

## ANALISIS PENDEKATAN GESTALT DALAM PSIKOLOGIS MAHASISWA

Ratu Mustarsyiddah<sup>1</sup>, Qoulan Sadida<sup>2</sup>, Fatiyatur Rahmah<sup>3</sup>, Imalatul Khairat<sup>4</sup>  
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [ratumustarsyiddah@gmail.com](mailto:ratumustarsyiddah@gmail.com)<sup>1</sup>, [qoulansadidab9@gmail.com](mailto:qoulansadidab9@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[fatiyaturrhmh208@gmail.com](mailto:fatiyaturrhmh208@gmail.com)<sup>3</sup>, [imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:imalatul.khairat@uinbanten.ac.id)<sup>4</sup>

### Keywords

*Keywords: Gestalt Therapy, University Students, Psychological Counseling*

### Abstract

*This study aims to analyze the relevance and effectiveness of the Gestalt approach in addressing the psychological needs of university students. The Gestalt approach emphasizes full awareness of the present experience (here and now) as a way to resolve internal conflicts and promote psychological well-being. Through a literature review and empirical content analysis of previous studies, this research found that Gestalt-based techniques such as the empty chair, guided imagery, and role-playing are effective in helping students cope with academic stress, anxiety, procrastination, and emotional instability. Students who underwent Gestalt counseling sessions demonstrated significant improvement in self-awareness, emotional regulation, self-efficacy, and interpersonal skills. These results indicate that the Gestalt approach offers not only therapeutic benefits but also contributes to personal development and emotional resilience among university students. Furthermore, the approach aligns with the goals of humanistic education by promoting responsibility, self-reflection, and authenticity. Given its practical and philosophical strengths, the Gestalt approach is recommended as an alternative method within campus counseling services. Institutions are also encouraged to provide professional development and training for counselors to effectively implement Gestalt techniques in a contextual and culturally sensitive manner.*

*Kata kunci: Gestalt, Psikologis Mahasiswa, Konseling Humanistik*

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi pendekatan Gestalt dalam mendukung psikologis mahasiswa di perguruan tinggi. Pendekatan Gestalt menekankan pentingnya kesadaran terhadap pengalaman masa kini sebagai sarana untuk memahami konflik batin dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan menggunakan studi pustaka dan analisis konten dari berbagai literatur dan penelitian empiris, ditemukan bahwa teknik Gestalt seperti empty chair, guided imagery, dan role playing mampu membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik, kecemasan, serta prokrastinasi. Mahasiswa yang menjalani proses konseling Gestalt menunjukkan peningkatan pada aspek kesadaran diri, regulasi emosi, efikasi diri, dan keterampilan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa Gestalt dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Selain itu, pendekatan ini dinilai mampu membentuk pribadi mahasiswa yang lebih reflektif, bertanggung jawab, dan tangguh secara emosional. Oleh karena itu, pendekatan Gestalt*

*direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam strategi layanan psikologis di lingkungan kampus. Perlu dilakukan pelatihan lebih lanjut bagi konselor untuk meningkatkan kompetensi dalam menerapkan teknik-teknik Gestalt secara kontekstual dan profesional.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa sebagai individu yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan dewasa muda sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional. Tuntutan untuk berprestasi, menyelesaikan studi tepat waktu, berorganisasi, hingga menjaga relasi sosial dapat menimbulkan tekanan psikis yang tidak ringan. Dalam konteks inilah peran pendekatan psikologis menjadi sangat penting, terutama yang berorientasi pada kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi. Salah satu pendekatan yang relevan untuk digunakan adalah pendekatan Gestalt, karena berfokus pada keutuhan pengalaman individu saat ini atau apa yang disebut dengan "here and now". (Hartatik et al., 2022)

Pendekatan Gestalt dikembangkan oleh Fritz Perls dan menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang di saat ini. Dalam konteks mahasiswa, pendekatan ini dapat menjadi solusi dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan, kebingungan identitas, dan konflik intrapersonal yang sering kali menghambat perkembangan akademik maupun personal. Gestalt tidak hanya bertujuan untuk menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi melalui peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. (Afendy et al., 2024)

