



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH TEKNIK *GESTALT REFRAMING* UNTUK  
MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA REMAJA  
DI UPTD KAMPUNG ANAK NEGERI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Kurniawati**

**NIM. B93219124**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2023**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirruhim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kurniawati

NIM : B93219124

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dsn. Wonorejo Barat, Ds. Kampungbaru, Kec. Kepung, Kab. Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Teknik Gestalt Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 30 April 2023

Yang membuat pernyataan



**Kurniawati**

**NIM.B93219124**

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Kurniawati

Nim : B93219124

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Pengaruh Teknik Gestalt Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 6 April 2023

Menyetujui

Pembimbing,



**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.**

**NIP: 197008251998031002**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH TEKNIK *GESTALT REFRAMING* UNTUK  
MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA REMAJA DI  
UPTD KAMPUNG ANAK NEGERI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh  
Kurniawati

Nim. B93219124

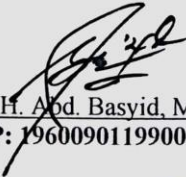
Telah diuji, dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 17 April 2023  
Tim Penguji



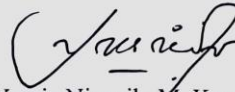
Dr. Agus Santoso, M. Pd.  
NIP: 197008251998031002



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I  
NIP: 196303031992032002



Dr. H. Abd. Basyid, MM  
NIP: 196009011990031002



Yusria Ningsih, M. Kes  
NIP: 197605182007012022



Surabaya,  
Jember, 17 April 2023

Dr. Moch. Chotib Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP: 195910171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KURNIAWATI  
NIM : B93219124  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : khurniawhati@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Skripsi

---

Yang berjudul :  
Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD  
Kampung Anak Negeri Surabaya

---

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Mei 2023

Penulis



(KURNIAWATI)

## ABSTRAK

Kurniawati, NIM B93219124. Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Rumusan masalah: Bagaimana pengaruh teknik *gestalt reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya?

Penelitian ini bertujuan : Untuk mengetahui pengaruh teknik *gestalt reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Hipotesis pada penelitian ini disusun sebagai berikut: H1: Ada pengaruh antara pemberian teknik *gestalt reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, H0: Tidak ada pengaruh antara pemberian teknik *gestalt reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Peneliti membagi responden menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan teknik *gestalt reframing*), dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan sama sekali). Pada tahap penelitian, peneliti melakukan identifikasi masalah, mendiagnosa permasalahan, menentukan treatment, penerapan treatment dan evaluasi. Tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu menyebarkan angket *pretest*, selanjutnya pemberian perlakuan, kemudian menyebarkan angket *posttest*.

Hasil penelitian dari uji hipotesis didapatkan nilai *Sig* (2-tailed) pada bagian *Equal Variance Assumed*  $< 0.05$  yaitu 0,00. Maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil independen t test bahwa H1 yang berbunyi “Ada pengaruh antara pemberian teknik *gestalt*

*reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya”. Diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan bahwa teknik *gestalt reframing* berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

**Kata Kunci :** Terapi Gestalt, Teknik Reframing, Kesadaran Diri



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

Kurniawati, NIM B93219124. The Influence of the Gestalt Reframing Technique to Increase Self-Awareness in Adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Formulation of the problem: How does the gestalt reframing technique affect self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya?

This study aims: To find out the effect of the gestalt reframing technique to increase self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

The hypothesis in this study is structured as follows: H1: There is an influence between giving gestalt reframing techniques on self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, H0: There is no effect between giving gestalt reframing techniques on self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya .

In this study using quantitative research methods with this type of experimental research. The researcher divided the respondents into two groups: the experimental group (the group that was given the gestalt reframing technique) and the control group (the group that was not given any treatment at all). At the research stage, researchers identify problems, diagnose problems, determine treatments, apply treatments and evaluate. The initial stage carried out by the researcher was distributing the *pretest* questionnaire, then giving the treatment, then distributing the *posttest* questionnaire.

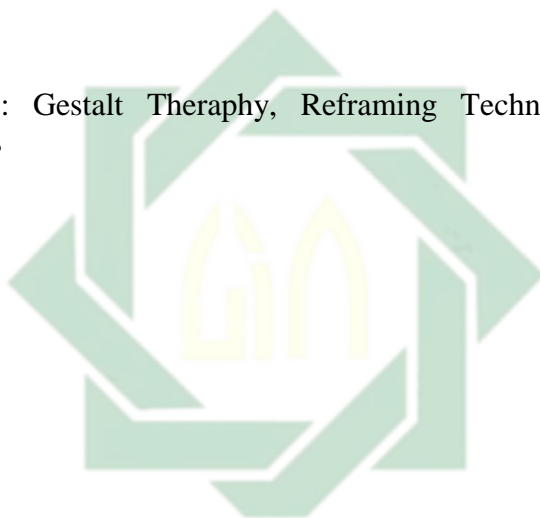
The results of the research from the hypothesis test obtained a Sig (2-tailed) value in the Equal Variance Assumed section  $<0.05$ , namely 0.00. So it can be concluded based on the results of the independent t test that H1 reads "There is an influence



between the provision of gestalt reframing techniques on self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya". Accepted.

Based on the results of this study, it can be said that the gestalt reframing technique has an effect on increasing self-awareness in adolescents at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

**Keywords:** Gestalt Therapy, Reframing Technique, Self Awareness



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

COVER	
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional.....	6
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	11
B. Kerangka Teori.....	13
C. Paradigma Penelitian.....	24
D. Hipotesis Penelitian .....	25
BAB III .....	26
METODE PENELITIAN.....	26

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Lokasi Penelitian .....	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	27
D. Variabel dan Indikator Penelitian .....	29
E. Tahap-Tahap Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian .....	38
H. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	45
B. Penyajian Data .....	48
C. Hasil Penelitian .....	49
1. Tahap Pretest.....	49
2. Tahap Posttest .....	52
3. Tahap Pelaksanaan Konseling.....	55
D. Pengujian Hipotesis .....	59
1. Hasil Uji Normalitas .....	59
2. Hasil Uji Homogenitas .....	60
3. Hasil Uji Hipotesis .....	60
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
1. Perspektif Teoretis.....	62
2. Perspektif Keislaman .....	68
<b>BAB V.....</b>	<b>71</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71

B. Saran dan Rekomendasi ..... 71

C. Keterbatasan Penelitian ..... 72

DAFTAR PUSTAKA ..... xvii

LAMPIRAN..... xxi



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert pada Angket.....	32
Tabel 3. 2 Kriteria Penskoran ..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>	
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Layout..... <b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>	
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen.....	33
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Layout Lembar Angket .....	33
Tabel 4. 1 Data Diri Konseli.....	46
Tabel 4. 2 Hasil Penskoran Angket Pretest Kesadaran Diri pada Kelompok Eksperimen .....	50
Tabel 4. 3 Hasil Penskoran Angket Pretest Kesadaran Diri pada Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4. 4 Penilaian Kesadaran Diri .....	51
Tabel 4. 5 Hasil Pretest.....	51
Tabel 4. 6 Hasil Penskoran Angket Posttest Kesadaran Diri pada Kelompok Eksperimen .....	52
Tabel 4. 7 Hasil Penskoran Angket Posttest .....	53
Tabel 4. 8 Hasil Posttest .....	53
Tabel 4. 9 Suka Duka Selama Berada .....	56
Tabel 4. 10 Lika-Liku Selama Berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya .....	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas .....	60
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis .....	61
Tabel 4. 14 Hasil Ujian Mean Angket Pretest SPSS 21.....	64
Tabel 4. 15 Hasil Uji Mean Angket Posttest .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Paradigma Penelitian.....	25
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 4. 1 Prosentase Perbandingan Indikator Kesadaran Diri .....	54



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan Tuhan dengan bentuk yang sempurna jika dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya. Manusia diberikan akal dan pikiran untuk melakukan sesuatu dengan baik. Manusia adalah sebagai makhluk individu mempunyai dua unsur yaitu jasmani dan rohani, unsur fisik dan psikis, unsur raga dan jiwa. Dapat dikatakan manusia individu apabila memiliki dua unsur tersebut dalam dirinya. Maka definisi manusia dikatakan sebagai makhluk individu yaitu ketika terdapat dua unsur di dalam dirinya yang tidak terbagi dan merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Setiap manusia mempunyai keunikan, tidak ada manusia yang memiliki kesamaan yang persis.<sup>2</sup> Selain manusia sebagai makhluk individu, manusia juga sebagai makhluk sosial.

