

**BAB IV**  
**PENERAPAN KONSELING GESTALT PROFETIK**  
**UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* DALAM**  
**KEBERSIHAN LINGKUNGAN DI ASRAMA**  
**DAAR EL-RAHMAH**

**A. Penerapan Konseling Gestalt Profetik Untuk  
Meningkatkan *Self Awareness* Dalam Kebersihan  
Lingkungan di Asrama Daar El-Rahmah**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa konseling gestalt profetik merupakan cara yang tepat untuk perubahan sikap dalam meningkatkan *self awareness* terhadap kebersihan lingkungan. Untuk mengubah perilaku santri yang memiliki sifat malas, tidak peka, yaitu dengan konseling gestalt profetik. Peneliti juga menggunakan konseling individual untuk meningkatkan *self awareness* dalam kebersihan lingkungan. Dengan menggunakan konseling individual, kemudian para santri dapat mengemukakan permasalahan yang sedang dialami, pendapatnya tentang sesuatu dan membicarakan hal penting dalam meningkatkan *self awareness* serta mengembangkan langkah-langkah untuk mengatasi masalah yang akan dibahas.

Teknik kursi kosong (*empty chair*), sebagai sebuah teknik eksperimentasi sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses eksperimentasi.

Ketika responden mengekspresikan konfliknya dengan orang lain yang dibayangkannya untuk duduk di sebuah kursi kosong di samping atau seberang responden. Hal ini akan membantu responden untuk mengalami dan mengerti perasaan itu lebih penuh. Hal ini juga bisa menstimulasi pikiran, cara pandang, emosi, dan tingkah laku responden. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaannya melalui kata-kata, bahkan melalui cacian pun diperbolehkan, yang paling penting adalah responden dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

Berikut adalah proses tahapan konseling gestalt:

1. Responden diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri responden.
2. Konselor memberitahukan bagaimana aturan main dari permainan peran ini.

3. Responden diminta agar dia bisa menghadapi suatu situasi, dimana dan kapan ia harus berperan sebagai top dog dan kapan ia harus memainkan sebagai under dog.
4. Saat ia bermain peran dalam teknik kursi kosong, responden diminta agar benar-benar memainkan perannya (serius).  
  
Contoh saat ia senang ia harus dapat mengungkapkan kegembiraannya tersebut begitupun sebaliknya ia harus mampu mengungkapkannya. Dan saat ia sedang marah juga harus dapat mengungkapkannya dengan sungguh-sungguh.
5. Setelah permainan peran berakhir responden diminta untuk mengdiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
6. Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam mengungkapkan perasaan responden.

Strategi konseling individual dilakukan dengan permainan dialog internal yang beradaptasi dengan terapi Gestalt Frederick

S. Perls yaitu permainan dialog internal (*empty chair*) untuk menghadapi urusan yang belum selesai.<sup>1</sup>

Dalam menggunakan metode konseling individual terdapat asas-asas bimbingan dan konseling yang digunakan sebagai dasar pertimbangan konseling individual, berikut penjelasannya:

1. Asas Kerahasiaan

Dalam asas kerahasiaan ini, konselor menjelaskan bahwa konseli diwajibkan untuk menjaga data dan keterangan yang tidak boleh diketahui oleh orang lain sehingga akan terjamin kerahasiaannya. Oleh karena itu konseli tidak perlu khawatir untuk mengemukakan permasalahannya kepada konselor.

2. Asas Kesukarelaan

Pembimbing menjelaskan bahwa semua responden dapat mengemukakan permasalahan dan pendapatnya secara sukarela dan tanpa paksaan dari pembimbingnya ataupun konselor.

---

<sup>1</sup> Imas Kania Rahman, *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol 8, No. 1 (Agustus 2017) STAIN Kudus

### 3. Asas Keterbukaan

Dalam asas keterbukaan, konseli diharapkan secara terbuka mengutarakan segala permasalahannya yang sedang dihadapinya tanpa ada kepura-puraan. Keterbukaan akan memudahkan konselor dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.<sup>2</sup>

Dalam melaksanakan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan terapi gestalt profetik terdapat empat tahap dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Adapun tahapan dalam bimbingan dan konseling yaitu tahapan pembukaan, tahap penanganan, tahap pengakhiran dan tindak lanjut. Konseling dilakukan sebanyak empat kali tatap muka dengan alokasi 45 menit setiap kali pertemuan.

