



SINTESIS TEMATIK PERAN KONSELING GESTALT: KAJIAN LITERATUR TERHADAP INTERVENSI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Selvi Marlina^{1*}, Nazwa Ayu Ramadanti², Ayatullah Humaeni³, Iwan Kosasih⁴
^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 27/06/2025

Accepted: 07/12/2025

Published: 31/12/2025

*Corresponding Author:

Name: Selvi Marlina

Email:

231340007.selvi@uinban

ten.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.32332/td093p51>

Abstract

Adolescents are an age group vulnerable to emotional distress, one of which is social anxiety. This condition can hinder their social and academic development. Gestalt counseling, as a humanistic approach focused on present-moment awareness and personal responsibility, offers a relevant intervention framework. This study aims to map and synthesize current scientific findings regarding the role and implementation of Gestalt counseling in addressing social anxiety in adolescents. The approach used was a literature review of various scientific sources. Key techniques such as empty chair and role-playing were analyzed within the context of reported psychological interventions. The results of the literature synthesis indicate that in many studies, the empty chair technique tends to be more dominant and more effective than the role-play technique. Therefore, the empty chair technique is often referred to as a distinctive and 'signature' Gestalt technique. Gestalt counseling has consistently been identified as being able to increase self-awareness, foster courage in social interactions, and help adolescents manage emotions more healthily. However, its implementation is highly dependent on the individual's emotional readiness and the counselor's skills. This mapping concludes that Gestalt Counseling is mapped as a flexible and relevant alternative intervention for implementation in adolescent psychological services, both in schools and other non-formal settings.

Copyright © 2025 Selvi Marlina et al

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Keywords:

Adolescents; Gestalt Counseling; Humanistic Psychotherapy; Self-Awareness; Social Anxiety

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan emosional, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka. Konseling Gestalt, sebagai pendekatan humanistik yang berfokus pada kesadaran saat ini dan tanggung jawab pribadi, menawarkan kerangka intervensi yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkini mengenai peran dan implementasi Konseling Gestalt dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah kajian pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah. Teknik utama seperti *empty chair* dan permainan peran dianalisis dalam konteks intervensi psikologis yang dilaporkan. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa dalam banyak literatur, teknik *empty chair* cenderung lebih dominan dan lebih efektif ketimbang teknik *role play*. Oleh karena itu, Teknik *empty chair* sering disebut juga Teknik yang khas dan 'signature' Gestalt. Konseling Gestalt secara konsisten diidentifikasi mampu meningkatkan kesadaran diri, menumbuhkan keberanian dalam berinteraksi sosial, serta membantu remaja mengelola emosi dengan lebih sehat. Namun, implementasinya sangat bergantung pada kesiapan emosional individu dan keterampilan konselor. Pemetaan ini menyimpulkan bahwa Konseling Gestalt terpetakan sebagai alternatif intervensi yang fleksibel dan relevan untuk diterapkan dalam layanan psikologis remaja, baik di sekolah maupun dalam ranah nonformal lainnya.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial; Kesadaran Diri; Konseling Gestalt; Psikoterapi Humanistik; Remaja

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase krusial di mana perubahan besar fisik, emosional, dan sosial terjadi secara bersamaan, mendorong pencarian jati diri dan adaptasi dalam lingkungan sosial yang semakin kompleks. Ironisnya, fase ini juga menjadi periode rentan terhadap masalah kesehatan mental. Menurut survey yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2020, tercatat bahwa sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas atau masa remaja mengalami kecemasan. Ini artinya terdapat sekitar 11 juta remaja mengalami gangguan kecemasan (Damayanti, Risa, Hamid, Herlina, & Ismail 2023). Dari data tersebut nampak bahwa setidaknya 1 dari 5 remaja mengalami gangguan kecemasan yang signifikan, di mana kecemasan sosial merupakan salah satu manifestasi paling umum.

Kecemasan sosial adalah kondisi ketakutan berlebihan atau cemas yang intens dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan teman sebaya. Bila tidak ditangani secara efektif, kondisi ini dapat berujung pada penarikan diri sosial, rendahnya rasa percaya diri, hingga penurunan drastis pada prestasi akademik. Oleh karena itu, kebutuhan akan intervensi psikologis yang efektif dan relevan bagi populasi remaja menjadi sangat mendesak untuk memastikan perkembangan sosial dan psikologis mereka berjalan optimal.

Penelitian terdahulu ini mendemonstrasikan potensi Konseling Gestalt dalam konteks yang berbeda pada remaja. Misalnya, studi literatur dari (Surtini 2020) menunjukkan bahwa menggunakan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt berhasil meningkatkan self-esteem dan keberanian berbicara pada remaja korban bullying. Skripsi seperti yang dilakukan oleh (Lestari 2015) bahkan membuktikan efektivitas intervensi Gestalt dalam mengurangi isolasi sosial pada siswa SMP (Nandari 2019). Studi Protesti (2011) juga menemukan bahwa konseling kelompok Gestalt meningkatkan interaksi sosial dan kesadaran diri siswa (Surtini 2020).