Manusia adalah makhluk sosial, di mana ia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Manusia ketika lahir di dunia sudah membutuhkan orang lain yaitu orang tua untuk membantu dan membimbingnya. Peran orang tua yang sangat besar terhadap perkembangan anaknya secara optimal baik dalam perkembangan fisik, mental, dan psikologi anak. Setelah anak tumbuh ia tidak hanya membutuhkan bantuan dari orang tuanya, ia juga pasti membutuhkan bantuan dan

---

<sup>2</sup> Sarinah, *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, (Yogyakarta:CV Budi Utama, 2019), hal 46

bimbingan dari seorang guru untuk mendapatkan pendidikan.<sup>3</sup>

Pendidikan merupakan usaha memanusiakan manusia, sasaran dalam pendidikan adalah manusia. Pendidikan bermaksud membantu manusia untuk mengembangkan potensi-potensi yang ia miliki, kecerdasan, pengendalian dalam diri, kontrol dalam diri, kepribadian, akhlak yang mulia dan keterampilan yang diperlukan individu.<sup>4</sup>

Dalam bimbingan konseling, bimbingan merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk dapat menerima, memahami diri sendiri, mengarahkan dan menyesuaikan diri secara positif, bertindak dan bersikap dengan baik.<sup>5</sup> Sedangkan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli atau peserta didik yang terganggu akibat permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri, konselor di sini merupakan seorang pekerja yang profesional di mana ia sudah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain untuk memecahkan permasalahan yang tengah dihadapi.<sup>6</sup>

Adapun hal-hal penting yang harus diperhatikan oleh peneliti dalam memberikan bimbingan kepada

---

<sup>3</sup> Deflana Juwita, Penerapan Konseling Gestalt untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa Mts Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/1027, *Skripsi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2017, hal 8

<sup>4</sup> Efendy Rasyid Rustam, dkk, *Buku Ajar Pengantar Pendidikan*, (Cipedes Tasikmalaya: Kumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022), hal 1

<sup>5</sup> Aldjon Nixon Dapa & Meisie Lenny Mangantes, *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021), hal 13

<sup>6</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hal 6



konseli yaitu memahami konseli secara keseluruhan, pada kegiatan pembelajaran yang sudah diterapkan atau aturan yang berlaku baik secara tertulis maupun tidak tertulis. Dalam lingkungan asrama di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya yang hampir semua waktunya di habiskan di situ, dengan banyaknya peserta didik dengan karakter yang berbeda-beda pasti akan ditemui beberapa masalah yang muncul. Masalah yang sering muncul di lingkungan tersebut yaitu pertengkaran, membuang sampah sembarangan, terlambat, tidak mengerjakan tugas rumah, meninggalkan asrama tanpa izin, mengganggu jalannya pembelajaran (ribut/ramai dalam kelas), membuat coretan atau merusak fasilitas asrama, dll. berdasarkan buku yang saya baca pelanggaran-pelanggaran di atas disebabkan karena kurangnya kesadaran pada peserta didik. Untuk menghindarkan diri dari setiap pelanggaran hendaknya peserta didik mempunyai kesadaran diri akan nilai dan norma yang berlaku dan mendukung hidup bersama. Kesadaran inilah yang akan menentukan seseorang telah dewasa dalam bertindak atau belum.<sup>7</sup> Berdasarkan masalah tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yakni masalah tersebut dapat muncul karena kurangnya kesadaran dalam diri peserta didik untuk membiasakan diri berperilaku baik.

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang sedang dirasakan pada suatu waktu, dan menggunakannya untuk memandu dalam pengambilan keputusan diri sendiri. Menurut Achmanto Mendatu, kesadaran diri merupakan keadaan di mana individu dapat paham dengan diri sendiri. Dikatakan mempunyai kesadaran diri bila dapat paham mengenai emosi dan *mood* yang muncul, dan

---

<sup>7</sup> Sri Habsari, *Bimbingan dan Konseling SMA*, (Jakarta: Grasindo, tt), hal 44

sadar tentang diri sendiri yang nyata. Menurut Muljono Abdurrahman pada tahun 1999 adapun yang dimaksud kesadaran diri, (1) manusia sebagai makhluk yang tidak mungkin menghindarkan diri dari aktivitas mengambil pilihan sepanjang hidupnya, (2) manusia adalah makhluk yang bebas untuk menentukan tujuan hidupnya, (3) manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab terhadap pikiran kehidupannya.<sup>8</sup> Jadi kesadaran diri merupakan kondisi memahami secara menyeluruh mengenai dirinya sendiri secara tepat tentang sesuatu yang sekarang sedang berlangsung dan dialami oleh diri individu itu sendiri.

Kesadaran diri sangat penting bukan hanya sekedar paham pada dirinya sendiri agar sukses, namun juga salah satu syarat kita dapat bekerja sama dengan orang lain secara efektif. Konseling yang tepat untuk mengatasi masalah kesadaran diri di atas yaitu konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*. Berikut hasil penelitian terdahulu yang berhasil mengatasi masalah kesadaran diri dengan menggunakan konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*. (1) Hasil penelitian yang berjudul “*Analisis Konseling Gestalt Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kesadaran Diri pada Mahasiswa*”, (2) Hasil penelitian yang berjudul “*Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction pada Sisa di SMP (Suatu Penelitian di SMPN 1 Banda Aceh)*”, (3) Hasil penelitian yang berjudul “*Evektifitas Theraphy Gestalt dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa*”.

Konseling *gestalt* adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk membantu seseorang lebih fokus dengan

---

<sup>8</sup> Sulthon, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Depok: Rajawali Pers, 2020), hal 155

kehidupan sekarang daripada pengalaman masa lalu. Konseling *gestalt* berfokus pada pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran konseli, konselor tidak akan mampu mempengaruhi dimensi kepribadian konseli yang ingin dihindarinya. Proses yang terus-menerus dilakukan akan menghasilkan pencapaian dalam sebuah pemahaman. Konseli dapat memahami keadaan dirinya secara utuh sehingga dapat membuat pilihan atau menentukan keputusan untuk dirinya. Sedangkan teknik *reframing* merupakan pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Reframing* juga disebut pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli terhadap masalah atau tingkah lakunya. *Reframing* merupakan sebuah proses pencarian makna baru dan menyusun kembali persepsi baru dari suatu kejadian atau masalah sehingga diperoleh makna baru yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>9</sup> Berdasarkan latar belakang di atas judul yang tepat yaitu “Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu Bagaimana Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya?

