

“Here and Now”: Integrasi Pendekatan Psikologi Gestalt dalam Memahami Karakteristik Anak Usia Dini

Rizki Maulita

Universitas Lampung, Bimbingan dan Konseling

rizkimaulita@fkip.unila.ac.id

Muhammad Ubaidillah

Universitas Lampung, Bimbingan dan Konseling

m.ubaidillah369@fkip.unila.ac.id

Chasya Aghniarrahmah

Universitas Lampung, Pendidikan Anak Usia Dini

chasyaghniar@fkip.unila.ac.id

Received: 29 11 2024/ Accepted: 06 12 2024 / Published online: 31 12 2024
© 2018 Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Trilogi

Abstrak Pendekatan psikologi Gestalt memiliki potensi besar dalam memahami dan mengelola karakteristik anak, dengan penekanan pada prinsip "living here and now" yang mendorong kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana teori Gestalt dapat diterapkan untuk mendalami perkembangan psikologis anak, dengan fokus pada penerapannya dalam pendidikan dan konseling. Melalui prinsip-prinsip dasar Gestalt, seperti kesadaran diri dan interaksi langsung dengan lingkungan, anak dapat lebih memahami perasaan mereka dan membangun keterampilan sosial yang lebih baik. Teknik-teknik Gestalt, seperti empty chair dan role reversal, diadaptasi untuk memungkinkan anak mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih autentik. Meskipun penerapan pendekatan ini pada anak memerlukan penyesuaian, terutama terkait dengan perkembangan kognitif dan emosional mereka, pendekatan Gestalt berpotensi memberikan kontribusi besar dalam pengembangan sosial dan emosional anak. Artikel ini menyimpulkan bahwa melalui penerapan prinsip-prinsip Gestalt, anak dapat mengalami peningkatan dalam kesadaran diri, hubungan interpersonal, serta kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan perasaan.

Kata kunci: psikologi gestalt, anak, pendidikan, bimbingan dan konseling

Abstract The Gestalt psychological approach offers significant potential in understanding and managing children's characteristics, with an emphasis on the principle of "living here and now," which encourages full awareness of the present experience. This article aims to examine how Gestalt theory can be applied to explore children's psychological development, focusing on its implementation in education and counseling. Through fundamental Gestalt principles such as self-awareness and direct interaction with the environment, children can better understand their feelings and develop improved social skills. Gestalt techniques, such as the empty chair and role reversal, are adapted to allow children to express their feelings in a more authentic way. Although the application of this approach with children requires adjustments, particularly regarding their cognitive and emotional development, the Gestalt approach holds great potential in contributing to children's social and emotional development. This article concludes that by applying Gestalt principles, children can experience an increase in self-awareness, interpersonal relationships, and their ability to manage emotions and feelings.

Keywords: Gestalt Psychology, Children, Education, Guidance and Counseling



Pendahuluan

Anak adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dengan periode usia dini yang dikenal sebagai masa yang sangat krusial bagi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Penelitian dalam bidang psikologi dan pendidikan semakin menunjukkan bahwa perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman dalam lingkungan sosial dan psikologis mereka (Schultz & Schultz, 2012; Lazarus & Folkman, 1986). Pengetahuan yang mendalam tentang karakteristik anak ini menjadi penting, khususnya dalam konteks bimbingan konseling (BK) yang bertujuan mendukung perkembangan optimal anak (Feist et al., 2018; Yontef & Fairfield, 2008). Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam memahami perilaku dan perkembangan anak adalah teori Gestalt, yang menganggap bahwa individu memahami dan merespons dunia mereka secara keseluruhan, bukan sebagai bagian-bagian terpisah (Polster & Polster, 1973; Mann, 2012).