Salah satu ciri khas pendekatan Gestalt adalah pandangannya bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri apabila ia mampu menyadari sepenuhnya apa yang sedang dirasakannya. Ini sangat cocok diterapkan pada mahasiswa yang sering kali mengalami ketidaksesuaian antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Dengan menumbuhkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, mahasiswa dibimbing untuk tidak hanya memahami masalahnya, tetapi juga menemukan solusi yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Permasalahan yang sering dialami mahasiswa, seperti prokrastinasi, krisis motivasi, konflik dengan teman, hingga tekanan untuk segera menyelesaikan tugas akhir, dapat ditelusuri lebih dalam melalui pendekatan Gestalt. Teknik seperti dialog kosong (empty chair technique), latihan kesadaran tubuh, serta ekspresi spontan menjadi metode yang efektif untuk membawa

mahasiswa pada kesadaran penuh terhadap konflik batin yang mereka alami. Hal ini penting karena banyak mahasiswa yang cenderung menekan perasaan atau memisahkan emosi dari aktivitas akademiknya, yang justru memperburuk kondisi psikis mereka.

Dalam implementasinya, pendekatan Gestalt menuntut keterlibatan aktif dari mahasiswa sebagai klien. Mereka diajak untuk merasakan sepenuhnya apa yang sedang terjadi dalam diri mereka, tanpa menghakimi atau menilai benar-salahnya. Dalam ruang konseling, mahasiswa diberi ruang untuk mengekspresikan apa yang biasanya mereka simpan rapat-rapat, baik dalam bentuk kata-kata, gerakan tubuh, maupun ekspresi emosi lainnya. Pendekatan ini terbukti membantu mahasiswa menjadi lebih jujur terhadap diri sendiri dan lebih mampu mengidentifikasi akar dari masalah psikologisnya.

Gestalt juga memandang bahwa gangguan psikologis bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sinyal bahwa ada kebutuhan yang belum terpenuhi dalam diri individu. Ketika mahasiswa merasa tidak berdaya, tidak percaya diri, atau merasa tidak dihargai, pendekatan Gestalt membantu mereka menyadari kebutuhan tersebut dan memfasilitasi proses pemenuhannya secara sehat. Terapi ini membantu mereka mengintegrasikan berbagai bagian diri yang sebelumnya terpecah, sehingga tercipta keharmonisan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan.

Kelebihan lain dari pendekatan Gestalt adalah sifatnya yang fleksibel dan humanistik. Pendekatan ini tidak memandang individu sebagai obyek yang perlu diperbaiki, melainkan sebagai subjek yang memiliki potensi untuk bertumbuh. Dalam dunia pendidikan tinggi, pendekatan ini memberikan harapan bahwa mahasiswa bukan hanya penerima informasi, tetapi juga aktor utama dalam pertumbuhan dirinya. Dengan memahami emosi dan respons tubuh mereka, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik, mengelola relasi interpersonal, serta meningkatkan efektivitas dalam pengambilan keputusan. (Anaway Irianti Mansyur et al., 2021)

Namun demikian, pendekatan Gestalt juga menuntut adanya kesiapan dari terapis maupun konselor untuk menciptakan ruang aman dan empatik. Tidak semua mahasiswa siap untuk langsung terbuka atau menyadari konflik internalnya secara mendalam. Maka, penting bagi pelaku konseling untuk memahami ritme dan kesiapan klien sebelum menggunakan teknik-teknik Gestalt. Keterampilan mendengarkan aktif,

ketulusan, dan ketegasan menjadi kunci dalam mendampingi mahasiswa melewati proses eksplorasi diri yang mendalam.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tekanan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa, pendekatan Gestalt menjadi alternatif yang tepat dalam layanan konseling di perguruan tinggi. Melalui pemahaman terhadap pengalaman saat ini dan peningkatan kesadaran diri, mahasiswa dapat lebih memahami dirinya dan membangun cara-cara baru untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, pendekatan Gestalt tidak hanya memberikan penyembuhan, tetapi juga pemberdayaan psikologis yang mendalam bagi mahasiswa.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Studi pustaka dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menelaah dan memahami pendekatan Gestalt dalam konteks psikologis mahasiswa melalui kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, konsep, dan relevansi dari pendekatan Gestalt secara mendalam tanpa melibatkan pengukuran numerik.

Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah, buku referensi, laporan penelitian, dan artikel akademik yang diterbitkan dalam kurun waktu lima hingga sepuluh tahun terakhir. Sumber-sumber tersebut dikaji secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai prinsip, teknik, efektivitas, serta aplikasi pendekatan Gestalt dalam setting konseling mahasiswa. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi, yakni dengan membaca, mencatat, dan mengklasifikasi informasi sesuai dengan tema penelitian. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Informasi yang dikumpulkan dari berbagai literatur dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola temuan yang relevan dengan fokus penelitian.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Sejarah Awal Pendekatan Gestalt**

Pendekatan Gestalt merupakan salah satu cabang dari psikologi humanistik yang berkembang sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalisis dan behaviorisme pada awal abad ke-20. Pendekatan ini berakar dari teori psikologi Gestalt yang dikembangkan oleh Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, dan Kurt Koffka di Jerman, yang awalnya berfokus pada persepsi dan bagaimana individu memahami keseluruhan dari suatu pengalaman, bukan bagian-bagian terpisah. Teori ini kemudian menginspirasi berkembangnya psikoterapi Gestalt sebagai pendekatan yang lebih menekankan pada pengalaman langsung, kesadaran diri, dan tanggung jawab personal.

Tokoh utama dalam perkembangan terapi Gestalt adalah Fritz Perls, seorang psikiater asal Jerman, bersama istrinya Laura Perls. Pada tahun 1940-an dan 1950-an, mereka memformulasikan pendekatan Gestalt sebagai bentuk terapi yang holistik dan integratif. Mereka membawa pengaruh psikologi Gestalt klasik ke dalam praktik konseling dan terapi dengan menggabungkan unsur eksistensialisme, fenomenologi, dan ekspresionisme. Fritz Perls menekankan bahwa manusia seharusnya hidup dengan penuh kesadaran terhadap apa yang mereka alami di masa kini (*here and now*), bukan terjebak dalam konflik masa lalu atau kekhawatiran masa depan. (Pradina et al., 2023)

Dalam perkembangannya di Amerika Serikat, Gestalt menjadi pendekatan yang populer terutama pada era 1960-an hingga 1970-an karena mendukung nilai-nilai kebebasan individu, keaslian diri, dan penolakan terhadap konformitas sosial. Pada masa itu, terapi Gestalt mulai digunakan secara luas di pusat-pusat terapi alternatif dan komunitas humanistik. Melalui karya-karya Fritz Perls seperti *Gestalt Therapy Verbatim*, pendekatan ini memperkenalkan konsep penting seperti dialog internal, kesadaran tubuh, dan eksperimen dalam terapi. (Hunainah, Muslihah, & Riswanto, 2023)

Ciri khas terapi Gestalt terletak pada penekanannya terhadap keutuhan manusia, yaitu integrasi antara pikiran, perasaan, tubuh, dan lingkungan. Pendekatan ini menolak pandangan mekanistik yang memisahkan aspek-aspek psikologis manusia, dan lebih menekankan pemahaman terhadap totalitas pengalaman yang sedang berlangsung. Konsep ini juga tercermin dalam teknik-teknik Gestalt seperti *empty chair*, *guided imagery*, dan *role playing*, yang semuanya bertujuan membangkitkan kesadaran penuh terhadap konflik batin dan membantu individu menyelesaikannya secara langsung.