---

<sup>9</sup> Nyaman Oka Mudana, dkk, “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Refreming untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014”. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume. 2, No. 1, Tahun 2014.

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Akademis**

Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan kontribusi keilmuan pada umumnya dan terkhusus agar dapat mengetahui pengaruh teknik *gestalt reframing* dalam meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

#### **2. Praktis**

##### **a. Untuk Penulis**

Pada penelitian ini, hasil yang diperoleh diharapkan dapat dijadikan sebagai ilmu yang berharga dalam kehidupannya, dan dapat dijadikan patokan ketika terjun langsung pada bidang Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya.

##### **b. Untuk Lembaga**

Lembaga dengan adanya penelitian ini secara umum diharapkan dapat kontribusi di UIN Sunan Ampel Surabaya dan khususnya mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam untuk membentuk kemandirian.

### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah penentuan konstruk sehingga menjadi variabel yang dapat diukur, di mana definisi operasional merupakan pengertian atau istilah yang digunakan dalam penelitian. Definisi operasional

ialah menjelaskan prosedur tertentu yang dapat digunakan untuk mengoperasionalkan konstruk sehingga dapat dimungkinkan bagi peneliti lain untuk dapat melakukan replikasi pengukuran dengan cara yang sama atau mengembangkan cara pengukuran konstruk yang lebih baik dari sebelumnya. Definisi operasional pada penelitian ini kemudian akan diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Teknik *Gestalt Reframing*

Konseling *gestalt* adalah konseling dengan sasaran utama yaitu memperkuat kesadaran individu yang akan meningkatkan arti kehidupannya secara utuh di masa sekarang. Kesadaran ini menjadi sasaran utama agar konseli dapat secara bertahap mampu mencapai keterpaduan yang diperlukan untuk memungkinkan perkembangan dirinya agar berlangsung dengan baik.<sup>10</sup> *Reframing* adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Frame* adalah sebuah bingkai. *Reframing* adalah sebuah upaya dalam membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah persepsi tanpa mengubah kejadian yang telah terjadi sebelumnya.<sup>11</sup>

Selanjutnya menurut Ujang Abdul Basir , M. Ramli dan Adi Atmoko Teknik *Reframing* merupakan proses restrukturisasi kognitif dengan cara membingkai ulang persepsi awal konseli dan menempatkannya dibingkai lain yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuan dari teknik reframing adalah untuk mereorganisir konten emosi yang dapat

---

<sup>10</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007), hal 184

<sup>11</sup> RH. Wiwoho, *Reframing*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), hal 60

merendahkan konsep diri akademik siswa dan memberikan frame lagi ke pola pandang yang fungsional yang dapat meningkatkan konsep diri akademik siswa.<sup>12</sup>

Berdasarkan paparan di atas maka, dapat dipahami Teknik *Gestalt Reframing* adalah sebuah teknik yang berupaya untuk meningkatkan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan untuk kemudian di bingkai kembali dengan persepsi yang lebih baik lagi.

## 2. Kesadaran diri

Menurut Wiwoho dalam buku psikologi kesempurnaan, kesadaran diri ini dapat diartikan sebagai ingatan, rasa, dan insaf terhadap diri sendiri. Dalam bahasa Arab, kesadaran diri dikatakan *makrifat al-nafs*. Istilah ini kemudian di artikan oleh tokoh-tokoh dan para ilmuwan dengan definisi pengetahuan tentang diri individu. Secara bahasa, kesadaran diri identik dengan istilah pengenalan diri, pemahaman diri, hubungan dalam diri, introspeksi diri atau penemuan jati diri pada individu.<sup>13</sup> Secara istilah kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami kekuatan, kelemahan, kebutuhan, nilai-nilai, ambisi, suasana hati, emosi,

---

<sup>12</sup> Ujang Abdul Basir , M. Ramli & Adi Atmoko, *Keefektifan Konseling Kognitif dengan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMA*, Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 2020, hal 1000

<sup>13</sup> Hana Makmun, *Skill Personal Self Awareness*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017), hal 25

dorongan diri sendiri dan dampaknya terhadap orang lain.<sup>14</sup>

Menurut Goleman dalam Hendra Sastrawinata menyatakan bahwa, kesadaran diri adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat yang menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusannya sendiri. Selain itu kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.<sup>15</sup>

Berdasarkan paparan di atas maka, dapat dipahami bahwa kesadaran diri adalah sebuah keadaan pada diri individu yang sadar akan setiap detail akan dirinya seperti kemampuan, kelebihan, kekurangan, keinginan, dan lain sebagainya.

Indikator kesadaran diri menurut Marsha Sinetar:

- a. Kemampuan mendalami dirinya dengan baik
- b. Memiliki kepercayaan yang tinggi
- c. Memahami emosi – emosi dalam dirinya
- d. Kemampuan keras terhadap cita – cita

## **F. Sistematika Pembahasan**

Skripsi ini disusun berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. Bab I pendahuluan, dalam bab ini memuat beberapa hal yakni latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan penelitian ini.

---

<sup>14</sup> Kaswan, *Kompetensi Interpersonal dalam Organisasi*, (Yogyakarta: Andi, 2021), 160

<sup>15</sup> Hendra Sastrawinata, *Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada KAP Di Kota Palembang*, 2011, hal 5.

2. Bab II kajian teoritek, berisi penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, paradigma penelitian dan hipotesis penelitian.
3. Bab III metode penelitian, dalam bab ini termuat gambaran secara lengkap dan detail terkait seperti apa dan bagaimana metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini, yakni meliputi : pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, selanjutnya adalah cara atau teknik dalam pengumpulan data, teknik validitas data instrumen penelitian, prosedur yang digunakan dalam menganalisis dan menginterpretasi data dan keabsahan data.
4. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini berisi mengenai gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang mencangkup perspektif teoritis dan perspektif keislaman.
5. Bab V penutup, pada bab ini berisi kesimpulan, saran rekomendasi, dan ketebatasan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

##### 1. Analisis Konseling Gestalt Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kesadaran Diri pada Mahasiswa.<sup>16</sup>

Oleh : Nurul Azmi Saragih & Dwi Novita Sari

Tahun : 2019

Jenis : Jurnal

Instansi : UMN Al Washliyah Medan, Sumut

Pada penelitian ini memiliki kesamaan yaitu mengenai masalah meningkatkan kesadaran diri, menggunakan konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian tindakan kelas sedangkan yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Pendiidkan Bimbingan Konseling UMN Al Washliyah sedangkan yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek penelitian remaja UPTD Kampung Anak Negeri . Tempat penelitian ini yaitu di Medan sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertempat di Surabaya.

---

<sup>16</sup> Nurul Azmi Saragih & Dwi Novita Sari, "Analisis Konseling Gestalt Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kesadaran Diri pada Mahasiswa", Prossiding Seminar Hasil Penelitian, Tahun 2019.

**2. Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction pada Sisa di SMP (Suatu Penelitian di SMPN 1 Banda Aceh).<sup>17</sup>**

Oleh : Fattayatinur, Nurhasanah, dan Abu Bakar

Tahun : 2018

Jenis : Jurnal

Instansi : Universitas Syiah Kuala

Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada konseling dan teknik yang dipakai yaitu konseling *gestalt* dengan teknik *reframing*, dan metode yang dilakukan yaitu dengan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada permasalahannya, penelitian ini fokus pada perilaku *Internet Addiction* sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu fokus pada kesadaran diri. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Banda Aceh sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

---

<sup>17</sup> Fattayatinur, dkk, "Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction pada Sisa di SMP (Suatu Penelitian di SMPN 1 Banda Aceh)", Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2018.