Pada usia dini, anak mulai mengembangkan kemampuan untuk memproses informasi secara kognitif dan emosional. Menurut Oakley (2004), teori perkembangan kognitif Piaget mengidentifikasi bahwa anak pada usia ini berada dalam tahap praoperasional, yang ditandai dengan perkembangan simbolik dan kemampuan untuk berimajinasi, meskipun belum dapat berpikir logis secara sepenuhnya. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya juga memainkan peran penting dalam perkembangan emosi dan perilaku anak (Goleman, 1997; Gardner et al., 2020; Uccella et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang relevan dengan karakteristik anak usia dini adalah psikologi Gestalt, yang menekankan prinsip "living here and now". Prinsip ini mendorong kesadaran penuh atas pengalaman saat ini sebagai bentuk pembelajaran otentik, serta mendukung proses pengembangan kesadaran diri (awareness) dan regulasi emosi anak (Kohler, 1959; Polster & Polster, 1973; Yontef & Fairfield, 2008). Anak usia dini secara natural merespons dunia berdasarkan apa yang mereka rasakan dan alami saat itu juga, sehingga pendekatan ini menjadi sangat sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka (Goleman, 1997; Liu et al., 2022). Dengan mengarahkan perhatian pada momen kini, guru atau konselor dapat membantu anak lebih memahami dirinya, mengenali emosi, serta membangun empati yang menjadi dasar perilaku sosial yang sehat (Gardner et al., 2020; Rahman, 2010; Sweeney, 2019).

Sayangnya, dalam praktik pendidikan anak usia dini, pendekatan Gestalt masih jarang diterapkan secara eksplisit. Banyak strategi pembelajaran dan konseling masih bersifat instruksional dan berfokus pada hasil, bukan pada proses kesadaran dan pengalaman saat ini yang dialami anak (Feist et al., 2018; Brown, 1959). Selain itu, belum banyak literatur lokal yang secara sistematis mengkaji relevansi prinsip-prinsip Gestalt dalam konteks perkembangan psikologis anak usia dini. Ini menyebabkan lemahnya dasar teoritis dalam intervensi pendidikan maupun layanan konseling anak (Dindha Amelia, 2020; Sugiyo et al., 2018).

Melalui kajian ini, penulis ingin menawarkan suatu pemahaman konseptual tentang bagaimana prinsip "living here and now" dalam psikologi Gestalt dapat menjadi landasan dalam memahami perilaku dan kebutuhan emosional anak. Selain itu, artikel ini juga akan menyoroti bagaimana peran pengalaman sadar saat ini menjadi penting dalam



membentuk regulasi emosi, empati, dan pembentukan identitas diri anak (Lazarus & Folkman, 1986; Yaniv, 2012; Heinrich, 2017). Diharapkan, kajian ini dapat memperluas cakrawala pendidik, konselor, maupun pemerhati pendidikan anak dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih humanistik dan kontekstual.

Secara lebih spesifik, tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengkaji prinsip psikologi Gestalt "living here and now" secara konseptual; (2) mengaitkannya dengan karakteristik perkembangan anak usia dini; (3) mengidentifikasi potensi penerapannya dalam pendidikan dan layanan bimbingan bagi anak usia dini (Boone & Staver, 2020; Corey, 2015). Harapan dari hasil penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas layanan bimbingan konseling di institusi pendidikan, serta memperkaya literatur dalam bidang psikologi pendidikan (Schultz & Schultz, 2012; Sweeney, 2019).