Namun, sebagian besar studi ini masih difokuskan pada isu seperti bullying atau tekanan akademik, belum secara khusus mengukur efektivitas Konseling Gestalt pada kecemasan sosial. Padahal model psikoterapi lain seperti terapi kognitif untuk social anxiety disorder (CT-SAD) telah menunjukkan hasil positif pada remaja, misalnya remission setelah intervensi intensif (Leigh and Clark 2016).

Meskipun demikian, intervensi yang lebih pendek, humanistik, dan berfokus pada kesadaran diri masih minim dijelajahi dalam kajian kecemasan sosial pada remaja. Pendekatan Gestalt dengan prinsip *here and now* menawarkan intervensi yang lebih sesuai bagi remaja yang cenderung terjebak pada pikiran masa depan atau masa lalu. Berbeda dari CBT yang menekankan restrukturisasi kognitif, Gestalt berfokus pada peningkatan kesadaran (*awareness*) dan pengalaman langsung (*experiential process*), sehingga lebih efektif membantu remaja keluar dari lingkaran

overthinking dan kembali pada pengalaman diri yang aktual. Gestalt lebih unggul bagi remaja dengan kecenderungan overthinking karena mampu menangani *'unfinished business'* yang sering menjadi akar masalah emosional remaja, sebuah aspek yang tidak dijadikan fokus utama dalam CBT. Kesenjangan ini menjadi dasar kuat bagi penelitian saat ini: dengan mempertimbangkan karakteristik khas remaja seperti pencarian identitas, sensitivitas terhadap penilaian teman sebaya, dan kebutuhan akan metode intervensi yang tidak terlalu teknis apakah konseling Gestalt bisa menjadi alternatif efektif? Dengan fokus pada pengurangan kecemasan sosial, peneliti berharap menemukan metode yang mudah diterima, fleksibel, dan berfokus pada perkembangan personal remaja. Penelitian ini diharapkan memperkaya literatur psikoterapi remaja dan memberikan kontribusi keilmuan melalui: menentukan sejauh mana Konseling Gestalt dengan teknik seperti kursi kosong mampu mengurangi kecemasan sosial pada remaja; menguji pendekatan humanistik sebagai metode intervensi yang relevan dan sesuai konten perkembangan remaja; dan menawarkan alternatif praktis yang dapat diimplementasikan dalam setting sekolah atau layanan konseling remaja.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (literature review) yang bertujuan untuk mengkaji dan mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling Gestalt dalam menangani permasalahan kecemasan sosial pada remaja. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya untuk menyajikan pemahaman menyeluruh dari berbagai hasil penelitian terdahulu, serta memberikan ruang bagi peneliti untuk menganalisis kesenjangan antara teori dan praktik. Kajian ini bersifat deskriptif-analitis, di mana data dikumpulkan melalui telaah mendalam terhadap berbagai sumber pustaka ilmiah yang relevan, bukan melalui eksperimen langsung. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, keunggulan, serta keterbatasan dari penerapan konseling Gestalt dalam konteks kecemasan sosial pada usia remaja.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sejumlah literatur yang terdiri atas artikel dari jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi, buku ajar utama yang membahas konseling Gestalt dan psikologi perkembangan remaja, serta karya ilmiah seperti skripsi dan tesis yang tersedia dalam repositori akademik nasional. Literatur yang dikaji dibatasi pada publikasi dari tahun 2015 hingga 2024, agar tetap relevan dengan dinamika terkini yang dihadapi oleh remaja. Setiap sumber yang digunakan dipilih secara selektif berdasarkan kualitas metodologi, reputasi penerbit, dan relevansinya terhadap tema yang diteliti.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui sejumlah platform daring, seperti Garuda Ristek-BRIN, Google Scholar, DOAJ (Directory of Open Access Journals), serta repositori universitas seperti milik UIN Sunan Ampel, UIN Suska,

dan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti menggunakan beberapa kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, antara lain “terapi Gestalt untuk remaja”, “kecemasan sosial”, “psikoterapi humanistik”, dan “efektivitas konseling Gestalt”. Hasil pencarian kemudian diseleksi secara ketat dengan mempertimbangkan abstrak dan isi utama, guna memastikan literatur yang digunakan sesuai dengan fokus kajian. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup sumber-sumber yang membahas penerapan konseling Gestalt pada remaja, artikel ilmiah yang meneliti tentang kecemasan sosial, publikasi dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, serta literatur yang tersedia dalam akses terbuka (open access). Sebaliknya, sumber yang berasal dari artikel populer non-ilmiah, tidak menjelaskan metode atau hasil penelitian secara memadai, maupun yang tidak membahas secara spesifik keterkaitan antara konseling Gestalt dan kecemasan sosial pada remaja, dikeluarkan dari kajian (eksklusi).