### 3. Epektifitas Therapy Gestalt dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa.<sup>18</sup>

Oleh : Siti Kamelia & Rini Meilani

Tahun : 2019

Jenis : Jurnal

Instansi : IKIP Siliwangi

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada terapi yang dilakukan dengan menggunakan terapi *gestalt*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada masalah yang dipecahkan, masalah pada penelitian ini yaitu rasa tanggung jawab sedangkan masalah yang akan diatasi yaitu masalah kesadaran diri. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kepustakaan sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI IA2 SMA Negeri 1 Sawan sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

## B. Kerangka Teori

### 1. Teknik Gestalt Reframing

#### a. Pengertian Konseling Gestalt

Terapi *gestalt* dikembangkan oleh Federick Perl pada tahun 1893-1970, terapi ini dikembangkan dalam bentuk terapi eksistensial di mana individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya. Terapi *gestalt* fokus pada tingkah laku, pengalaman sekarang, dan pada peran

---

<sup>18</sup> Siti Kamelia & Rini Meilani, "Epektifitas Therapy Gestalt dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa", Fokus, Vol 2, No. 3, Mei 2019.

urusan yang tidak dapat terselesaikan sehingga menghambat kemampuan untuk individu untuk bisa berfungsi secara efektif. Konsep utama terapi *gestalt* yaitu penerimaan tanggung jawab secara pribadi, hidup pada saat sekarang, penghindaran diri, urusan yang belum selesai, dan penembusan jalan yang buntu. Sasaran pada terapi *gestalt* yaitu tercapainya kesadaran konseli. Dengan adanya kesadaran, seorang konseli memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian dari masalah yang tengah dihindarinya. Jika konseli sadar, maka urusan yang belum selesai dapat diatasi dengan pemberian terapi.

b. Pandangan tentang Sifat Manusia

Terapi *gestalt* berpandangan bahwa manusia yaitu sebagai berikut:

- 1) Fokus dengan peningkatan kesadaran pada pemaduan polaritas dan dikotomi dalam diri.
- 2) Terapi ini diarahkan sesuai dengan integrasi yang berjalan secara bertahap sampai pada konseli mampu menjadi kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri.
- 3) Manusia dipandang memiliki kemampuan untuk mengemban tanggung jawab terhadap dirinya sendiri serta hidup sepenuhnya dengan kepribadian yang terpadu.
- 4) Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang sekiranya dibutuhkan oleh konseli, yang dapat membantu konseli memperoleh pengetahuan dan kesadaran.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Maturidi, *Praktis Memahami Teori-Teori yang Mendasari Bimbingan dan Konseling*, (tt: Guepedia, 2021), hal 53-55

c. Tujuan Konseling Gestalt

Tujuan dari terapi *gestalt* menurut Perls yaitu individu dapat hidup di lingkungan masyarakat yang kurang baik. Sehingga individu harus dapat memilih menjadi bagian dari ketidakehatan yang korelatif untuk hidup yang sehat. Tujuan lainnya yaitu untuk membantu konseli agar mampu menemukan jati dirinya, Perls mengatakan bahwa jika individu berpusat pada diri sendiri, maka ia tidak harus menyesuaikan lingkungan, dan apa pun yang lewat kemudian diasimilasi oleh individu tersebut, maka ia memahaminya dan mampu menghadapi apapun yang akan terjadi. (Perls, 1969).<sup>20</sup>

Adapun tujuan konseling *gestalt* yaitu sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli menumbuhkan kesadarannya, realistis, dan mendapatkan *insight* secara penuh.
- 2) Membantu konseli menuju pencapaian integritas kepribadiannya.
- 3) Mengentaskan konseli dari kondisi yang bergantung pada pertimbangan mengatur diri sendiri.
- 4) Meningkatkan kesadaran individu agar konseli dapat bertingkah laku sesuai dengan prinsip-prinsip *gestalt* yaitu semua masalah yang muncul akan selalu dapat diatasi dengan baik.<sup>21</sup>

d. Prosedur Konseling Kelompok Gestalt

1) Fase Pertama

Pengembangkan pertemuan konseling, supaya tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-

---

<sup>20</sup> Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*, (Jakarta: Kencana, 2020), hal 78-79

<sup>21</sup> Namora Lumonggo Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 123-124

perubahan yang diharapkan konselor pada konseli. Pola hubungan untuk setiap konseli berbeda-beda sebab manusia itu beragam, unik sebagai individu, dan memiliki kebutuhan dan masalah yang berbeda juga.

#### 2) Fase Kedua

Konselor membangkitkan motivasi konseli, konseli diberikan kesempatan untuk menyadari antara senangnya atau tidaknya. Semakin tinggi kesadaran konseli terhadap tidak senangnya dan semakin besar dorongan untuk mencapai perubahan pada dirinya, maka semakin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor. Konselor juga dapat membangkitkan otonomi konseli dan menekankan pada konseli bahwa konseli boleh saja menolak masukan-masukan dari konselor namun dengan memberikan sebuah alasan yang tepat.

#### 3) Fase Ketiga

Konselor mendorong konseli untuk mengutarakan perasaan-perasaannya pada saat ini, konseli juga diberikan kesempatan untuk merasakan kembali segala perasaan dan perbuatan di masa lalunya, dan pada kondisi saat ini. Konselor berusaha menemukan celah kepribadian dan aspek-aspek yang hilang pada diri konseli sehingga konseli dapat memahami apa yang sekiranya dapat dilaksanakan konseli.

#### 4) Fase Keempat

Setelah konseli memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang pikiran, perasaan, dan perilaku pada dirinya. Pada fase ini konseli menunjukkan gejala yang mengidentifikasi integrasi kepribadiannya sebagai individu yang

unik dan manusiawi. Dalam kondisi ini konseli secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan pilihan-pilihannya dan siap untuk mengembangkan potensi-potensi dirinya.

e. Peran Konselor Kelompok Gestalt

Peran konselor dalam konseling *gestalt* yaitu sebagai ahli yang bekerja berusaha menghilangkan ketidaksenangan atau konflik, dengan menggunakan berbagai teknik dan prosedur. Menurut Gladding, dan Supriatna, pada tahun 2009 tugas konselor kelompok *Gestalt* terdapat lima yaitu membuat sebuah pola, pengendalian, kemanusiaan, mempercepat, dan kesepakatan. Menurut Corey pada tahun 2012 salah satu cara konseptualisasi peran pemimpin kelompok *gestalt* adalah mempertimbangkan tahap perkembangan kelompok. Proses kelompok *gestalt* bertujuan untuk menciptakan kondisi untuk belajar tentang apa artinya menjadi anggota dari sebuah kelompok.<sup>22</sup>

f. Kelebihan Konseling Kelompok Gestalt

Menurut ringkasan Gudnanto (Pendekatan Konseling, 2012) dan buku Gerald Corey (Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, 1995) kelebihan dan terapi *gestalt* antara lain sebagai berikut :

- 1) Terapi *gestalt* menangani masa lampau dengan membawa aspek-aspek yang relevan dengan masa sekarang.
- 2) Terapi *gestalt* memberi pesan perhatian terhadap pesan non verbal dan pesan tubuh.
- 3) Terapi *gestalt* menolak alasan ketidakberdayaan sebagai alasan untuk tidak mau mengubah diri.