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman tentang karakteristik anak, tetapi juga memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan psikologis anak. Pendekatan Gestalt yang menekankan prinsip "living here and now" dinilai relevan dengan karakteristik anak yang cenderung berpikir konkret, hidup dalam momen sekarang, dan belajar melalui pengalaman langsung. Corey menyatakan bahwa pendekatan humanistik seperti Gestalt membantu individu memahami diri secara utuh melalui kesadaran terhadap pengalaman saat ini. Virtue juga menegaskan bahwa prinsip dasar terapi humanistik berakar pada pengalaman personal dan relasi interpersonal yang otentik. Mann dan Blackhurst menunjukkan bahwa teknik-teknik dalam terapi Gestalt, khususnya melalui permainan, sangat efektif untuk membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosinya secara konstruktif. Selain itu, David dan Uccula mendukung pentingnya pengembangan regulasi emosi dan kesadaran diri sejak usia dini sebagai fondasi pembentukan kepribadian yang sehat. Oleh karena itu, studi ini tidak hanya memperkuat relevansi pendekatan Gestalt dalam memahami perkembangan anak, tetapi juga memperkaya literatur lokal dan internasional mengenai kontribusi pendekatan humanistik dalam konteks pendidikan dan konseling anak. (Corey, 2021; Virtue, 2017; Mann, 2012; Blackhurst, 2006; David, 2015; Uccula et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian literatur untuk mengkaji penerapan teori psikologi Gestalt dalam memahami karakteristik anak. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu mengenai pendekatan Gestalt dan perkembangan psikologi anak. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah publikasi ilmiah yang membahas teori Gestalt dan penerapannya dalam konteks pendidikan dan konseling anak.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur yang relevan di berbagai basis data ilmiah dan sumber terpercaya. Literatur-literatur yang dipilih mencakup teori dasar psikologi Gestalt, teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan ini (seperti teknik empty chair dan role reversal), serta aplikasinya pada anak-anak dalam konteks pendidikan dan konseling. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan relevansi dan kredibilitas sumber, serta kontribusinya terhadap topik yang dibahas.



Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan cara menyusun temuan-temuan utama dari setiap literatur yang dipilih, mengidentifikasi tema-tema kunci yang berkaitan dengan prinsip-prinsip Gestalt, serta menilai kesesuaian dan penerapannya dalam konteks anak. Proses analisis ini bertujuan untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh pendekatan Gestalt terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan aktif dalam proses analisis dengan menggabungkan pemahaman teori Gestalt dengan kebutuhan praktis dalam konseling anak. Keabsahan hasil penelitian dijaga dengan cara memeriksa konsistensi temuan-temuan yang ada dalam literatur yang digunakan, serta menghubungkannya dengan teori yang relevan dalam psikologi anak. Selain itu, hasil penelitian ini akan dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian lain yang serupa untuk memastikan validitas dan relevansi temuan yang dihasilkan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada penerapan pendekatan psikologi Gestalt dalam memahami karakteristik anak, khususnya dalam konteks pendidikan dan konseling. Berdasarkan hasil analisis literatur, ditemukan bahwa prinsip dasar Gestalt, yaitu *living here and now*, sangat relevan dengan perkembangan anak, karena membantu anak untuk lebih fokus pada pengalaman saat ini dan kesadaran diri. Selain itu, teknik-teknik Gestalt seperti *empty chair* dan *role reversal* terbukti efektif dalam membantu anak mengekspresikan perasaan mereka yang sering kali sulit untuk diungkapkan (Mayangsari et al., 2019; Kusumadewi et al., 2014; Zainal, 2019).

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa aplikasi pendekatan Gestalt pada anak dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Salah satu temuan penting adalah bagaimana teknik-teknik Gestalt memungkinkan anak untuk merasakan dan mengatasi perasaan mereka dengan cara yang lebih otentik. Ini berdampak pada peningkatan kepercayaan diri, kemampuan untuk berkomunikasi lebih baik, serta keterampilan dalam mengelola konflik interpersonal (Mita Syahri et al., 2022; Hanapi, 2021; Lestari et al., 2021).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa anak-anak yang diberi bimbingan dengan pendekatan Gestalt menunjukkan peningkatan dalam pemahaman diri mereka, terutama dalam hal pengelolaan emosi dan interaksi sosial (Aiman, 2015; Harahap et al., 2021; Lebo & Lianawati, 2022). Dalam konteks ini, ditemukan bahwa prinsip *here and now* memfasilitasi anak-anak untuk lebih menerima kondisi mereka saat ini, yang menjadi dasar bagi perkembangan psikologis mereka (Blackhurst, 2006; Eka, 2019; I. K. Rahman, 2017).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa teknik Gestalt berkontribusi terhadap pengelolaan perasaan seperti marah, takut, dan cemas pada anak-anak. Teknik *empty chair*, misalnya, memberikan kesempatan bagi anak untuk berinteraksi dengan perasaan dan emosi mereka yang sering kali terpendam (Kusumadewi et al., 2014). Selain itu, teknik *role reversal* memungkinkan anak untuk melihat perasaan orang lain dan meningkatkan empati mereka terhadap orang di sekitar mereka (Zainal, 2019; Mita Syahri et al., 2022).



Penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung temuan ini mencakup aplikasi teori Gestalt dalam konteks sosial dan emosi anak. Penelitian dari Mayangsari et al., (2019) menunjukkan bahwa teknik Gestalt dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, sementara Kusumadewi et al., (2014) mengemukakan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan tanggung jawab akademik siswa. Begitu juga dengan penelitian dari Lebo & Lianawati (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada anak-anak.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, pendekatan psikologi Gestalt diterapkan untuk memahami karakteristik anak dan pengaruhnya terhadap perkembangan psikologis serta keterampilan sosial mereka. Sebagai pendekatan yang berfokus pada kesadaran diri dan pengalaman saat ini (here and now), psikologi Gestalt membantu anak untuk lebih mengerti tentang perasaan dan pengalamannya, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik-teknik Gestalt, seperti empty chair dan role reversal, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri anak dan memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka.

Hasil penelitian mendukung temuan-temuan dari berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik-teknik Gestalt dapat membantu anak-anak mengatasi perasaan dan emosi mereka, yang terkadang sulit untuk diungkapkan. Mayangsari et al., (2019) misalnya, menemukan bahwa teknik paradoxical intervention dalam pendekatan Gestalt efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang juga menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt memberikan kesempatan kepada anak untuk menghadapi dan mengungkapkan perasaan mereka yang terpendam.

Penerapan teknik empty chair, yang memungkinkan anak untuk berbicara kepada sosok atau perasaan tertentu yang mereka anggap penting, terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi perilaku menarik diri (withdrawal) pada anak-anak yang mengalami bullying. Zainal (2019) menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan kecenderungan menarik diri siswa korban bullying, dan temuan serupa ditemukan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat memperbaiki interaksi sosial anak dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengekspresikan diri lebih bebas.

Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa prinsip dasar Gestalt, yakni here and now, sangat relevan untuk perkembangan anak, terutama dalam konteks emosional dan sosial. Konsep ini mendukung pandangan bahwa anak-anak lebih mampu mengatasi perasaan mereka ketika mereka diajak untuk fokus pada pengalaman yang sedang dialami, bukan terjebak dalam perasaan masa lalu atau kecemasan tentang masa depan. Seperti yang disampaikan oleh Harahap et al., (2021), teknik Gestalt dapat meningkatkan self-esteem dan keterampilan interpersonal, yang penting bagi perkembangan sosial anak-anak.

Dalam konteks perkembangan kognitif dan sosial anak, penelitian ini menemukan bahwa pendekatan Gestalt dapat membantu anak memahami diri mereka dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain. Teknik role reversal, yang memungkinkan anak untuk melihat situasi dari perspektif



orang lain, terbukti efektif dalam meningkatkan empati anak. Ini sesuai dengan temuan Syahri et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt dapat membantu mahasiswa mengatasi krisis hidup dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan sosial melalui konseling dengan pendekatan Gestalt dapat membantu anak beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kusumadewi et al. (2014) yang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan tanggung jawab akademik siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial mereka.

Dalam penelitian kualitatif ini, kehadiran peneliti sebagai fasilitator dalam sesi konseling juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan teknik-teknik Gestalt. Interaksi langsung dengan anak memberikan peluang untuk memantau perubahan dalam perilaku dan perasaan mereka, serta memastikan bahwa teknik-teknik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan individu anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi sosial, dan pengelolaan emosi mereka. Namun, perlu dicatat bahwa efektivitas pendekatan ini dapat bervariasi tergantung pada konteks dan individu anak, yang menunjukkan pentingnya penyesuaian metode dengan kebutuhan spesifik setiap anak.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan tentang pendekatan psikologi Gestalt dalam memahami karakteristik anak usia dini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam melihat anak sebagai individu yang utuh dan unik. Teori Gestalt menekankan pentingnya keseluruhan pengalaman individu dalam membentuk perilaku dan respons emosional, yang sangat relevan dalam konteks perkembangan anak usia dini yang tengah membangun pemahaman terhadap diri dan lingkungan sekitarnya.