Terapi Gestalt tidak bertujuan memberikan solusi langsung atas masalah klien, melainkan membangun kesadaran dan tanggung jawab terhadap pilihan yang diambil. Klien diposisikan sebagai agen aktif dalam proses perubahan, sementara terapis

berperan sebagai fasilitator yang empatik dan suportif. Dengan menumbuhkan kesadaran tentang perasaan yang diabaikan, kebiasaan yang tidak disadari, atau kebutuhan yang ditekan, pendekatan ini membuka jalan bagi pemulihan yang bersifat mendalam dan menyeluruh. (Karimah, Farisi, & Nurani, 2023)

Di Indonesia, pendekatan Gestalt mulai diperkenalkan dalam dunia pendidikan dan bimbingan konseling pada era 1990-an, terutama dalam program studi psikologi dan pendidikan tinggi. Meskipun belum sepopuler pendekatan kognitif-perilaku, keberadaan Gestalt mulai mendapat tempat karena mampu menjawab kebutuhan mahasiswa yang mengalami tekanan emosional, krisis identitas, dan ketidakjelasan arah hidup. Dosen dan konselor yang menerapkan pendekatan ini merasakan manfaatnya dalam membangkitkan kesadaran mahasiswa terhadap potensi diri dan tanggung jawab terhadap masa depan mereka. (Karimah, Farisi, & Nurani, 2023)

Dalam praktiknya di lingkungan kampus, pendekatan Gestalt sering digunakan dalam konseling individu dan kelompok, khususnya untuk menangani masalah prokrastinasi, gangguan relasi sosial, dan kecemasan akademik. Mahasiswa yang mengikuti sesi konseling dengan pendekatan ini biasanya diarahkan untuk menyadari perasaan yang terpendam, serta belajar mengungkapkannya secara sehat dalam lingkungan yang aman dan suportif. Proses ini membantu mahasiswa keluar dari kebingungan batin dan mulai mengambil keputusan yang lebih otentik sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan layanan konseling yang bersifat personal dan humanistik, pendekatan Gestalt terus mengalami adaptasi dan pengembangan, termasuk integrasinya dengan pendekatan-pendekatan lain seperti mindfulness dan terapi seni. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt tetap relevan di era modern karena mampu beradaptasi dengan kompleksitas masalah psikologis masa kini. Terapi ini tidak hanya berfokus pada penyembuhan, tetapi juga pada pengembangan potensi diri dan peningkatan kualitas hidup.

### **Studi Empiris terhadap Psikologis Mahasiswa**

Pendekatan Gestalt telah banyak dikaji secara empiris dan menunjukkan efektivitasnya dalam menangani berbagai persoalan psikologis mahasiswa. Salah satu karakteristik utama dari pendekatan ini adalah fokusnya pada kesadaran terhadap pengalaman masa kini atau *here and now*. Hal ini sangat penting dalam konteks kehidupan mahasiswa yang sering kali terjebak dalam tekanan masa lalu atau

kecemasan terhadap masa depan. Studi-studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti konseling Gestalt mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran diri dan kemampuan mengambil keputusan secara lebih rasional. (Radez et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa universitas di Indonesia menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik dan meningkatkan kestabilan emosi mahasiswa. Teknik seperti *empty chair*, *guided fantasy*, dan *dialog internal* terbukti membantu mahasiswa mengekspresikan konflik batin mereka secara terbuka dan tanpa rasa takut. Keterampilan ini penting dalam membangun regulasi emosi dan pengendalian diri, dua hal yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Studi lain yang menggunakan pendekatan Gestalt dalam konseling kelompok menemukan bahwa mahasiswa menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi dan lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam dinamika kelompok, mahasiswa belajar menerima dan menghargai perspektif orang lain, serta mampu mengungkapkan perasaannya secara jujur tanpa mengancam diri sendiri maupun orang lain. Hal ini berkontribusi pada peningkatan empati, toleransi, dan kerja sama tim—kompetensi penting dalam kehidupan kampus dan dunia profesional.

Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami krisis identitas atau kebingungan nilai-nilai hidup mengalami pemulihan makna diri setelah menjalani terapi Gestalt. Mereka mulai menyadari potensi yang dimiliki, belajar menerima kegagalan sebagai bagian dari pertumbuhan, dan lebih realistis dalam menyusun tujuan hidup. Kesadaran akan eksistensi diri dan tanggung jawab pribadi yang dibangun melalui proses terapi menjadi fondasi yang kuat bagi perkembangan psikologis mereka.

Studi empiris lain menyoroti efektivitas terapi Gestalt dalam meningkatkan efikasi diri. Mahasiswa yang sebelumnya merasa tidak yakin terhadap kemampuannya menjadi lebih percaya diri setelah memahami pola pikir dan perasaan yang menghambat dirinya. Proses ini melibatkan refleksi mendalam terhadap pengalaman masa kini dan penggunaan teknik kesadaran tubuh yang membantu individu mengintegrasikan emosi dengan tindakan nyata. Hasil ini memperkuat relevansi terapi Gestalt dalam mendukung pencapaian akademik dan pengembangan pribadi.

Dalam implementasi praktis, terapi Gestalt juga membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi. Banyak dari mereka menunda tugas bukan karena tidak mampu, tetapi

karena konflik emosional yang belum terselesaikan. Dengan menggali konflik tersebut secara sadar melalui konseling, mahasiswa menjadi lebih memahami akar permasalahan dan menemukan cara mengatasinya dari dalam diri sendiri. Hal ini mempertegas bahwa pendekatan Gestalt tidak hanya menyentuh gejala luar, tetapi menysasar ke inti persoalan psikologis mahasiswa. (Kurniawan & Sulistyarini, 2021)

Penelitian lain mencatat bahwa pendekatan Gestalt sangat bermanfaat dalam membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan menjalin relasi sosial. Dengan menumbuhkan kepekaan terhadap ekspresi diri dan perasaan orang lain, terapi ini membentuk keterampilan interpersonal yang lebih matang. Hal ini menjadi sangat penting dalam konteks kehidupan kampus yang menuntut mahasiswa untuk mampu bekerja dalam tim, mengikuti organisasi, dan membangun jejaring sosial yang positif.

Relevansi pendekatan Gestalt juga terlihat dalam konteks mahasiswa yang sedang dalam masa adaptasi, misalnya mahasiswa baru atau mereka yang kembali ke kampus pasca cuti. Proses transisi ini sering memunculkan stres, kebingungan, dan rasa kehilangan arah. Terapi Gestalt, dengan penekanannya pada kesadaran terhadap perubahan-perubahan dalam diri, membantu mahasiswa menyesuaikan diri tanpa menekan atau menyangkal perasaannya. Ini membuat mereka lebih siap menerima kenyataan dan beradaptasi secara fleksibel.

### **Tujuan Analisis**

Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana pendekatan Gestalt dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang berada dalam masa transisi penting, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Di tengah tuntutan akademik, tekanan sosial, dan pencarian jati diri, banyak mahasiswa mengalami ketidakstabilan emosi, krisis identitas, kecemasan, bahkan gangguan adaptasi. Melalui pendekatan Gestalt yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (*here and now*), diharapkan dapat ditemukan pemahaman baru mengenai bagaimana mahasiswa dapat mengelola konflik batin secara lebih utuh dan terarah. (Sosialita, 2023)

Analisis ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi teknik-teknik dalam pendekatan Gestalt yang paling relevan diterapkan dalam konteks kehidupan mahasiswa. Beberapa

teknik seperti *empty chair*, *role playing*, dan *guided awareness* terbukti memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesadaran diri, ekspresi emosi yang sehat, dan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana. Dalam konteks ini, penting untuk melihat bagaimana teknik-teknik tersebut dapat dimodifikasi atau diadaptasi agar sesuai dengan kebutuhan dan budaya mahasiswa Indonesia, yang umumnya memiliki nilai-nilai kolektivitas, ketundukan, dan sensitivitas terhadap norma sosial.