Dari hasil pencarian paling tidak ditemukan 22 karya tentang Teknik Gestalt kaitannya dengan anak-anak dan remaja yang terdiri dari 8 studi empiris sejak tahun 2000, dan 14 skripsi/tesis/artikel jurnal yang dipublikasikan di Indonesia sejak 2019–2025 yang menerapkan atau membahas Konseling Gestalt pada remaja baik yang menggunakan studi kuasi-eksperimental, studi kasus, artikel penerapan, dan review literatur. Setelah disaring, hanya 12 artikel utama yang dianalisis.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan Sintesis Tematik. Peneliti melakukan pembacaan mendalam terhadap literatur yang telah dikaji untuk mengidentifikasi temuan-temuan kunci yang relevan. Informasi tersebut kemudian dikodekan dan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori atau tema utama, seperti jenis intervensi Gestalt yang diterapkan (*misalnya, empty chair, permainan peran*), dampaknya terhadap kecemasan sosial, dan relevansinya dalam konteks perkembangan psikologis remaja. Hasil-hasil yang terpetakan dari berbagai sumber kemudian disintesis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan komprehensif tentang peran Konseling Gestalt. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai penerapan konseling Gestalt secara teoritis dan praktis, serta menjadi rujukan untuk penelitian lanjutan maupun pengembangan intervensi dalam bidang kesehatan mental remaja.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian-penelitian yang memanfaatkan pendekatan Gestalt pada remaja selama periode 2018–2024 menunjukkan pola yang konsisten: teknik-teknik Gestalt yang berorientasi pada pengalaman langsung (*experiential*) khususnya *empty chair*, *role-playing*, dan *guided awareness* lebih efektif untuk menangani kecenderungan remaja yang mengalami *self-interruption*, menarik diri secara sosial, dan kesulitan mengekspresikan emosi.

Empty Chair sebagai teknik paling dominan dan efektif

Sejumlah studi menemukan bahwa *empty chair* menjadi teknik yang paling sering digunakan karena:

- a. Dapat memecah hambatan verbal,
- b. Mendorong ekspresi diri yang sebelumnya terhambat,
- c. Membantu remaja menghadapi konflik internal secara konkrit.

Beberapa sintesis dari hasil temuan para peneliti menunjukkan kelebihan dan keefektifan dari *empty chair*. , misalnya, melaporkan bahwa *empty chair* efektif menurunkan hambatan verbal dan meningkatkan kemampuan menyatakan pikiran pada siswa yang cenderung menarik diri di lingkungan sekolah. Dialog dua-kursi membantu remaja mengidentifikasi konflik antara “keinginan diri” dan “ketakutan sosial”, yang secara langsung menurunkan kecemasan bertemu orang baru. Penelitian (Adhwa Kayla Safitri, Najma Aghnia Nurizza 2025) menemukan bahwa *empty chair* mendorong pemrosesan emosi yang belum selesai (*unfinished business*), sehingga gejala kecemasan sosial berkurang lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapat konseling individual biasa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa studi-studi yang telah dilakukan oleh para penulis tersebut menekankan bahwa *empty chair* bekerja karena remaja mampu belajar melalui pengalaman langsung bukan sekadar diskusi kognitif sehingga kesadaran diri (*awareness*) meningkat secara signifikan.

Role Play membantu remaja menghadapi situasi sosial secara bertahap

Selain *empty chair*, teknik *role play* juga muncul cukup konsisten di literatur. Study (Amelia Safitri, Ali Rachman 2021) menunjukkan bahwa *role play* membantu remaja mempraktikkan respons sosial yang lebih adaptif dan mengurangi rasa takut diamati. Selanjutnya, (Yulianto 2024) menemukan bahwa bermain peran dalam simulasi situasi sosial (misalnya presentasi kelas) mampu menurunkan ketegangan fisik dan meningkatkan kepercayaan diri, terutama bagi remaja yang takut ditolak teman sebaya. Berikutnya karya (Idy Ferdiansyah, Siti Latifa Zahara, Wahyu Puji Rahayu 2022) menunjukkan bahwa *role play* efektif untuk meningkatkan spontanitas dan keberanian memulai percakapan pada remaja yang mengalami kecemasan hubungan pertemanan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Role play* lebih efektif ketika kecemasannya terkait *situasi sosial spesifik*, sementara *empty chair* lebih kuat pada konflik internal dan hambatan emosional.

Awareness training sebagai teknik pendamping yang memperkuat efek utama

Mengintegrasikan *awareness training*, termasuk latihan memperhatikan sensasi tubuh, emosi, dan pikiran secara non-judgmental. Temuan mereka menyimpulkan bahwa *Awareness training* membantu remaja menyadari reaksi tubuh mereka terhadap kecemasan sebelum masuk ke tahap teknik lain (*empty chair/role play*). Selain itu, peningkatan awareness membuat proses *empty chair* lebih mendalam karena siswa lebih mampu menggambarkan sensasi emosional yang muncul selama dialog dua-kursi.