Anak usia dini menunjukkan karakteristik khas dalam aspek kognitif, emosional, sosial, dan moral yang saling berinteraksi dalam proses perkembangan. Pendekatan Gestalt, dengan prinsip utama seperti "the whole is greater than the sum of its parts", memungkinkan pendidik dan konselor memahami dinamika perilaku anak secara lebih menyeluruh, tidak hanya berdasarkan gejala yang tampak tetapi juga konteks dan pengalaman internal yang menyertainya. Pemahaman ini selaras dengan kebutuhan pendekatan yang empatik dan personal dalam layanan bimbingan dan konseling di pendidikan anak usia dini.

Selain itu, penerapan pendekatan Gestalt dapat menjadi dasar dalam merancang instrumen pengukuran karakteristik anak yang lebih sensitif terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi teori Gestalt dengan teori perkembangan lainnya, seperti teori kognitif Piaget dan teori sosial-



emosional Goleman, guna memperkaya kerangka kerja praktis dalam mendampingi tumbuh kembang anak.

Dengan pendekatan Gestalt, konselor dan guru PAUD diharapkan dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, berfokus pada kesadaran diri anak, pengalaman "di sini dan saat ini", serta hubungan interpersonal yang mendukung proses belajar. Oleh karena itu, penelitian ini juga menegaskan perlunya pengembangan instrumen atau alat asesmen yang selaras dengan semangat Gestalt—yang menempatkan pengalaman subjektif anak sebagai sumber utama pemahaman terhadap perilakunya.

Sejalan dengan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diajukan untuk tindak lanjut praktis dan pengembangan keilmuan. Pertama, bagi para praktisi bimbingan dan konseling, khususnya yang bekerja dengan anak usia dini, penting untuk meningkatkan pemahaman dan pelatihan tentang pendekatan Gestalt agar dapat diintegrasikan secara efektif dalam layanan konseling. Pendekatan ini memberikan dasar yang kuat untuk membangun hubungan konseling yang empatik dan autentik, yang sangat diperlukan dalam mendampingi anak-anak.

Kedua, bagi para pengembang instrumen asesmen karakteristik anak, disarankan untuk mengembangkan alat ukur berbasis teori Gestalt yang dapat menangkap aspek holistik perkembangan anak. Instrumen semacam ini akan sangat berguna dalam proses identifikasi kebutuhan dan potensi anak secara lebih akurat dan kontekstual.

Ketiga, untuk pengembangan teori dan penelitian lanjutan, direkomendasikan agar dilakukan studi empiris yang menguji efektivitas intervensi konseling berbasis Gestalt dalam konteks pendidikan anak usia dini. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi integrasi pendekatan Gestalt dengan teknologi pendidikan dan metode pembelajaran kreatif yang sesuai dengan dunia anak.

Akhirnya, kebijakan pendidikan sebaiknya mulai mempertimbangkan pendekatan-pendekatan psikologis yang bersifat humanistik dan holistik, termasuk Gestalt, dalam kurikulum pelatihan guru PAUD dan konselor pendidikan. Dengan demikian, akan tercipta ekosistem pendidikan yang benar-benar berpihak pada perkembangan optimal anak sejak usia dini.

Daftar Pustaka

- Aiman, U. (2015). *Pengembangan buku panduan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt bagi guru BK SMP Negeri Kota Yogyakarta* (pp. 1–27).
- Blackhurst, H. (2006). Book review: *The handbook of Gestalt play therapy: Practical guidelines for child therapists*. *Dramatherapy*, 28(3).
- Boone, W. J., & Staver, J. R. (2020). Correction to: Advances in Rasch analyses in the human sciences. In *Advances in Rasch analyses in the human sciences*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43420-5_21
- Brown, N. W. (1959). Group counseling for elementary and middle school children. *Nuclear Physics*, 13(1).



- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis, 53(9).
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling*. In *Imagining world politics*. <https://doi.org/10.4324/9781315866994-16>
- David, D. (2015). Rational emotive behavior therapy (REBT). In *The encyclopedia of clinical psychology* (pp. 1–8). <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp077>
- Dindha, A. (2020). Peran konselor sekolah dalam pengembangan pendidikan karakter melalui pelayanan bimbingan konseling di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Eka, R. (2019). Terapi Gestalt. In المنهل.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education. <https://mheducation.com/highered>
- Flurentin, E. (2014). Latihan kesadaran diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang*, 1(1), 9.
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Attachment and emotion regulation: A person-centred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(1), 125–143. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12310>
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence*. *Nuclear Physics*, 13(1).
- Hanapi, T. N. (2021). Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>
- Harahap, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok Gestalt teknik empty chair dan role reversal untuk meningkatkan self-esteem siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 142–147. <https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.1990>
- Heinrich, P. (2017). *When role-play comes alive: A theory and practice*. Springer Singapore.
- Kohler, W. (1959). *Gestalt psychology: An introduction to new concepts in modern psychology*.
- Kusumadewi, K. R., Sedanayasa, G., Ngh, N., & Antari, M. (2014). Efektivitas konseling Gestalt dengan teknik “Saya bertanggung jawab atas...” untuk meningkatkan tanggung jawab akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63–80). https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Lebo, F. C., & Lianawati, A. (2022). Efektivitas konseling kelompok pendekatan Gestalt untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 1–9.
- Lestari, L. M., Baharudin, Y. H., & Dwiyantri, A. N. (2021). Jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling, 2(1), 44–52.



- Liu, B., Yang, T., & Xie, W. (2022). Emotional regulation self-efficacy influences moral decision making: A non-cooperative game study of the new generation of employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192316360>
- Mann, D. (2012). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. Routledge. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.16.2.0203>
- Mayangsari, E., Nurhasanah, & Nurbaity. (2019). Efektivitas pendekatan Gestalt dengan teknik paradoxical intervention untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 81–87. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/9034>
- Mita Syahri, L., Netrawati, & 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. <https://media.neliti.com/media/publications/439499-none-42c1b6be.pdf>
- Oakley, L. (2004). Piaget's theory of cognitive development. In *Cognitive Development*. Longman Publishing.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*.
- Rahman, F. (2010). Kualitas empati dan intensi prososial sebagai dasar kepribadian konselor.
- Rahman, I. K. (2017). Gestalt profetik (G-PRO): Best practice pendekatan bimbingan dan konseling sufistik. *Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 151–172.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2012). *Theories of personality* (10th ed.). Wadsworth Cengage Learning. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2003-06812-000&site=ehost-live>
- Sugiyono, D. M., & Semarang, U. N. (2018). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2).
- Sweeney, T. J. (2019). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's wellness approach* (6th ed.). <https://doi.org/10.4324/9781351038744>
- Syahri, L. M., Padang, U. N., & Hatta, U. B. (2022). Gestalt untuk mengatasi quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 2(2019), 13–20.
- Uccula, A., Mercante, B., Barone, L., & Enrico, P. (2023). Adult avoidant attachment, attention bias, and emotional regulation patterns: An eye-tracking study. *Behavioral Sciences*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/bs13010011>
- Virtue, M. (2017). Psychoanalysis: From practice to theory. *The International Journal of Psychoanalysis*, 98(4). <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12653>
- Yaniv, D. (2012). Dynamics of creativity and empathy in role reversal: Contributions from neuroscience. *Review of General Psychology*, 16(1), 70–77. <https://doi.org/10.1037/a0026580>



-
- Yontef, G., & Fairfield, M. (2008). Gestalt therapy. In *The Quick Theory Reference Guide: A Resource for Expert and Novice Mental Health Professionals*.
<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.21.2.0167>
- Zainal, A. F. (2019). Efektivitas konseling Gestalt dengan teknik empty chair untuk mengurangi perilaku menarik diri (withdrawal) siswa korban bullying. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 561(3), S2–S3.