

Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Ocen Offando^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1*,2,3} Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: ocenapando29@gmail.com

Abstract

The attitude of loving oneself too much and having to be admired excessively is a condition that is considered a form of narcissistic attitude, tending to those who are too excessive in loving and admiring themselves often become a laughing stock for their social environment, because they display different patterns of behavior, too much. in appreciating themselves, those in the narcissistic category need praise and recognition in their lives, especially when using social media one of them they want to get good comments praising themselves and want to get lots of likes for what they post. This study aims to overcome excessive attitudes such as narcissism with a gestalt approach, one of which is the practice technique I am responsible for, the exercise technique I am responsible for can effectively help overcome narcissistic attitudes experienced by students, they are taught to be able to change their attitude responsibly and admit that they can overcome their narcissistic attitudes, so that narcissistic attitudes that sometimes like to ignore their environment can be changed by individuals who are affected by narcissism. With the research method of literature study based on articles that support and are in accordance with the narcissistic variable and the gestalt approach. The results of the study prove that narcissistic behavior can be overcome by using the gestalt approach, namely the practice technique I am responsible for with group counseling setting, namely group counseling

Keywords: Group Counseling; Gestalt Approach; Narcissistic Behavior

Riwayat artikel:

Dikirim:

11 Oktober 2022

Revisi

22 Oktober 2022

Diterima

14 November 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

A. Pendahuluan

Setiap individu memiliki keinginan untuk diakui oleh lingkungan sosialnya, bentuk aktualisasi diri yang dilakukan oleh individu bertujuan untuk individu diakui dan dianggap keberadaanya oleh lingkungan sosialnya. Kernberg (dalam Widiyanti et al., 2017) menjelaskan bahwa perilaku narsistik merupakan gangguan kepribadian yang terjadi pada individu. Lam (dalam Widiyanti et al., 2017) menjelaskan narsisme berasal dari konsep diri dan rasa percaya diri yang terlalu berlebihan sehingga memungkinkan timbul potensi narsistik secara berlebihan (Hotimah, 2022); Fadhil, 2022). Narsistik dianggap menjadi perilaku negative yang mencintai diri sendiri dan mengabaikan perasaan atau kondisi lingkungan sekitarnya, pendekatan gestalt dengan arah asumsi Menurut Hasanah (2016) pendekatan gestalt memiliki asumsi bahwa individu diharapkan dapat menemukan solusi atau cara dalam menerima kehidupan dan bertanggung jawab dalam kehidupannya sehingga individu benar-benar mencapai tingkat kedewasaan dalam dirinya. Ketika konselor menggunakan konseling dengan pendekatan gestalt, Corey (2010) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pengetahuan diri, tanggung jawab pada diri individu, ketika individu memiliki kesadaran maka individu akan menemukan kemampuan untuk pemecahan masalahnya dan menemukan kondisi yang memungkinkan perubahan dalam kehidupannya. menurut Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) menjelaskan bahwa ketika menggunakan pendekatan gestalt harus memiliki keterampilan yang benar-benar tekun dalam menerapkannya.

Pendekatan gestalt juga dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok. Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat digunakan dengan tujuan untuk tercapainya penyelenggaraan konseling yang berhasil ketika segi kematangan, kesiapan dan susunan anggota sangat memiliki keterkaitan dalam menentukan kesuksesan atau kegagalan sebuah konseling.

Maka dari itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan terapi pendekatan gestalt diharapkan dapat mengatasi individu-individu perilaku narsistik

dalam kehidupan mereka, adanya sharing atau berbagi cerita dan mencari solusi secara bersama, diharapkan perilaku narsistik dapat teratasi dan mereka yang mengalami fase ini bisa mendapatkan solusi untuk mengatasinya.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (literature) yang bertujuan untuk mendeskripsikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi perilaku narsistik pada mahasiswa, maka artikel ini dirujuk berdasarkan studi artikel atau jurnal yang sesuai dan valid dengan judul artikel ini, yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi perilaku narsistik.

C. Hasil dan Pembahasan

Setiap individu ingin dihargai dan diakui keberadanya dalam lingkungan sosialnya, individu ingin mengaktualisasikan dirinya agar diterima di pertemannya (Fadhil, 2022); (Syamsuddin, 2022). Terkadang individu yang mengaktualisasikan dirinya secara berlebihan mengakibatkan individu mengabaikan nilai norma dan aturan yang ada. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Narsistik