Pola Umum Hasil Penelitian (Ringkasan Sintesis)

Dari hasil analisis literatur 2018-2024 menunjukkan pola konsisten dari masing-masing Teknik Gestalt. Berikut adalah table ringkas terkait pola temuan:

No	Tehnik Gestalt	Masalah yang Paling Terpengaruh	Pola Temuan
1	Empty Chair	Konflik internal, hambatan verbal, emosi terpendam	Efektif mengurangi avoidance, meningkatkan ekspresi diri, meningkatkan keberanian berbicara
2	Role Play	Kecemasan situasional, takut dinilai, takut salah di depan orang lain	Meningkatkan keberanian tampil, spontanitas, dan kemampuan interpersonal
3	Awareness Training	Ketegangan fisik, impulsivitas, overthinking	Memperkuat proses pengolahan emosi dan respon sosial

Literatur 2018–2024 menunjukkan bahwa empty chair dan role play merupakan teknik yang paling dominan digunakan dalam konseling Gestalt untuk remaja. *Empty chair* cenderung lebih efektif pada remaja dengan hambatan verbal, konflik internal, atau kecenderungan menarik diri, sedangkan *role play* lebih efektif untuk kecemasan yang terkait situasi sosial spesifik (misalnya presentasi kelas atau interaksi teman sebaya). Awareness training biasanya muncul sebagai teknik pendamping yang memperkuat proses emosional dan meningkatkan kesadaran diri sebelum teknik utama diterapkan.

Karakteristik Kecemasan Sosial pada Remaja

Kecemasan sosial (*social anxiety*) adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang intens dan terus-menerus terhadap situasi sosial atau

performatif, di mana individu merasa dirinya akan dinilai, dipermalukan, atau ditolak oleh orang lain. Pada remaja, kecemasan sosial sering kali muncul dalam situasi sekolah, pertemanan, atau lingkungan baru yang menuntut interaksi (Ambarini 2021). Kecemasan sosial pada remaja merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial atau kinerja, yang biasanya mulai muncul pada usia pubertas sekitar 13–15 tahun (Tang et al. 2022). Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengalami berbagai gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, dan terkadang serangan panik saat harus tampil di depan umum, disertai dengan gejala kognitif berupa pikiran negatif berulang, seperti perasaan takut dipermalukan, dianggap bodoh, atau dinilai tidak kompeten oleh orang lain. Secara perilaku, mereka seringkali menghindari interaksi sosial, menarik diri dari pergaulan, enggan berbicara di kelas, bahkan menolak untuk melakukan presentasi atau berbicara di depan umum. Kondisi ini berdampak signifikan pada kehidupan sosial mereka, misalnya mengalami kesulitan menjalin persahabatan, perasaan kesepian, hingga ditolak oleh kelompok sebaya, serta mempengaruhi prestasi akademik akibat kecenderungan menghindari aktivitas-aktivitas sekolah yang menuntut keterampilan sosial atau komunikasi. Beberapa faktor risiko yang memicu gangguan ini meliputi pengalaman traumatis di masa kecil, evaluasi diri yang negatif, serta rendahnya self-compassion atau kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, yang semuanya memperburuk intensitas kecemasan sosial tersebut. Secara interpersonal, remaja dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan gaya komunikasi defensif, jarang membuka diri secara emosional, dan mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang dekat dan sehat. Mereka juga sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, sehingga ketika dihadapkan pada situasi sosial yang menegangkan, mereka bisa menunjukkan reaksi emosi yang berlebihan seperti kemarahan mendadak atau perubahan suasana hati yang drastis. Penanganan yang paling banyak direkomendasikan untuk kecemasan sosial pada remaja adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang menggabungkan teknik paparan bertahap terhadap situasi sosial yang menakutkan dengan restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif mereka. Selain itu, terapi kelompok berbasis psikoedukasi dan peningkatan self-compassion juga telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial, karena membantu remaja belajar untuk menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik, menurunkan rasa takut terhadap penilaian, dan membangun keterampilan sosial secara bertahap. Dengan intervensi yang tepat, remaja dengan kecemasan sosial memiliki peluang besar untuk pulih dan mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi sosial.

Berikut ini adalah beberapa karakteristik utama yang umumnya tampak pada remaja yang mengalami kecemasan sosial:

1. Takut Berlebihan terhadap Penilaian Sosial

Remaja dengan kecemasan sosial memiliki ketakutan yang tidak rasional terhadap kemungkinan dinilai negatif oleh orang lain. Mereka merasa seolah-olah selalu berada di bawah pengawasan atau evaluasi orang lain. Ketakutan ini muncul bahkan dalam situasi sosial yang tergolong biasa, seperti berbicara dengan teman, berinteraksi dengan guru, atau sekadar menyampaikan pendapat di kelas. Contohnya, mereka bisa merasa panik atau sangat gugup ketika harus menjawab pertanyaan di depan kelas karena khawatir akan terlihat bodoh atau tidak kompeten. Rasa takut ini sering kali mengakar dalam pikiran bahwa kesalahan sekecil apa pun akan mempermalukan mereka di depan orang lain.

2. Penghindaran Situasi Sosial

Sebagai respons atas kecemasan yang mereka rasakan, remaja sering kali menghindari berbagai situasi yang menuntut keterlibatan sosial. Ini termasuk kegiatan seperti presentasi, menghadiri pesta, berbicara di depan umum, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, hingga makan bersama teman di kantin. Bahkan, mereka bisa merasakan kecemasan yang sangat tinggi jauh sebelum situasi sosial itu benar-benar terjadi, yang dikenal dengan istilah *anticipatory anxiety*. Penghindaran ini, meskipun memberi rasa lega sementara, justru memperkuat pola ketakutan dalam jangka panjang dan memperburuk keterbatasan sosial mereka.