---

<sup>22</sup> Rasimin & Muhammad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), hal 100-101

- 4) Terapi *gestalt* menekankan konseli untuk menemukan makna dan penafsirannya sendiri.
- 5) Terapi *gestalt* menggairahkan hubungan dan mengungkapkan perasaan secara langsung untuk menghindari abstrak tentang masalah konseli.<sup>23</sup>

g. Pengertian Teknik Reframing

Teknik *reframing* adalah teknik yang mempunyai tujuan untuk mengorganisir konten emosi yang dipikirkan individu dan membingkai kembali ke arah pikiran-pikiran yang rasional, sehingga mampu mengerti berbagai persepsi dalam konsep diri dari berbagai situasi. Teknik ini berpandangan bahwa prinsip-prinsip individu cenderung menyatakan bahwa emosi dan pemikiran dapat berinteraksi dalam jiwa. Selain itu, individu juga memiliki kecenderungan yang berhubungan erat menjadi rasional dan irasional, dan merupakan gangguan perilaku yang dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir tersebut. *Reframing* adalah membingkai ulang suatu peristiwa dengan mengubah persepsi individu, tanpa mengubah peristiwa tersebut yang terjadi. *Framing* merupakan alat untuk membingkai kembali masa lalu yang dianggap sebagai penyebab dari keadaan mentalnya saat ini. *Reframing* ini sering digunakan sebagai teknik untuk mempengaruhi dan menolong konseli untuk meyakinkan dirinya dan melihat beberapa gambaran atau ide dari persepsi yang berbeda.

h. Jenis Teknik *Reframing*

Strategi *reframing* yaitu membingkai ulang dengan mengubah cara pandang terhadap masalah

---

<sup>23</sup> Namora Lumonggo Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 132



yang terjadi inilah yang dinamakan mengubah persepsi/pemahaman. Adapun jenis dari teknik *reframing* antara lain yaitu sebagai berikut :

- 1) *Contex Reframing* yaitu mengubah cara pandang secara konseptual dengan menunjukkan berbagai hikmah atau keuntungan lain di balik masalah tersebut.

Contoh:

X : Saya risau, tubuh saya terlalu tinggi, saya jadi minder.

Y : Bukankah kalian justru beruntung? Atlet basket itu lebih cocok yang postur tubuhnya tinggi.

- 2) *Meaning Reframing* yaitu mengubah cara pandang secara maknani dengan mencari arti lain/makna lain.

Contoh:

X : Saya sebal, ibu saya melarang saya bermain di rumah teman. Tetapi, boleh membawa teman-teman dan bermain di rumah sendiri.

Y : Bukankah itu artinya lebih baik? Ibumu merasa lega, dan kalian tetap bisa bermain ceria dengan teman-temanmu.<sup>24</sup>

- i. Tahap-Tahap Teknik Reframing  
Adapun tahap-tahap teknik *reframing* yaitu sebagai berikut :

- 1) Rasional dalam strategi *reframing* bertujuan untuk meyakinkan konseli bahwa persepsi terhadap masalah tersebut dapat menyebabkan tekanan emosi pada dirinya. Tujuannya yaitu agar

---

<sup>24</sup> Tim Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling, *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid II*, (Jakarta: Grasindo, tt), hal 54

konseli mengetahui gambaran singkat mengenai strategi *reframing* untuk meyakinkan dirinya bahwa persepsinya terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi pada dirinya.

- 2) Mengidentifikasi persepsi adalah sebuah tahapan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, pada tahapan ini juga mempunyai tujuan untuk membantu dalam menghadapi masalah yang dialami.
- 3) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi yang terpilih untuk dapat memerankan kondisi kecemasan yang telah diidentifikasi.
- 4) Mengidentifikasi persepsi alternatif untuk memilih sudut pandang baru sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya.
- 5) Memodifikasi persepsi dalam suatu masalah sebagai upaya berlatih dalam mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru, yang semula menimbulkan situasi tekanan dan kecemasan pada diri individu.
- 6) Tindak lanjut untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi baru dengan sudut pandang yang baru dan menerapkan dalam kondisi yang nyata atau sebenarnya.<sup>25</sup>

## 2. Kesadaran diri

### a. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah bagian utama dari kecerdasan emosional yang mendukung bagian-bagian lainnya. Kesadaran diri melibatkan

---

<sup>25</sup> Fachruddin Tanjung, *NLP For Counseling*, (Kisaran: Guepedia, 2021), hal

*neokorteks* (otak yang berpikir) dalam proses emosi. Kesadaran diri berlaku dalam area-area otak yang berpikir dan terkait perhatian yang ditujukan kepada diri sendiri serta bahasa. Ketika dalam kesadaran diri yang kuat, area otak tersebut bekerja.<sup>26</sup>

b. Kompetensi-Kompetensi Kesadaran Diri

Daniel Goleman mendefinisikan konsep kompetensi emosional sebagai kemampuan yang dipelajari dan didasarkan pada kecerdasan emosional yang menghasilkan performa luar biasa dalam pekerjaan. Ia menegaskan bahwa ada tiga kompetensi emosional di bawah dominan kesadaran diri antara lain yaitu sebagai berikut:

- 1) Kesadaran emosional, menyadari emosi-emosi diri beserta dengan dampaknya.
- 2) Penilaian diri yang akurat, mengetahui kekuatan dan batasan seseorang.
- 3) Kepercayaan diri, pengertian kuat akan nilai dan kemampuan diri sendiri.<sup>27</sup>

c. Bentuk-Bentuk Kesadaran Diri

Tokoh psikologi sosial yaitu Baron dan Byrne mengatakan bahwa kesadaran diri memiliki beberapa bentuk di antaranya yaitu sebagai berikut :

- 1) Kesadaran diri subjektif merupakan kemampuan untuk membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. Ketika individu mampu membedakan sifat jelek dan baik pada dirinya sehingga ia mampu mengenali lingkungannya, maka di situlah embrio meningkatnya kesadaran diri.

---

<sup>26</sup> Yolanda Oktavia, *Search Inside Yourself*, (Yogyakarta: Bentang, 2012), hal 106

<sup>27</sup> Yolanda Oktavia, *Search Inside Yourself*, hal 107

- 2) Kesadaran diri objektif merupakan kapasitas untuk menjadikan objek perhatian sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat.
- 3) Kesadaran diri simbolik merupakan kemampuan untuk membentuk sebuah konsep abstrak melalui diri dari bahasa kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan mengevaluasi hasil dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan membelanya terhadap komunikasi yang mengancam.<sup>28</sup>

d. Faktor-Faktor Pembentukan Kesadaran Diri

Faktor pembentukan kesadaran diri berdasarkan penjelasan para ulama dan filosofis yaitu pembentukan kesadaran diri berawal dari refleksi nurani yang terasah, maka untuk mengasah batin seseorang harus membiasakan diri dalam kebaikan sehingga sudah terbiasa untuk setiap harinya. Soemarmo Soedarsono membahas mengenai pembentukan kesadaran diri dalam model visualalisasi sebagai berikut :

- 1) Sistem nilai meliputi refleksi nurani, harga diri, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Cara pandang meliputi kebersamaan dan kecerdasan.
- 3) Perilaku meliputi keramahan yang tulus dan santun.
- 4) Ulet tanggung jawab.

