrol dirinya saat belajar ? Bunda Erlinasari S.Pd mengemukakan bahwa : *“Memang masih ada siswa yang lemah dalam sikap mengontrol dirinya dalam peraturan baru maupun yang lama, susah dalam menyesuaikan peraturan yang baru diterimanya. Tetapi ada juga memang yang kurang motivasi dari keluarga sehingga membuatnya mencari perhatian disekolah. Dengan demikian saya selaku koordinator serta guru bimbingan konseling sepakat untuk melakukan kegiatan konseling Gestalt melalui konseling individu terhadap siswa tersebut, karena yang dalam kontrol diri hanya beberapa siswa”*.

Pertanyaan berikutnya adalah Bagaimana cara yang Bunda lakukan dalam menggunakan Konseling *Gestalt* untuk meningkatkan *Kontrol Diri* Siswa (Pemecahan Masalah diri Siswa) ? Menurut Bunda Erlinasari S.Pd (EA) mengemukakan bahwa: “ *Untuk mengatasi masalah lemahnya kontrol diri siswa maka dilakukannya pemberian konseling Gestalt melalui konseling individu yang telah terjadwal rutin dan bergilir kepada siswa yang bermasalah. Maka dengan memberikan layanan yang akan membantu peserta didik dalam pengembangan kemampuan kontrol diri, kemampuan sosiasal, dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui tahap konseling individu, dengan tujuan agar siswa dapat termotivasi dalam belajar memperbaiki diri serta mampu mengontrol dirinya, mematuhi peraturan baru serta peraturan yang telah diterapkan disekolah tersebut.*

#### **D. Diskusi Hasil Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTs Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa Penerapan *Gestalt* dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan siswa memecahkan masalah pribadinya. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan di sekolah MTsN2 Medan dengan memberikan layanan konseling *Gestalt* melalui konseling individu secara berkelanjutan. Pemberian layanan tersebut dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pribadi siswa yang tadinya lemah dalam kontrol diri menghadapi masalahnya menjadi mampu mengatasi dan memecahkan masalah pribadinya serta mampu berfikir secara sadar dan bertanggungjawab.

Hal ini dapat diperhatikan dalam pemberian konseling *gestalt* melalui konseling individu yaitu konselor harus dapat kepercayaan konseli agar konseli dapat mengungkapkan masalahnya secara terbuka, konselor harus bisa memberikan pengertian dan bantahan yang masuk akal terhadap pernyataan konseli serta pembeian layanan tersebut harus berkelanjutan.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Sebagai manusia biasa penulis tidak terlepas dari kesalahan dan kekhilafan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada penulis. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, rangkaian, pelaksanaan penelitian, hingga pengolahan data, disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.



2. Penelitian dilakukan relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa yang akan datang.

Disamping adanya keterbatasan dana, waktu serta moril dan materi yang dari berbagai faktor tersebut, maka penelitian ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan. Oleh sebab itu, dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritikan yang dapat menyempurnakan penelitian ini.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan peneliti tentang Penerapan Konseling *Gestalt* Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa MTsN 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017, maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat lemahnya kesadaran Kontrol Diri siswa yang memiliki masalah dalam menyesuaikan hal yang baru dan yang telah ada, dikarenakan banyaknya siswa merasa bosan dalam belajar, lambat dalam menyerap pelajaran dan lemahnya Kontrol Diri karena kurangnya motivasi dalam keluarga.
2. Kegiatan konseling individu berjalan dengan kondusif, serta konseli dapat mengikutinya dengan perasaan menyenangkan dan timbulnya kesadaran diri bahwa dalam mengontrol diri dalam keseharian itu sangatlah penting. Dengan mendapat motivasi dari guru bimbingan konseling yang memotivasinya dalam berfikir positif dan iapun menyesal atas sikapnya serta siapa pun dapat mengontrol dirinya dengan sebaik mungkin.
3. Penerapan Konseling *Gestalt* Melalui Konseling Individu pada siswa kelas IX MTsN2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017 untuk memotivasi siswa

agar mampu mengontrol dirinya saat jam pelajaran sedang berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan berfikir siswa secara sadar bahwa ia harus dapat lebih giat belajar dan mengontrol diri agar mendapatkan hasil belajar yang bagus serta mampu mengontrol diri di sekolah, lingkungan dan keluarga.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang telah di kemukakan, maka penulis memberikan saran :

### a. Bagi siswa

Diharapka kepada siswa agar mampu mengontrol dirinya dalam belajar di sekolah, lingkungan dan keluarga. Serta mampu menjadi contoh yang baik untuk adik-aduk kelasnya.

### b. Bagi Orangtua

Di harapkan kepada orang tua untuk lebih memperhatikan perkembangan psikis dan fisik anak-anaknya dan lebih peduli tentang kondisi dan lingkungan tempat anak berinteraksi, sehingga dengan demikian dapat membantu anak untuk terhindar dari masalah pribadi yang sifatnya mengarah kepada perilaku agresi. Serta lebih berfokus untuk mengajar anak belajar di rumah selain di sekolah.

### c. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah agar lebih memperhatikan permasalahan siswa disekolah, bukan hanya memperhatikan masalah tetapi disamping itu juga ikut membantu mencari penyelesaian masalah, sehingga siswa mengarah pada kepribadian yang lebih baik lagi. Karena tugas guru bukan hanya sebagai pendidik belajar saja melainkan juga mendidik moral penerus bangsa.

d. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain untuk lebih mengembangkan lagi permasalahan mengenai Konseling Gestalt Melalui Konseling Individu Untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa Tahun Pembelajaran 2016/2017.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta , Rineka Cipta.
- Bakar, Abu.2010, *Psikologi Konseling disekolah*, Yogyakarta, ANDI
- Gorey, Gerald, 2003, *Teori dan Prakteik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung  
:Rafika Aditam.
- Hartono, 2012, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana,
- Jones, Richard Nelson, 2011, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*,  
Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Juntika, Achmad 2005, *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*, Jakarta:Rineka  
Cipta
- Lumongga, Namora, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan  
Prakteik*, Jakarta : Prenada Media Group.
- Lahmuddin, Lubis, 2007, *Konsep-konsep Dasar Bimbingan Konseling*, Bandung  
Cita Pustaka Media
- Marliani, Rosleny, 2010, *Psikologi Umum*, Bandung.
- Prayitno & Erman Amti, 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta,  
Rineka Cipta
- Sukardi, Dewa Ketut, 2002, *Pengantar Program Bimbingan Konseling*

*diSekolah*, Jakarta , Rineka Cipta

Syamsu Yusuf Ld, N, 2009, *Program Bimbingan dan Konseling DiSekolah*,  
Bandung, Rizqi Press.

Syamsul. Bachri Thalib, 2010. *Psikologi Pendidikan*. Kencana:Prenada  
Mediagroup

Sobur, Alex. 2003. *PsikologiUmum*, Bandung: Pustaka Setia

Sofyan, S. Willis. 2004.*Konseling individual teori dan peraktek*, Bandung:Alfa  
Beta

Taufik. 2014. *Model-model konseling*. Padang. Universitas Negeri Padang

Willis, Sofyan.S.2004.*Konseling Individual teori dan praktek*, Bandung:Alfabeta

Zulriska, (2010), *Kontrol Diri*. Diakses 22 Maret 2010. *Http:// bakabon*

*blogsme.com*