Menurut Kartono (dalam Apsari, 2012), dalam psikoanalisa kecenderungan narsistik ditandai dengan adanya kecenderungan akan kecintaan pada karakteristik dirinya sendiri atau tubuhnya sendiri, sehingga individu merasa dirinya merupakan seorang yang sangat penting dan individu cenderung tidak peduli dengan dunia di luar dirinya. Dalam mitologi Yunani, Narkissos adalah seorang pemuda tampan yang menurut mitologi Yunani, jatuh cinta pada bayangannya sendiri. Karena self-love-nya yang berlebihan, dalam salah satu versi dari mitologi, ia diubah oleh para dewa menjadi bunga yang kini kita kenal sebagai narcissus. Orang dengan kecenderungan narsistik, memiliki rasa bangga atau keyakinan yang berlebihan terhadap diri mereka sendiri dan kebutuhan ekstrem akan pemujaan (Putri, 2022); (Permatasari, 2022). Mereka cenderung membesar-besarkan prestasi mereka dan berharap orang lain

menghujani mereka dengan pujian (Nevid J.S, Rathus S.A, Greene B, 2003). Menurut Miller et.al (V. Mark Durand & David H. Barlow, 2013) menjelaskan bahwa kecenderungan narsistik adalah seseorang yang cenderung memiliki rasa kepentingan diri yang tidak masuk akal dan begitu sibuk dengan diri mereka sendiri sehingga mereka tidak memiliki kepekaan dan empati yang kurang terhadap orang lain.

Perasaan mereka yang dilebih-lebihkan dan fantasi terhadap diri mereka secara berlebihan. Dijelaskan juga bahwa, mereka cenderung memanfaatkan orang lain untuk kepentingan mereka sendiri dan menunjukkan kurang adanya empati (Wardani, & Trisnani, 2022). Ketika berhadapan dengan orang-orang sukses, mereka cenderung merasa iri dan sombong. Dan apabila mereka gagal dalam memenuhi keinginan dan harapan mereka sendiri, mereka cenderung merasa tertekan. Kernberg (1980) juga mengungkapkan bahwa kecenderungan narsistik terjadi ketika adanya kerancuan antara diri yang ideal dan diri sejati, walaupun demikian narsistik bukan merupakan gangguan kepribadian yang berat karena masih adanya struktur kohesif yang berada dalam diri individu. Menurut Lam (dalam Widiyanti,dkk., 2017), narsistik berasal dari konsep diri dan rasa percaya diri, rasa percaya diri tersebut diaktualisasikan melalui kecenderungan seperti adanya rasa percaya diri sebagai bahwa dirinya merupakan individu yang unik, merasa dirinya memiliki intelegensi yang tinggi, dan merasa memiliki potensi lebih dari orang lain sehingga cenderung tidak menerima diri sendiri karena berkecenderungan secara berlebihan dari kemampuan serta keadaan yang sebenarnya. Kompensasi narsistik cenderung negatif, pencarian untuk meniadakan perasaan mendalam mengenai inferiority dan berusaha untuk menciptakan suatu ilusi menjadi individu yang berkuasa dan luar biasa. Narsistik menjadikan individu berada pada suatu kondisi yang bermasalah secara regresif menggunakan dirinya sendiri bukan orang lain sebagai objek cinta, karena narsistik menjadi individu cenderung mencintai dirinya sendiri.

Pendekatan Gestalt

Pendekatan konseling gestalt berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-

mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Tujuan dasar terapi Gestalt adalah meningkatkan kesadaran, yang dengan sendirinya dipandang sebagai kuratif atau menghasilkan pertumbuhan. Kesadaran membutuhkan pengetahuan diri, tanggung jawab untuk pilihan, kontak dengan lingkungan, perendaman dalam arus pengalaman, penerimaan diri, dan kemampuan untuk melakukan kontak (Corey, 2010). Adapun peran pemimpin kelompok adalah mendorong Anggota kelompok untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar anggota mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu konseli bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang. Menurut Lumongga (2017) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah membantu klien tidak ketergantungan pada orang lain dan menjadikan klien dapat menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih dari yang mereka ketahui.

Pendekatan gestalt memiliki beberapa teknik dalam membantu individu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh individu, untuk mengatasi narsistik, maka pendekatan gestalt dengan menggunakan teknik latihan saya bertanggung jawab, akan membantu individu dapat memahami dan mengerti perasaan-perasaan emosional nya terkait narsistiknya, latihan saya bertanggung jawab menurut Corey (2010) dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu". Misalnya : "Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu" "Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu".