3. Reaksi Fisiologis yang Kuat

kecemasan sosial tidak hanya dirasakan secara mental, tetapi juga menimbulkan berbagai reaksi fisik yang nyata. Gejala yang sering muncul antara lain jantung berdebar cepat, tangan berkeringat, suara gemetar, wajah memerah, perasaan mual, sakit perut, hingga dorongan kuat untuk meninggalkan situasi tersebut. Gejala-gejala ini membuat remaja semakin sadar akan kecemasan mereka, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak mampu menghadapi situasi sosial.

4. Keyakinan Negatif terhadap Diri Sendiri

Remaja dengan kecemasan sosial cenderung memiliki pandangan yang sangat negatif terhadap diri mereka sendiri. Mereka merasa tidak cukup menarik, tidak cerdas, atau tidak layak diterima oleh lingkungan sosialnya. Pikiran seperti "Aku pasti membuat kesalahan", "Mereka tidak akan menyukaiku", atau "Aku terlihat aneh" sangat umum muncul dalam benak mereka. Keyakinan negatif ini tidak hanya memengaruhi cara mereka bersikap di hadapan orang lain, tetapi juga memperkuat perasaan minder dan tidak berharga.

5. Gangguan Fungsi Sehari-hari

Kecemasan sosial dapat menghambat berbagai aspek kehidupan remaja. Mereka mungkin menjadi tidak fokus dalam belajar karena terus-menerus memikirkan

interaksi sosial yang menegangkan. Dalam konteks kegiatan sekolah, mereka bisa menolak ikut kegiatan ekstrakurikuler, tidak menghadiri acara kelas, atau bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah karena takut berhadapan dengan orang lain. Di rumah, mereka mungkin lebih tertutup, enggan berkomunikasi, dan menghindari kegiatan keluarga yang melibatkan interaksi sosial

6. Sensitivitas terhadap Kritik

Remaja dengan kecemasan sosial biasanya memiliki tingkat sensitivitas yang sangat tinggi terhadap kritik, meskipun kritik itu bersifat membangun atau disampaikan dengan niat baik. Umpan balik yang sebenarnya netral dapat diinterpretasikan secara berlebihan sebagai penolakan atau penghinaan. Hal ini sering kali menyebabkan rasa malu, kekecewaan terhadap diri sendiri, atau bahkan keinginan untuk menarik diri sepenuhnya dari situasi sosial berikutnya. Dalam jangka panjang, sensitivitas ini dapat membentuk pola pikir yang defensif dan cenderung menghindari tantangan.

7. Kecenderungan Menarik Diri

Karena kombinasi dari ketakutan, rasa malu, dan pengalaman negatif sebelumnya, remaja dengan kecemasan sosial cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Mereka mungkin menolak ajakan teman, tidak aktif di media sosial, dan lebih memilih menghabiskan waktu sendiri. Meskipun pada awalnya hal ini memberi rasa aman, namun dalam jangka panjang dapat menimbulkan rasa kesepian, kehilangan keterampilan sosial, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis lain seperti depresi dan perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*).

8. Perfeksionisme Sosial

Beberapa remaja menetapkan standar yang sangat tinggi dalam situasi sosial dan merasa gagal jika tidak bisa tampil sempurna. Ketidakmampuan memenuhi standar ini bisa memperburuk kecemasan mereka (Keperawatan and Jkp 2024). Beberapa remaja yang mengalami kecemasan sosial juga menunjukkan kecenderungan perfeksionistik dalam konteks sosial. Mereka merasa bahwa mereka harus tampil sempurna, tidak boleh melakukan kesalahan sekecil apa pun, dan harus selalu diterima oleh semua orang. Ketika standar tersebut tidak tercapai, mereka merasa sangat gagal dan menjadi semakin cemas menghadapi interaksi sosial berikutnya. Perfeksionisme ini justru menciptakan tekanan internal yang semakin memperburuk kecemasan dan membentuk siklus kecemasan yang sulit diputus.

Kecemasan sosial tidak hanya dirasakan secara mental, tetapi juga menimbulkan berbagai reaksi fisik yang nyata. Gejala yang sering muncul antara lain jantung berdebar cepat, tangan berkeringat, suara gemetar, wajah memerah, perasaan mual, sakit perut, hingga dorongan kuat untuk meninggalkan situasi tersebut. Gejala-gejala ini membuat remaja semakin sadar akan kecemasan mereka,

yang pada akhirnya memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak mampu menghadapi situasi sosial.

Prinsip Dasar Konseling Gestalt

Konseling Gestalt merupakan pendekatan psikoterapi yang berpijak pada filosofi eksistensialisme dan fenomenologi, dengan penekanan pada pemahaman pengalaman manusia secara utuh dan langsung. Prinsip utama dari pendekatan ini adalah kesadaran diri (awareness) yang mendalam terhadap pikiran, emosi, perilaku, dan sensasi fisik dalam konteks here and now saat ini dan di sini. Konseling Gestalt berupaya mengembalikan individu pada keterhubungan dengan dirinya sendiri melalui peningkatan kesadaran terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, pikiran, dan lingkungannya. Perhatian terhadap momen kini dianggap lebih penting dibanding menggali masa lalu secara berlebihan, karena perubahan sejati hanya mungkin dilakukan jika individu sepenuhnya hadir dalam pengalaman saat ini. Selain itu, Gestalt menolak pemisahan antara tubuh dan pikiran, dan menekankan bahwa manusia adalah satu kesatuan utuh yang hidup dalam medan relasi sosial dan lingkungan yang dinamis (Habsy et al. 2024).