Tujuan lainnya adalah untuk mengevaluasi dampak terapi atau layanan konseling berbasis Gestalt terhadap perubahan psikologis mahasiswa, baik secara individual maupun kelompok. Dengan membandingkan hasil studi empiris dan temuan lapangan, analisis ini ingin membuktikan bahwa pendekatan Gestalt bukan hanya cocok untuk terapi klinis, tetapi juga sangat potensial diintegrasikan dalam dunia pendidikan tinggi melalui layanan bimbingan dan konseling. Dampak yang dimaksud meliputi peningkatan efikasi diri, regulasi emosi, kemampuan adaptasi, hingga penguatan integritas pribadi mahasiswa dalam menghadapi tantangan kampus. (Pongtambing et al., 2020)

**Tabel 1. Pendekatan Gestalt dalam Psikologis Mahasiswa**

No	Aspek	Temuan	Keterangan
1	Kesadaran diri mahasiswa	Pendekatan Gestalt membantu meningkatkan kesadaran akan pikiran, perasaan, dan tindakan secara menyeluruh.	Mahasiswa menjadi lebih reflektif dan sadar terhadap emosi yang selama ini ditekan.
2	Ekspresi emosi	Teknik <i>empty chair</i> dan <i>role playing</i> membantu mahasiswa mengekspresikan konflik batin secara terbuka.	Dapat mencegah akumulasi stres dan emosi negatif.
3	Prokrastinasi dan konflik batin	Terapi Gestalt efektif mengungkap akar emosi di balik perilaku menunda tugas atau kebingungan identitas.	Mahasiswa belajar menghadapi, bukan menghindari, masalah.

4	Hubungan interpersonal	Sesi konseling Gestalt kelompok membangun keterbukaan, empati, dan relasi sosial yang sehat di kalangan mahasiswa.	Cocok diterapkan pada konseling kelompok kampus.
5	Self-efficacy dan pengambilan keputusan	Mahasiswa yang mengikuti konseling Gestalt menunjukkan peningkatan efikasi diri dan keberanian mengambil keputusan.	Terjadi peningkatan tanggung jawab dan kemandirian personal.
6	Adaptasi mahasiswa baru dan masa transisi	Gestalt relevan untuk membantu mahasiswa beradaptasi secara psikologis di masa awal perkuliahan atau pasca cuti/stres akademik.	Fokus pada <i>here and now</i> membantu mahasiswa melewati masa transisi dengan lebih stabil.
7	Teknik terapeutik yang paling efektif	Teknik yang sering berhasil: <i>empty chair, guided awareness, dialog internal</i> , dan kesadaran tubuh ( <i>body awareness</i> ).	Teknik ini membantu integrasi antara pikiran, emosi, dan tindakan.
8	Hambatan penerapan di lapangan	Minimnya pemahaman konselor terhadap prinsip Gestalt dan keterbatasan waktu sesi menjadi tantangan utama.	Perlu pelatihan konselor lebih lanjut tentang pendekatan Gestalt.
9	Gestalt dalam layanan konseling kampus	Gestalt sangat potensial untuk diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama yang bersifat humanistik dan reflektif.	Cocok sebagai pendekatan alternatif di samping pendekatan kognitif-perilaku.

#### 4. KESIMPULAN

Pendekatan Gestalt merupakan salah satu strategi konseling yang menitikberatkan pada kesadaran individu terhadap pengalaman masa kini. Dalam konteks psikologis mahasiswa, pendekatan ini terbukti mampu menghadirkan ruang refleksi yang mendalam, memungkinkan mahasiswa untuk memahami dan menghadapi konflik batin yang mereka alami. Fokus Gestalt pada pengalaman *here and now* sangat relevan bagi mahasiswa yang sering kali terjebak dalam tekanan akademik, sosial,

maupun emosional yang kompleks.