Pendekatan gestalt juga efektif digunakan untuk individu yang berasal dari berbagai macam latar belakang budaya yang berbeda atau konseling kelompok multicultural, sebab dengan adanya berbagai populasi yang beragam dalam proses

konseling, diharapkan dapat memunculkan kreativitas dalam memecahkan berbagai permasalahan terkhusus pada permasalahan narsistik (Mujahidin et al., 2020). engan pendekatan yang dapat memiliki efek kuat pada anggota, baik konstruktif atau destruktif, praktik etis memerlukan pelatihan dan pengawasan yang memadai bagi para pemimpin. Keterbatasan paling langsung dari terapi Gestalt atau terapi lainnya adalah keterampilan, pengetahuan, pelatihan, pengalaman, dan penilaian terapis (Ahmad, 2021).

Layanan Konseling Kelompok

Konseling dengan seeting kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling, disebut dengan istilah konseling kelompok dan bimbingan kelompok, dalam hal ini yang akan dibahas adalah mengenai konseling kelompok, Prayitno (dalam Aziz, 2015) menjelaskan layanan konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan cara bersamaan dalam ruang atau seeting kelompok. Aziz (2015) menjelaskan dalam layanan konseling kelompok suasana layanan harus dalam keadaan yang permisif, terbuka, penuh keakraban sehingga diharapkan dapat mengungkapkan masalah klien dari segi penelusuran timbulnya masalah hingga ke upaya mencari solusi dari permasalahan, evaluasi dan tindak lanjut. Menurut Ristianti & Fathurrochman (2020) konseling kelompok dapat memberikan bantuan kepada individu dengan cara sesama anggota kelompok saling berbagi pengalaman mereka yang akan berguna untuk menemukan pemecahan masalah terkait rasa takut, sedih, marah, dan keadaan-keadaan yang mungkin tidak ingin terjadi dalam kehidupan individu.

Layanan konseling kelompok dapat menolong individu untuk bisa lebih memahami perasaan mereka dan perasaan orang lain yang sama-sama memiliki permasalahan yang sama (Aliansyah et al., 2017). Oleh karena itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan gestalt, dapat efektif membantu individu yang mengalami narsistik dengan setting kelompok, agar individu dapat memahami perasaan-perasaannya dan dapat berbagi pengalaman serta saling memahami satu sama lain agar dapat mengatasi narsistik yang terjadi pada individu.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa narsistik dapat diatasi dengan bantuan layanan Bimbingan dan Konseling setting kelompok yakni layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan gestalt yang terbukti efektif membantu mengatasi narsistik pada mahasiswa, teknik yang digunakan dalam membantu mengatasi narsistik yakni teknik latihan saya bertanggung jawab.

E. Daftar Pustaka

- .Aziz, A. (2015). UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44–56.
- Aliansyah, S., Muswardi, M., & Mayasari, S. (2017). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Apsari, F. (2012). Hubungan Antara Kecenderungan Narsisme Dengan Minat Membeli Kosmetik Merek Asing Pada Pria Metroseksual. *Talenta Psikologi*, No 1, 189-190.
- Durand, V. M., Barlow, D. H. (2013). *Essentials of Abnormal Psychology*. USA: Wadsworth, Cengage Learning
- Fadhil, M. I. (2022). *Narsistik dalam Perspektif Al-Quran (Pendekatan Psikologi dalam Penafsiran Al-Quran)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Fadhil, M. I. (2022). *Narsistik dalam Perspektif Al-Quran (Pendekatan Psikologi dalam Penafsiran Al-Quran)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- HASANAH, K. (2016). TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Hotimah, N. (2022). Terapi Psikoanalisis dalam Mengatasi Degradasi Moral Remaja. *El-Fatih: Jurnal Dakwah dan Penyuluhan Islam*, 1(1), 88-115.
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di SMA Ibnu 'Aqil. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.

-
- Nevid J.S, Rathus S.A, Greene B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nevid J.S, Rathus S.A, Greene B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Permatasari, S. A. (2022). *Pengaruh penerimaan diri terhadap kecenderungan perilaku narsisme remaja perempuan pengguna Tiktok di Desa Jogomulyan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN NARSISTIK PADA DEWASA AWAL Rizky Ananda Artiningsih Siti Ina Savira. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Putri, F. A. (2022). Pengaruh Teknik Self Control Terhadap Siswa yang Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 2 Gowa.
- Rahman, T. G., & Ilyas, A. (2019). Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *E-Journal Pembelajaran Inovasi, Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(4), 1–8.
- Rahmania, F. A., & Tasauhi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16.
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 40–43.
- Swastika, A. A. (2017). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Narsistik Remaja Putri Presenter Bigo Live di Surabaya*. Untag Surabaya.
- Syamsuddin, A. B. (2022). *Teori dan Praktek Supervisi Pekerjaan Sosial*. Nas Media Pustaka.
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 96-102.
- Widiyanti, W., Solehuddin, M., & Saomah, A. (2017). Profil perilaku narsisme remaja serta implikasinya bagi bimbingan dan konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 15–26.