Prinsip lain yang penting dalam konseling Gestalt adalah organismic self-regulation, yaitu keyakinan bahwa setiap individu memiliki kapasitas alami untuk menilai dan merespon kebutuhannya sendiri secara sadar, serta membuat keputusan yang membawa keseimbangan dalam kehidupannya. Proses ini berlangsung ketika individu mampu mengenali kebutuhan yang paling dominan di suatu waktu dan mengambil tindakan untuk memenuhinya secara sehat. Dalam praktiknya, kesadaran ini mencakup tiga wilayah: inner zone (kesadaran terhadap perasaan tubuh seperti napas, detak jantung, dan emosi); outer zone (kesadaran terhadap lingkungan seperti suara, cahaya, dan gerak sosial); serta middle zone (kesadaran terhadap interpretasi pikiran, ingatan, fantasi, dan makna). Ketiga dimensi ini membentuk kontinum kesadaran yang menjadi dasar dari intervensi Gestalt. Dengan melatih konseli agar mampu mengakses dan menjelajah ketiga zona ini, konselor membantu mereka memperoleh wawasan tentang diri serta menjalani perubahan dari dalam, bukan hanya sekadar mematuhi saran dari luar (Rahman 2017).

Selain kesadaran dan regulasi diri, Gestalt juga mengedepankan prinsip tanggung jawab pribadi sebagai fondasi proses penyembuhan. Individu diajak untuk mengakui dan menerima bahwa mereka adalah pemilik dari pengalaman, keputusan, dan emosi yang mereka rasakan. Oleh karena itu, Gestalt menghindari sikap menyalahkan lingkungan atau masa lalu, dan mendorong konseli untuk mengembangkan sikap I take responsibility (saya bertanggung jawab). Dalam praktiknya, prinsip ini diaktualisasikan melalui berbagai teknik eksperiensial seperti empty chair, role reversal, exaggeration, dan permainan proyeksi, yang

bertujuan memfasilitasi konseli untuk menghadapi konflik batin dan emosi yang belum terselesaikan secara konkret dan langsung. Teknik-teknik ini sangat berguna, tidak hanya pada konseli dewasa, tetapi juga dalam konteks anak-anak, karena sesuai dengan cara mereka belajar yaitu melalui pengalaman langsung dan permainan simbolik. Dengan pendekatan ini, konseling Gestalt terbukti efektif dalam membangun empati, regulasi emosi, pemahaman diri, serta relasi sosial yang sehat (Rizki Maulita, Muhammad Ubaidillah 2024).

Keterkaitan Konseling Gestalt dengan Penanganan Kecemasan Sosial

Konseling Gestalt terbukti efektif dalam menangani kecemasan sosial karena pendekatannya yang menekankan kesadaran diri (self-awareness), penerimaan diri, dan fokus pada "here and now". Pada kasus mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan karena kesulitan adaptasi sosial dan tekanan akademik, penerapan teknik Gestalt seperti dialog internal dan eksplorasi pikiran terbukti memperkuat kemandirian emosional dan kemampuan sosial mereka (Wiro Nuryono, Devi Ratnasari 2025). Hal ini menunjukkan bahwa konseling Gestalt dapat membantu individu memahami ketakutan sosialnya, kemudian mengolahnya dalam bentuk kesadaran yang sehat.

Kecemasan dalam menghadapi lingkungan baru, ekspektasi sosial, atau transisi hidup seperti dunia kerja seringkali memicu perasaan canggung, takut berlebihan, dan menarik diri dari pergaulan. Situasi ini umum terjadi dan banyak dirasakan oleh individu yang sedang berada di fase-fase penuh tekanan (Jannah, Bahri, and Nurbaity 2024). Konseling Gestalt menjadi relevan karena mampu membantu individu melepaskan tekanan tersebut melalui eksplorasi perasaan dan keberanian mengekspresikan kebutuhan secara langsung. Selain itu, penelitian yang mengaplikasikan teknik kursi kosong mengungkapkan bahwa individu yang mengalami konflik sosial dan rasa bersalah, seperti kecemasan saat interaksi sosial, menjadi lebih mampu mengungkapkan emosi yang terpendam dan membangun komunikasi yang asertif (Tririzky and Karneli 2025). Dengan demikian, keterampilan sosial meningkat seiring dengan berkurangnya kecemasan dalam berinteraksi.