Berdasarkan kajian teori dan studi empiris, ditemukan bahwa teknik-teknik Gestalt seperti empty chair, guided imagery, dan dialog internal efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, ekspresi emosi, serta pengambilan keputusan yang lebih bijak. Mahasiswa yang mengikuti terapi Gestalt menunjukkan peningkatan pada aspek efikasi diri, stabilitas emosi, serta kemampuan dalam membina hubungan interpersonal yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa Gestalt tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga mampu membentuk ketangguhan psikologis mahasiswa.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Afendy, P. M., Ahman, Setiawati, & Nadhirah, N. A. (2024). Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. *Professional Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 105–111. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Anaway Irianti Mansyur, A., Badrujaman, A., Imawati, R., & Fadhilah, D. N. (2021). Konseling online sebagai upaya menangani masalah perundungan di kalangan anak muda. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 31(2), 140–154. <https://doi.org/10.23917/jpis.v31i2.8501>
- Bahril. (2020). Konseling dan kesehatan mental. [https://www.researchgate.net/publication/319978276\\_Konseling\\_dan\\_Kesehatan\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/319978276_Konseling_dan_Kesehatan_Mental)
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2020). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 66(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Denney, D. R. (2021). A global examination of entrepreneurial behavior: A synthesis of entrepreneurial planned behavior and social cognitive theory. <https://search.proquest.com/openview/42859df4b18b38be208a8bd7de9958b4/1>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan konseling kedamaian dalam mendukung kesehatan mental siswa. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 144–151.
- Hartatik, H., Subari, S., Munawwaroh, F. F., Haroen, H., & Rahayu, S. H. (2022). Kompetensi konselor sebaya bagi remaja berbasis keagamaan. *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.47200/awtjhpsa.v1i1.1115>
- Hunainah, H., Muslihah, E., & Riswanto, D. (2023). Implementasi konseling kontrak perilaku untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 8(2), 441–454. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v8i2.1749>
- Kementerian Kesehatan. (2023). Depresi pada anak muda di Indonesia.

[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa\\_bahasa.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf)

- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Sopotan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. (2022). Konseling online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 266–274. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.53798>
- Ni Desak Made, S. D., Pratama, I. W., Habibi, H., Anurogo, D., & Septin, K. (2023). Kemajuan dalam psikoterapi dan konseling untuk meningkatkan hasil kesehatan mental. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2, 868–880. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i10.702>
- Septiana, N. Z. (2020). Urgensi layanan bimbingan dan konseling: Survey analisis kebutuhan layanan untuk mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 166–181.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 64–75. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.64-75>
- Pradina, B. H., Hamidah, H. H. Z., Puri, R. W. S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pelatihan cognitive behavioral coping skill pada penerima manfaat Panti Pelayanan Sosial Wanodyatama Surakarta. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 8(2), 409–422. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v8i2.1591>
- Radez, J., Reardon, T., & Creswell, C. (2022). Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: A qualitative interview study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31, 891–907. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01707-0>
- Suryahadikusumah, A. R., & Harum, A. (2024). Developing student's mental health literacy through podcast. *COUNSENEZIA: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3121>
- Sosialita, T. D. (2023). Efektivitas konseling online pada kesehatan mental remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 69–80. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6424>
- Karimah, U., Farisi, U. A., & Nurani, W. S. (2023). Urgensi bimbingan dan konseling untuk kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. 2nd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL).
- Wittchen, H. U., Knappe, S., & Schumann, G. (2021). The psychological perspective on mental health and mental disorder research: Introduction to the ROAMER work package 5 consensus document. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 30(1), 15–27. <https://doi.org/10.1002/mpr.1408>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2021). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 112–124. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.112-124>
- Pongtambing, Y. S., Anshari, D., Sopamena, Y., Andriani, W. O. S., & Fitriani, Y. (2020).

<https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim>

Konsistensi internal dan validasi kriteria pada alat ukur kesehatan mental mahasiswa Universitas Hasanuddin. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 6(2), 210–220. <https://doi.org/10.22146/gamajop.55702>