Adapun pelaksanaan layanan konseling individual menggunakan konseling gestalt (*empty chair*). Berikut salah satu proses konseling gestalt:

#### **Responden UH**

Responden: Tok..tok..tok Assalamu'alaikum (*mengetuk pintu tempat dimana konselor berada*)

---

<sup>2</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (A-Empat, 2018), h. 68-69

Konselor: Ya silahkan masuk (*berhenti beraktivitas dan bersikap attending*)

Responden: (*membuka pintu dan memandang konselor sebelum masuk ke dalam ruangan*).

Konselor: Oh UH! Ayo masuk jangan berdiri di situ.

Responden: (*mengangguk dan berjalan masuk ke ruangan*)

Konselor: (*Berdiri dan menyambut kedatangan UH dengan senyum hangat*)

Nah UH, coba kamu ingin duduk dimana yang kamu suka?

Responden: Di sini saja Ka (*Sambil memilih salah satu tempat duduk paling nyaman menurutnya*).

Konselor: Baiklah (*Ikut duduk di kursi samping responden*).

Oh iyah, jadi ada sesuatu yang penting kah yang ingin kamu bicarakan kepada saya sehubungan dengan kedatangan kamu kesini? Kalau memang ada, bicarakanlah.

Responden: Terus terang saja memang ada yang ingin saya bicarakan Ka. Untuk itu saya datang menemui Kakak.

Konselor : Nah, bicaralah. Saya akan mendengarkanmu, mendengarkan cerita dan akan membantu kamu supaya kamu bisa menemukan solusi sendiri atas masalah yang mungkin kamu hadapi saat ini.

Sudah tugas saya untuk membantu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

Responden: (*Menghela nafas Panjang*)

Konselor : (*Terdiam, membiarkan responden berfikir sejenak*)

Responden: Saya ada masalah dengan orang sekitar asrama

Konselor : Lalu..

Responden: Sebenarnya saya termasuk memiliki inisiatif yang tinggi untuk masalah kebersihan. Akan tetapi ketika orang lain merasa bodo amat dan bahkan tidak peduli sama sekali.

Konselor : (*Mengangguk-angguk*)

Responden: Akhirnya saya terbawa oleh lingkungan sekitar dan terkadang masih menunggu untuk disuruh membersihkan lingkungan yang kotor. Padahal saya awalnya memiliki inisiatif yang tinggi.

Konselor : Nah, kalau memang awalnya kamu sudah memiliki inisiatif dan rasa peduli yang tinggi kenapa masih mengikuti orang sekitar?

Responden : Selama ini saya masih ngikutin inisiatif sendiri, tapi ternyata masih banyak yang lain yang masa bodo akan kebersihan lingkungan.

Konselor : Dari cerita kamu tadi, saya rasa kamu mudah terbawa oleh lingkungan sekitar.

Responden : Bagaimana saya tidak terbawa oleh lingkungan sekitar. Kebanyakan yang masa bodo dari pada yang peduli.

Konselor : UH, jika saya di posisi kamu saat ini mungkin saja saya juga kan cepat terbawa oleh lingkungan sekitar.

Responden : Saya datang kesini, untuk minta pertolongan Kakak. Saya ingin berubah.

Konselor : Berubah?

Responden : Saya ingin sekali memiliki inisiatif yang tinggi akan kebersihan lingkungan, tanpa harus ada yang



menyuruh dan juga tidak terbawa oleh keadaan lingkungan sekitar.

Konselor : Singkatnya, kamu tidak mau selalu ada yang menyuruh dan ingin memiliki inisiatif dalam kebersihan lingkungan.

Responden : Pikir saja oleh Kakak jika saya selalu menunggu ada yang menyuruh, menghilangkan rasa inisiatif terhadap kebersihan lingkungan. Siapa lagi yang akan peduli.

Konselor : Jika demikian, mari kita coba kaji lebih mendalam, apa sebenarnya yang menyebabkan kamu memiliki kesadaran diri yang rendah terhadap kebersihan lingkungan.

Responden : Sudah saya katakan ka, jika saya memiliki inisiatif sedangkan yang lain saja merasa masa bodo.

Konselor : Hari ini saya akan memberitahu kamu, bagaimana caranya supaya kamu bisa menjadi diri kamu sendiri dan tidak selamanya mengikuti lingkungan sekitar.

Kita akan coba permainan dialog atau yang lebih dikenal dengan empty chair.