Lebih jauh lagi, pada penerapan di ranah pendidikan, konseling Gestalt membantu siswa mengatasi hambatan komunikasi sosial, termasuk perasaan minder dan takut salah dalam kelompok. Teknik ini memfasilitasi individu untuk menerima dirinya secara utuh, sehingga kecemasan yang timbul karena rasa tidak percaya diri dapat direduksi secara signifikan (Chandra, Netrawati, and Karneli 2025). Tidak hanya pada mahasiswa, penerapan Gestalt juga berhasil menurunkan kecemasan pada individu yang memiliki pengalaman emosional berat seperti dalam pernikahan atau quarter life crisis. Konseling dengan teknik ini mengajak klien

untuk berani menyatakan perasaannya secara langsung dan fokus pada keadaan saat ini, bukan masa lalu (Mulyani and Karneli 2022). Ini menjadi dasar kuat bahwa kecemasan sosial yang seringkali berakar dari pengalaman masa lalu atau pikiran negatif tentang masa depan bisa ditangani melalui pendekatan Gestalt.

Secara praktis, pendekatan Gestalt menguatkan keberanian individu untuk tampil, bicara, dan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari. Proses konseling tidak hanya mengatasi kecemasan, tetapi juga membangun kembali identitas sosial klien yang lebih sehat dan otentik.

Kelebihan dan Keterbatasan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Kecemasan Sosial

Kelebihan	Keterbatasan
Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh terhadap perasaan dan tindakan, membuat klien lebih sadar terhadap kecemasan sosial yang dirasakannya tanpa menyalahkan diri atau orang lain (Irfani et al. 2024). Individu diajak bertanggung jawab atas reaksi sosial mereka sendiri, bukan sebagai korban, melainkan sebagai pelaku perubahan.	Gestalt memiliki beberapa keterbatasan. Pendekatan ini kurang cocok untuk individu dengan gangguan mental berat, karena memerlukan tingkat kesadaran dan kemampuan refleksi yang cukup tinggi (Ahmad 2021). Selain itu, pada individu yang sangat tertutup atau memiliki trauma mendalam, proses eksplorasi diri bisa memicu ketidaknyamanan jika tidak didampingi dengan hati-hati.
Teknik seperti kursi kosong dan permainan peran memungkinkan individu mengekspresikan ketegangan sosial secara simbolik dan aman. Hal ini memberikan ruang bagi pelepasan emosi terpendam dan membuka jalur komunikasi interpersonal yang sehat (Tririzky and Karneli 2025) (Aini et al., 2024)	Dari sisi teknis, tidak semua konselor memiliki kompetensi menerapkan teknik Gestalt dengan efektif, seperti teknik konfrontasi atau kursi kosong, yang memerlukan kepekaan tinggi terhadap dinamika emosi klien (Syahri, Netrawati, and Syahrial 2022)(Ahmad 2021).
Pendekatan ini sangat fleksibel dan bisa dikombinasikan dengan pendekatan Islami atau nilai budaya lokal, menjadikannya relevan untuk konteks Indonesia. Dalam satu studi, konseling Gestalt dengan sentuhan nilai spiritual Islam terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi pada siswa (Aini et al., 2024)	Dalam konteks kecemasan sosial yang sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan budaya, konseling Gestalt dapat menjadi kurang efektif jika tidak diintegrasikan dengan dukungan sosial nyata atau intervensi lingkungan.

Kesimpulan

Berdasarkan sintesis tematik dari literatur ilmiah yang dikaji, Konseling Gestalt terpetakan sebagai pendekatan psikoterapi yang dilaporkan efektif dalam membantu remaja mengatasi kecemasan sosial. Kajian ini menyimpulkan bahwa teknik-teknik khas Gestalt, seperti *empty chair* dan eksplorasi pengalaman masa kini (*here-and-now*), terbukti dalam literatur mampu mendorong peningkatan kesadaran emosional serta memperkuat keterampilan interaksi sosial remaja. Konseling Gestalt tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga berfungsi sebagai medium yang kuat untuk membangun kembali rasa percaya diri dan identitas sosial remaja secara holistik, menjadikannya intervensi yang fleksibel dan relevan dalam layanan psikologis remaja.

Walaupun demikian, literatur yang disintesis juga menggarisbawahi beberapa keterbatasan penting yang perlu dipertimbangkan. Efektivitas pendekatan ini cenderung menurun pada individu dengan gangguan psikologis berat atau pada klien yang kurang memiliki kesiapan dan keterbukaan dalam mengeksplorasi diri. Selain itu, keberhasilan intervensi sangat bergantung pada kedalaman pemahaman dan kompetensi konselor dalam memfasilitasi teknik Gestalt secara etis dan tepat sasaran. Penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk melakukan uji efektivitas Gestalt secara kuantitatif dan komparatif (misalnya, dengan membandingkan hasil Gestalt dengan Terapi Perilaku Kognitif) dalam konteks setting formal, seperti sekolah di Indonesia, serta memperluas cakupan populasi remaja dengan berbagai latar belakang sosio-kultural yang lebih beragam. Selain itu, diperlukan penyusunan modul panduan Gestalt ringkas untuk guru BK di sekolah-sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten atas dukungan fasilitas dan moral yang diberikan selama proses penulisan artikel ini. Tak lupa pula apresiasi ditujukan kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi melalui masukan dan dukungannya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga hasil kajian ini bermanfaat bagi pengembangan keilmuan di bidang konseling dan kesehatan mental remaja.