---

<sup>28</sup> Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness dari Teori Hingga Amaliah*, (Jakarta: Guepedia, 2021), hal 50

e. Faktor-Faktor Meningkatkan Kesadaran Diri  
Adapaun terdapat hal-hal yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kesadaran diri antara lain yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengenali kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri.
- 2) Melatih kepekaan untuk memahami situasi di sekitar.
- 3) Belajar fokus dan konsentrasi.
- 4) Selalu mengevaluasi diri dan kondisi di lingkungan sekitar.
- 5) Memiliki tolak ukur untuk menilai kepribadian dalam kehidupan.<sup>29</sup>

f. Faktor Penghambat Kesadaran Diri

Kesadaran diri individu dapat dilihat dari kesadaran pada jiwanya, yaitu ketika melihat sikap, perilaku, dan penampilan pada dirinya. Dengan gejala demikian, individu dapat dinilai, apakah aspek dalam dirinya dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak. Untuk mendalami hal tersebut perlu kita mengetahui faktor-faktor penghambatnya. Adapun faktor penghambat untuk memperoleh kesadaran diri di antaranya yaitu marah, dendam, dengki, takabur, *riya'*, dusta, serakah, kikir, was-was, hilang rasa malu, zalim dan bodoh, buruk sangka, malas, melanggar batas, *syubhat*, dan syahwat.<sup>30</sup>

g. Kesadaran Diri dalam Membentuk Insan Kamil

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang sebaik-baiknya, manusia memiliki dua dimensi lahir dan batin. Namun setelah melalui

---

<sup>29</sup> Indra Utoyo, *Manajemen Alhamdulillah*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hal 12

<sup>30</sup> Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness* dari Teori Hingga Amaliah, hal 55

proses perjalanan kehidupan, manusia tidak lagi orisinal seperti awal. Dengan demikian merupakan salah satu dampak yang nyata dalam perubahan dirinya disebabkan lingkungan dan masalah yang datang silih berganti. Untuk mengatasi ini selayaknya manusia harus mengetahui bahwa dalam dirinya terdiri dari sifat baik dan jelek. Dengan demikian pengaruh faktor lingkungan kadang kala dapat mendominasi terhadap karakter bawaan.

Proses dalam membentuk kesadaran diri manusia bisa dimulai dari mekanisme dasar yaitu penyadaran individu terhadap pribadinya, menambah akan kedataran akal/rasio, membentuk sebuah gagasan sehingga mengakar kuat bahkan menjadikannya sebagai keyakinan yang tertinggi.

Dari keyakinan yang mengakar kuat dalam jiwa manusia, maka secara naluriah akan muncul potensi (usaha). Maka pengaktualisasian potensi yang terwujud pada kehendak akan merambah dengan kekuatan menjadi suatu tekad. Dengan tekad yang kuat akan melahirkan tindakan, sehingga menjadi kebiasaan dengan tertanamnya kebiasaan yang baik. Maka di situlah menjadi watak (karakter) yang akhirnya menjadi insan kamil (manusia sempurna).<sup>31</sup>

### **C. Paradigma Penelitian**

Paradigma penelitian adalah model berpikir yang digunakan untuk menjelaskan proses kesinambungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk mempermudah dalam membaca, paradigma penelitian

---

<sup>31</sup> Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness dari Teori Hingga Amaliah*, hal 55-58

dibuat dalam bentuk gambar.<sup>32</sup> Pada penelitian Pengaruh Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Berikut adalah gambar paradigma penelitian sesuai judul di atas.



X : Teknik *Gestalt Reframing*

Y : Kesadaran Diri

**Gambar 2. 1 Paradigma Penelitian**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian ini adalah:

**H1** : Ada pengaruh antara pemberian Teknik *Gestalt Reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja.

**H0** : Tidak ada pengaruh antara pemberian Teknik *Gestalt Reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>32</sup> Tim Penyusun FDK, *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya: Uinsa Press, 2019), hal

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Bilamana untuk mengetahui pengaruh sebuah perlakuan pada subjek penelitian maka metode yang paling cocok digunakan yaitu metode eksperimen.<sup>33</sup> Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data diperoleh dari instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.<sup>34</sup>

Metode eksperimen merupakan metode penyajian pembelajaran dimana konseli akan melakukan eksperimen dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang pelajarnya yakni perubahan, perbedaan, pengaruh yang terjadi terhadap subjek penelitian berdasarkan treatment yang diberikan. Dalam proses treatment, konseli diberikan kesempatan untuk dapat melakukan sendiri, mengikuti prosesnya, mengamati sebuah objek, keadaan, atau proses tersebut.<sup>35</sup>

Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pretest Posttest Design*. Pada bentuk desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan apa pun sehingga dapat

---

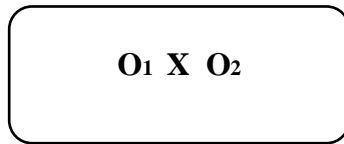
<sup>33</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, tt), hal 34

<sup>34</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, hal 14

<sup>35</sup> Nursalam Ferry Efendi, *Pendidikan dalam Keperawatan*, (tt: Salemba Medika, tt), hal 114



diketahui secara akurat perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Bentuk desain penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut:



*Keterangan:*

$O_1$  : nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  : nilai posttest (sesudah diberi perlakuan)

### **Gambar 3. 1 Desain Penelitian**

Pengaruh teknik *gestalt reframing* terhadap kesadaran diri remaja :  $(O_1 - O_2)^{36}$

## **B. Lokasi Penelitian**

Selaras dengan judul dengan penelitian tertera di atas bahwasanya penelitian ini dilaksanakan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Tepatnya di Jalan Wonorejo Timur, nomor 130, Wonorejo, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya, Jawa Timur.

## **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

Sugiyono berpendapat bahwa, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh konselor untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini yaitu semua remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya yang berjumlah 26 anak dengan jenis kelamin laki-laki.

Sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebagian atau wakil objek atau subjek yang diteliti, karena populasi yang diteliti remaja di UPTD Kampung

---

<sup>36</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, hal 110-111

Anak Negeri Surabaya, maka sampelnya adalah sebagian remaja yang memiliki kriteria tertentu, dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitian dengan remaja pada lokasi penelitian yang memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling tidak memperhatikan ukuran, dia hanya memperhatikan siapa yang akan menjadi sampel yang sudah ditentukan dalam aturannya.<sup>37</sup> Sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan konselor. Kriteria yang ditetapkan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Berusia 12-24 tahun

Pada tahap usia remaja, sudah semestinya dapat mengontrol kesadaran dirinya sendiri. Sedangkan pada usia dibawah 12 tahun mereka cenderung meniru kejadian atau perilaku yang mereka lihat dan mereka contoh, belum dapat mengontrol kesadaran dirinya sendiri. Populasi di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya tidak hanya usia remaja namun juga ada usia anak-anak. Populasi keseluruhan anak binaan berjumlah 37, namun ada yang berusia dibawah 12 tahun berjumlah 6 anak. Jadi ada 31 anak yang masuk kriteria pertama yaitu berusia 12-24 tahun.

2. Sehat fisik dan psikologi

Populasi di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya tidak semuanya sehat fisik dan psikologinya. Ada beberapa dari mereka mengalami susah bicara dan inklusi. Berdasarkan kriteria pertama didapatkan hasil 31 respondent yang

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, tt), hal 124

memenuhi. Selanjutnya dari 31 respondent, 5 diantaranya 1 mengalami susah bicara dan 4 respondent inklusi. Maka respondent penelitian ini menggunakan 26 respondent remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

## **D. Variabel dan Indikator Penelitian**

### **1. Variabel**

Sugiyono berpendapat bahwa variabel pada suatu penelitian mempunyai sifat berdasarkan objek penelitian serta memiliki beragam variasi antara satu dengan lainnya dalam suatu kelompok.<sup>38</sup> Kemudian penelitian yang dilakukan ini memiliki dua variabel, diantaranya :

- a. Variabel Bebas, “X” (*Independent*). Merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu mengenai penggunaan teknik *gestalt reframing*.
- b. Variabel Terikat “Y” (*Dependent*). Merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat “Y” dalam penelitian ini yaitu pengaruh teknik *gestalt reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya

### **2. Indikator Penelitian**

Indikator dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur variabel yang diperuntukkan mengetahui ukuran variabel dalam indikator penelitian yang ada

---

<sup>38</sup> Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hal. 47

dalam aspek *Dependent* yaitu “Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja”, yang kemudian akan dirumuskan menjadi sebuah alat ukur yakni berupa angket.