Responden : Empty chair? Kursi kosong?

Konselor : Benar. Kali ini kamu akan bermain peran dengan dua kursi ini sebagai medianya. Teknik ini sendiri akan kita laksanakan 2 kali. Yang pertama adalah teknik untuk mengetahui apa yang sebenarnya kamu inginkan sehubungan dengan rendahnya kesadaran terhadap kebersihan lingkungan. Dalam pelaksanaan yang pertama ini, kamu tidak perlu menggunakan 2 kursi. Satu kursi saja cukup untuk melaksanakan teknik yang pertama. Kali ini kamu harus membayangkan pertentangan batin sehubungan dengan permasalahanmu. Bisa dimengerti?

Responden : Saya masih bingung dengan apa yang mesti saya lakukan Ka.

Konselor : Baik. Begini, saat ini kamu merasakan dua hal yang saling bertentangan dalam pikiran kamu.

Responden : (*Mengangguk-angguk kepala tanda setuju*)

Konselor : Nah yang akan kamu lakukan sekarang adalah, katakana apapun yang ada dalam pikiran kamu saat ini sehubungan dengan permasalahan tersebut. Anggap saja, pikiran yang menyuruh kamu menunggu untuk disuruh adalah posisi under dog kamu, sedangkan pikiran ingin mengikuti lingkungan sekitar adalah posisi top dog kamu. Dari sini kita akan tahu, pikiran mana yang akan kamu menangkan, dan dari sini pula kita akan mengambil tindakan ke depan. Bagaimana? Mengerti?

Konseli : Ya Kak, saya mengerti.

Konselor : Baik, siapkan diri kamu sebelum kita benar-benar mulai. Jika sudah siap katakana siap!

Konseli : Saya siap

Konselor : Baiklah, sekarang pikirkan apa yang sebenarnya kamu inginkan saat ini sehubungan dengan kebersihan lingkungan!

Konseli : Saya ingin mengatakan jangan masa bodo kepada orang sekitar..

Konselor : Hanya itu yang kamu pikirkan?

Konseli : Tapi saya tahu itu tidak mungkin.

Konselor : Kata siapa tidak mungkin?

Konseli : Mana mungkin saya mengatakan itu kepada mereka.  
Karena saya juga tahu memiliki inisiatif itu lebih baik.

Konselor : Ya.. memang itu baik. Apakah kamu akan mengatakannya?

Responden : Tentu saja tidak. Saya tidak akan mengatakannya

Konselor : Tidak ada satupun harapan bagi orang yang takut akan berusaha.

Responden : Tidak mau! Saya harus mempertahankan rasa inisiatif dalam diri saya.

Konselor : Bagus.. Cukup UH

Nah, dari sini kita tahu bahwa sebenarnya kamu percaya akan dirimu. Kamu mengatakan bahwa kamu bisa.

Responden : Betul Kak, hanya saya tidak tahu bagaimana harus mengungkapkan itu semua pada mereka.

Konselor : Nah, di sini kita akan melaksanakan teknik empty chair yang kedua, yang mana kamu akan menjalankan peranmu dan peran mereka dengan bantuan dua buah kursi. Anggap saja kursi yang ada di sebelah kanan mereka adalah kursi top dog, kursi tempat peran mereka. Dan kursi yang sebelah kiri ini sebagai kursi under dog yaitu kamu sendiri.

Kamu harus berperan ganti-ganti menjadi diri kamu sendiri dan menjadi mereka sesuai dengan intruksi saya. Dengan metode ini, semoga bisa menyelesaikan konflik dirinya sehubungan dengan masalah-masalah yang tidak bisa selesai di waktu lalu. Kamu juga akan belajar mengatakan tidak, melalui teknik ini. Bagaimana kamu bersedia mencoba?

Responden : Tentu saja mau Kak.

Konselor : Persiapkan diri kamu dari sekarang. Usahakan untuk rileks, dan silahkan duduk di kursi under dog ini. siap?

Responden : *(Mengangguk-angguk)*

Konselor : Bayangkan ini Asrama tempat dimana kamu tinggal. Dan kamu sedang menyapu lingkungan asrama dan melihat orang lain hanya diam membiarkan lingkungan kotor. Bayangkan saat itu mereka sedang apa, memakai baju apa, dan dandanan seperti apa?

Responden : Ia memakai baju lengan Panjang, dengan memakai rok hitam sambil duduk di teras.