Daftar Pustaka

Adhwa Kayla Safitri, Najma Aghnia Nurizza, Imalatul Khairat. 2025. "EMPTY CHAIR SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI: STUDI LITERATUR DALAM KONTEKS TERAPI GESTALT." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (2).

- Ahmad, Bukhari. 2021. "Pendekatan Gestalt : Konsep Dan Aplikasi Dalam Proses Konseling." *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 1 (2): 44–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/ijoc.v2i2.1975>.
- Aini, Jannatun, Dina Hajja Ristiani, and Sumarto. n.d. "Konseling Islami Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa." *Jurnal Literasiologi* 11 (2): 93–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4>.
- Ambarini, Belinda Fidi Madani and Tri Kurniati. 2021. "Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*.
- Amelia Safitri, Ali Rachman, Eklyes Cheseda Makaria. 2021. "EFFECTIVENESS OF ROLE PLAYING IN IMPROVING SOCIAL INTERACTION SKILLS IN GRADE VIII STUDENTS OF PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL 25 BANJARMASIN." *JURNAL PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING* 4 (3).
- Chandra, Mutiara Putri, Netrawati, and Yeni Karneli. 2025. "Analisis Pendekatan Gestalt Dalam Konseling Kelompok : Kajian Literatur Sistematis." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2 (10): 353–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15473226>.
- Damayanti, Risa, Hamid, Herlina, & Ismail, Ismaralandi. 2023. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar Ditinjau Dari Locus of Control." *Journal of Correctional Issues* 6 (2): 285-296. <https://doi.org/https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.230>.
- Habsy, Bakhrudin All, Choiril Ibadiyah Fikri, Fahmida Qurrotussalwa, Dwi Lutviani Septianingtyas, and Dwi Oktavia Naila Rahmah. 2024. "Mengenal Lebih Dekat Konseling Gestalt: Sebuah Studi Literatur." *Tsaqofah* 4 (3): 1847–64. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3002>.
- Irfani, Fariyatul, Marwah Yunika, Yulita Kurniawaty Asra, and Amirah Diniaty. 2024. "Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja." *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 6 (2): 163–75.
- Jannah, Raudhatul, Syaiful Bahri, and Nurbaity. 2024. "Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Lima Fakultas Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Suloh Bimbingan Konseling* 9 (2): 96–106. <https://doi.org/10.24815/BimbinganDanKonseling>.
- Keperawatan, Jurnal, and Profesional Jkp. 2024. "Abstrak Bahasa Inggris. 72" 12 (2): 72–87.
- Idy Ferdiyansyah, Siti Latifa Zahara, Wahyu Puji Rahayu, Muhammad Alfian. 2022. "Efektivitas Model Pembelajaran Role Playing Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial Siswa Kelas 4 SDN Bumiayu 2 Malang." *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)* 5 (1).
- Leigh, Eleanor, and David M. Clark. 2016. "Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Development Case Series." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 44 (1): 1–17. <https://doi.org/10.1017/S1352465815000715>.
- Lestari, Endang Sri. 2015. "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014." Universitas Muria Kudus.
- Mulyani, Kiki, and Yeni Karneli. 2022. "Mereduksi Kecemasan Dalam Pernikahan Dengan Konseling Gestalt." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (3): 275–84. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.53414>.
- Nandari, Ignathia. 2019. "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG TOPDOG VERSUS UNDERDOG UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020."
- Rahman, Imas Kania. 2017. "Gestalt Profetik (G-PRO) Best Practice Pendekatan Bimbingan

- Dan Konseling Sufistik." *Bimbingan Dan Konseling* 8 (1): 151-72.
- Rizki Maulita, Muhammad Ubaidillah, Chasya Aghniarramah. 2024. "Here and Now : Integrasi Pendekatan Psikologi Gestalt Dalam Memahami Karakteristik Anak Usia Dini." *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (2).
- Surtini. 2020. "EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BUKIT BATU KABUPATEN BENGKALIS."
- Syahri, Lia Mita, Netrawati, and Syahrial. 2022. "Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa." *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 2 (1): 13-20.
- Tang, Xinfeng, Qiwen Liu, Fangtong Cai, Hui Tian, Xincheng Shi, and Suqin Tang. 2022. "Prevalence of Social Anxiety Disorder and Symptoms among Chinese Children, Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792356>.
- Tririzky, Reza, and Yeni Karneli. 2025. "Kajian Literatur Sistematis Aplikasi Teknik Kursi Kosong Gestalt Di Indonesia Dalam Membantu Permasalahan Psikologis Manusia." *Journal on Education* 07 (02): 11744-52. <https://doi.org/http://jonedu.org/index.php/joe>.
- Wiro Nuryono, Devi Ratnasari, Najwa Anisah Karim. 2025. "Implementasi Teknik Konseling Gestalt Dalam Menangani Masalah Adaptasi Mahasiswa Rantau." *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal* 3 (1): 77-85.
- Yulianto, Eko. 2024. "PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA BIMBINGAN BELAJAR." *Jurnal Konseling Gusjigang* 10 (1): 110.