## **E. Tahap-Tahap Penelitian**

Adapun tahapan atau prosedur dalam melakukan penelitian dengan metode eksperimen antara lain yaitu sebagai berikut:

### **1. Tahapan persiapan**

Pada tahap persiapan adalah tahap awal sebelum melakukan penelitian. Pada tahap ini peneliti menyiapkan segala keperluan yang sekiranya dibutuhkan dalam penelitian. Tahap ini memuat beberapa hal yang harus dilakukan peneliti antara lain yaitu :

- a. Menentukan tujuan dari eksperimen.
- b. Menyiapkan keperluan dan tempat yang dibutuhkan.
- c. Mempertimbangkan banyaknya jumlah konseli dengan alat yang ada dan daya tampung tempat pelaksanaan eksperimen.
- d. Memperhatikan aturan
- e. Menjelaskan suatu hal yang harus diperhatikan, tahapan, dan bahaya.

### **2. Tahap pelaksanaan**

Adapun pada tahapan pelaksanaan hal yang perlu diperhatikan peneliti antara lain yaitu sebagai berikut :

- a. Konselor mulai memberikan konseling kepada konseli.

- b. Pada saat konseling dilakukan, konseli memperhatikan serta diskusi mengenai gejala yang nampak pada diri konseli.
  - c. Konselor memperhatikan situasi apabila ada hambatan yang harus di atasi.
3. Tahap tindak lanjut eksperimen
    - a. Diskusi mengenai masalah-masalah yang sudah muncul pada saat eksperimen.
    - b. Mempersiapkan alat yang digunakan.<sup>39</sup>

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Angket/Kuesioner**

Arikunto (2006:151) menyatakan bahwa angket merupakan kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari konseli dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui. Angket dipandang dari cara menjawab yakni angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka merupakan angket yang memberi kesempatan kepada konseli untuk menjawab sesuai dengan kalimatnya sendiri, sedangkan angket tertutup merupakan angket yang sudah tersedia jawabannya sehingga konseli hanya memilih. Angket yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu angket tertutup dimana konselor telah menyediakan alternatif jawabannya. Pemberian angket ini ditujukan untuk mencari data tingkat kesadaran diri pada remaja. Maka dari itu peneliti menyajikan pernyataan positif dan negative dalam angket dengan skala *likert*, hal ini dipilih karena skala ini sesuai digunakan untuk mengukur

---

<sup>39</sup> Nursalam Ferry Efendi, *Pendidikan dalam Keperawatan*, hal 114

pendapat, sikap, serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial, yang mana pada penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kesadaran diri anak remaja. Pernyataan positif adalah pernyataan yang mengungkapkan persetujuan, sedangkan pernyataan negative adalah pernyataan yang mengungkapkan penolakan atau ketidaksetujuan dari pernyataan yang disajikan dalam sebuah angket.

**Tabel 3. 1 Skala *Likert* pada Angket**

Alternatif Jawaban	Skor Item	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu (R)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen angket kesadaran diri, dengan adanya angket kesadaran ini diharapkan mampu untuk mengukur tingkat kesadaran diri subjek penelitian pada tiap tahapan penelitian, selanjutnya angket kesadaran diri ini di buat berdasarkan indikator kesadaran diri menurut Marsha Sinetar:

- a. Kemampuan mendalami dirinya dengan baik
- b. Memiliki kepercayaan yang tinggi
- c. Memahami emosi – emosi dalam dirinya
- d. Kemampuan keras terhadap cita – cita

**Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen  
Angket Kesadaran Diri**

No	Variabel	Indikator	Nomor butir	
			Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1	Kesadaran Diri	Kemampuan mendalami dirinya dengan baik	1,2,3	4,5,6
2		Memiliki kepercayaan yang tinggi	8,9,10	7,11,24
3		Memahami emosi – emosi dalam dirinya	12,13,14	15,16,17
4		Kemampuan keras terhadap cita – cita	18,19,22	20,21,23

Selanjutnya dari kisi-kisi yang tersedia dikembangkan untuk menjadi lembar angket, dengan kisi-kisi *layout* sebagai berikut :

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi Layout Lembar Angket**

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1						
2						
Dst.						

## ANGKET KESADARAN DIRI

### 1. Petunjuk Pengisian :

- a. Sebelum anda menjawab daftar pernyataan yang telah disiapkan, terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan.
- b. Bacalah dengan baik setiap pernyataan, kemudian beri tanda centang (√) pada jawaban yang anda anggap paling tepat dengan kondisi anda sekarang.

Dengan keterangan :

**SS** : Sangat Sesuai

**S** : Sesuai

**R** : Ragu-ragu

**TS** : Tidak Sesuai

**STS** : Sangat Tidak Sesuai

- c. Isilah setiap pernyataan yang telah disediakan dengan jujur serta penuh ketelitian, sehingga setiap butir pernyataan dapat terisi secara keseluruhan.
- d. Terimakasih kami sampaikan atas segala perhatian dan ketersediaannya bantuan dalam mengisi butir pernyataan yang telah disediakan.

### 2. Identitas Responden :

- a. Nama :
- b. TTL :



No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya mengintropeksi diri ketika akan tidur malam					
2	Saya berusaha menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru					
3	Saya melanggar peraturan di sekolah					
4	Saya memberikan contekan kepada teman saya ketika ulangan					
5	Saya aktif bertanya di dalam kelas					
6	Saya minder apabila guru/pendamping meminta saya untuk maju di depan kelas					
7	Saya yakin masalah yang saya hadapi pasti ada jalan keluarnya					
8	Untuk mendapat nilai yang baik saya yakin saya harus giat belajar					
9	Saya percaya yang saya lakukan sekarang akan berbuah manis untuk masa depan saya					
10	Saya belum ada tujuan yang pasti akan masa depan saya					
11	Saya berusaha menahan amarah ketika saya di ejek oleh teman					
12	Walaupun saya kesal saya dapat mengendalikan diri					

13	saya sangat senang dengan kegiatan ekstrakurikuler yang saya ikuti					
14	Saya merasa stres dan tertekan dengan tugas yang diberikan					
15	Saya merasa iri apabila teman saya mendapat nilai lebih baik dari saya					
16	Ketika saya punya cita – cita saya harus bisa menggapainya dengan usaha keras					
17	Saya termasuk orang yang tidak memiliki cita – cita					
18	Orang tua cukup berperan terhadap terwujudnya cita – cita saya					
19	Cita – cita bagi saya hanya angan – angan belaka					
20	Bagi saya cita – cita adalah motivasi untuk terus giat belajar dan berprestasi					