Konselor : Nah bagus. Sekarang coba kamu pindah ke kursi top dog. Dan katakan apa yang mereka bicarakan.

Konseli : Kamu ini jangan rajin-rajinlah. Tinggal nunggu disuruh aja sih

Konselor : Lanjutkan dengan kursi under dog mu.

Responden : Tapi kan memiliki inisiatif sendiri lebih bagus.

Konselor : Katakan kata-kata mereka lebih keras

Responden : (*Pindah ke kursi top dog*) Justru karena kamu terlalu rajin makanya orang lain tidak peduli akan kebersihan lingkungan sekitar.

Konselor : Lanjutkan dan lakukan sampai kamu bisa mengatakannya pada mereka.

Setelah berbagai penjelasan dan sangkalan dari responden dan lawan bicaranya yang akhirnya berada di penghujung pembahasan.

Responden : Ternyata saya bisa melakukannya.

Konselor : Nah kamu sendiri bisa menyimpulkan? Kalau kamu mau mencoba pasti kamu bisa melakukannya. Jadi kamu harus terus memiliki inisiatif sendiri dalam diri kamu tanpa harus memperdulikan orang lain yang merasa masa bodo akan kebersihan lingkungan asrama.

Responden : Terimakasih Ka..

Konselor : Baiklah sepertinya harus kita akhiri dulu. Ingat harus tetap jadi diri sendiri.

Responden : Baik Kak. Sekali lagi terimakasih..

## **B. Faktor Penghambat *Self Awareness* Dalam Kebersihan Lingkungan di Asrama Daar El-Rahmah**

### **1. Faktor penghambat kebersihan lingkungan**

Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungan dari segala sesuatu yang kotor dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman.<sup>3</sup>

Kebersihan lingkungan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Sebaliknya, kotor tidak hanya merusak keindahan tetapi juga menyebabkan timbulnya berbagai penyakit.

Kebersihan lingkungan adalah salah satu tanda dari keadaan higienis yang baik. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal dan berbagai sarana umum.

---

<sup>3</sup> Hendrariahdo, *Kebersihan Lingkungan Sekolah* (Medan (Wordpress, 2015), h.7



a. Tempat Sampah

Tempat sampah yang tersedia hanyalah ada 6. Itulah yang menyebabkan para santri masih membuang sampah sembarangan, dikarenakan tempat sampah yang tidak tersimpan di setiap kamar para santri.

b. Kain Pel

Kain pel yang disediakan tidaklah memadai. Hanya ada 4 kain pel diantara 14 kamar santri. Jadi, mereka lebih memilih untuk tidak membersihkannya daripada harus mengantri panjang untuk mendapatkan pinjaman kain pelnya.

c. Sapu

Sapu adalah alat yang penting untuk kebersihan lingkungan. Hanya saja sapu yang tersedia ada 7 sapu, harus sabar dan mau mengantri serta bergantian dengan yang lainnya untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

d. Tata Tertib

Tata tertib yang kurang diterapkan serta ketegasan pihak asrama dalam menegur para santri yang tidak disiplin.

e. Hukuman

Hukuman yang diterapkan tidaklah ketat, yang menyebabkan mereka dengan mudah mengulangi kesalahan yang sama.

**Tabel 4.1**  
**Perubahan Perilaku Santri**

No	Nama Responden	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
1.	HK	Sebelum konseling individual responden HK selalu merasa masa bodo akan kebersihan lingkungan	Setelah konseling individual responden HK terlihat lebih peka dan sadar akan kebersihan lingkungannya

2.	SN	Sebelum konseling individual responden SN selalu menunggu disuruh ketika melihat lingkungannya kotor	Setelah konseling individual responden HK tidak lagi nunggu disuruh akan tetapi sadar dengan sendirinya
3.	NN	Sebelum konseling individual responden NN selalu menunggu mood bagus untuk membersihkan lingkungan asrama	Setelah mendapatkan konseling individual responden NN tidak lagi nunggu mood bagus akan tetapi selalu insiatif sendiri untuk membersihkannya
4.	UH	Sebelum melakukan konseling individual responden UH	Setelah mendapatkan konsling individual responden UH

		masih kurang akan kesadaran diri dan menunggu untuk disuruh untuk membersihkan lingkungan	lebih sadar dan peka lagi akan kebersihan lingkungannya dan tidak lagi menunggu disuruh
--	--	---	---