## 2. Observasi

Observasi adalah bagian dari pengumpulan data kuantitatif yang dilakukan dengan cara langsung turun di lapangan. Dalam tradisi kuantitatif, data tidak hanya diperoleh di belakang meja saja, tetapi peneliti harus tetap terjun lapangan secara langsung ke lokasi yang sedang diteliti. Data yang diperoleh dapat berupa gambaran tentang sikap, kelakuan, perilaku, tindakan, keseluruhan interaksi antar manusia. Proses observasi dimulai dari dengan mengidentifikasi tempat yang akan diteliti. setelah

mengidentifikasi tempat sudah, selanjutnya membuat pemetaan, sehingga dapat diperoleh gambaran umum tentang sasaran yang akan diteliti. Observasi juga berarti peneliti berada bersama dengan subjek penelitian. Observasi akan membantu peneliti untuk menemukan banyak informasi yang tersembunyi dan yang tidak terungkap dalam kegiatan wawancara. Peneliti yang datang di lapangan hendaknya tidak bersikap angkuh, peneliti harus bersikap ramah, menunjukkan diri sebagai orang yang mau belajar bersama dengan subjek penelitian, ingin mengetahui apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan alami.<sup>40</sup>

### 3. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data. Wawancara menurut Stewart dan Cash pada tahun 2000 yaitu proses komunikasi interaksional dua pihak, paling tidak salah satu memiliki tujuan dan dilakukan dengan tanya jawab. Menurut Phares pada tahun 1992, wawancara merupakan teknik yang paling dasar dan berguna karena hasilnya dapat membantu untuk memahami masalah konseli, membantu prediksi, dan pengambilan keputusan yang tepat. Jadi wawancara adalah komunikasi antar dua pihak atau lebih yang dilakukan dengan tatap muka atau dengan menggunakan media komunikasi, di mana salah satu dari mereka memiliki tujuan untuk

---

<sup>40</sup> Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*, (Jakarta : Grasindo, tt), hal 112-113

mencari informasi tertentu dengan menanyakan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan jawaban.<sup>41</sup>

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *document* yang memiliki arti satu lembar atau lebih kertas resmi dengan tulisan di atasnya. Sedangkan menurut bahasa Indonesia, dokumen merupakan semua catatan yang dapat dibuktikan atau dijadikan bukti dalam suatu persoalan hukum. Dokumentasi merupakan suatu proses pencatatan, menyimpan informasi data atau yang bermakna dalam sebuah kegiatan. Dokumentasi bisa berupa foto ataupun video dalam pelaksanaan suatu kegiatan. Fungsi dokumentasi yaitu sebagai pertanggungjawaban tindakan yang telah dilakukan sebelumnya dan sebagai bukti dari kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya.<sup>42</sup>

## G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian

Penelitian ini diukur menggunakan Teknik Reliabilitas dan Validitas, dengan penjelasan sebagai berikut :

### 1. Teknik Validitas

Bagian ini memuat uraian tentang usaha konselor untuk memperoleh validitas data. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data di lapangan dengan data yang dilaporkan oleh konselor.

---

<sup>41</sup> Fadhallah, *Wawancara*, (Jakarta Timur: UNJ Press, 2020), hal 1-2

<sup>42</sup> Wenny Indah Purnama Eka Sari & Kurniyati, *Dokumentasi Kebidanan*, (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2022), hal 2-3

Validitas dikonsepsikan sebagai sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur.<sup>43</sup>

Pada penelitian ini Teknik validitas yang digunakan adalah uji korelasi *product moment* dimana dalam Teknik uji validitas ini dilakukan dengan cara dengan cara mengkorelasikan setiap skor yang dari semua item dengan skor total dan setelah itu dibandingkan dengan  $r_{tabel}$ .

Pengujian validitas terhadap instrument penelitian, yakni angket dilakukan dengan 26 responden yang dilaksanakan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Dengan ketentuan :

- a. Valid, Ketika  $r_{hitung} > r_{tabel}$
- b. Tidak valid, ketika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan peneliti menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 5% dan  $n = 26 - 2$  maka  $r_{tabel}$  dalam perhitungan ini bernilai 0,404. Jadi dengan jelas dapat dipahami apabila nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari 0,404 maka instrumen dinyatakan valid. Berikut disajikan data hasil perhitungan analisis validitas.

**Tabel 3. 4 Nilai r Tabel Product Moment**

No.	N (jumlah responden)	Taraf Signifikan 5%
1	<b>24</b>	<b>0,404</b>
2	25	0,396
3	26	0,388
4	27	0,381
5	28	0,374

---

<sup>43</sup> Tim Penyusun FDK, Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, hal 45

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Angket  
Kedisiplinan**

<b>No.</b>	<b><i>r</i> hitung</b>	<b><i>r</i> tabel</b>	<b>Kriteria</b>
1	0,592	0,404	Valid
2	0,57	0,404	Valid
3	0,342	0,404	Tidak Valid
4	0,566	0,404	Valid
5	0,592	0,404	Valid
6	0,410	0,404	Valid
7	0,536	0,404	Valid
8	0,485	0,404	Valid
9	0,475	0,404	Valid
10	0,530	0,404	Valid
11	0,506	0,404	Valid
12	0,592	0,404	Valid
13	0,580	0,404	Valid
14	0,538	0,404	Valid
15	0,468	0,404	Valid
16	0,425	0,404	Valid
17	0,102	0,404	Tidak Valid
18	0,417	0,404	Valid
19	0,407	0,404	Valid
20	0,456	0,404	Valid
21	0,592	0,404	Valid
22	0,516	0,404	Valid
23	0,342	0,404	Tidak Valid
24	0,125	0,404	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas maka ada 20 soal valid dari 24 soal yang di ujikan. Sehingga mendapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. 6 Butir Soal Angket Setelah Validasi**

No	Variabel	Indikator	Nomor butir	
			Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1	Kesadaran Diri	Kemampuan mendalami dirinya dengan baik	1,2	3,4,5
2		Memiliki kepercayaan yang tinggi	7,8,9	6,10
3		Memahami emosi – emosi dalam dirinya	11,12,13	14,15
4		Kemampuan keras terhadap cita – cita	16,17,20	18,19

## 2. Teknik Reliabilitas

Siregar menyatakan bahwa uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran yang sama pula. Sehingga dengan demikian dapat diketahui bahwa suatu instrumen dikatakan reliabilitas jika data yang dihasilkan tetap sama dalam waktu yang berbeda.<sup>44</sup>

Pengujian tingkat reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach*. Teknik atau rumus *alpha cronbach* digunakan untuk

<sup>44</sup> Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (2014), hal. 87

menentukan apakah suatu instrumen penelitian reliabel atau tidak. Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ )  $> 0,6$ .<sup>45</sup>

Untuk menentukan tingkatan reliabilitas instrumen, pada penelitian ini menggunakan kriteria derajat reliabilitas sebagai berikut.

**Tabel 3. 7 Kriteria Reliabilitas Instrumen**

Nilai r	Derajat Reliabilitas
$0,00 < r \leq 0,20$	Sangat rendah
$0,20 < r \leq 0,40$	Rendah
$0,40 < r \leq 0,60$	Cukup
$0,60 < r \leq 0,80$	Tinggi
$0,80 < r \leq 1,00$	Sangat tinggi

Sumber: (Modifikasi dari Arikunto dalam Hendriana dan Soemarmo, 2014:60)

Instrument yang telah dinyatakan valid selanjutnya diuji reliabilitasnya dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*. Instrument dapat dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ )  $> 0,6$ . Hasil perhitungan reliabilitas sebagai berikut.

**Tabel 3. 8 Hasil Perhitungan Reliabilitas**

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha	N of Items	N of Responde n	Ket.	Derajat Reliabilitas
<b>0.853</b>	20	26	Reliabel	Sangat Tinggi

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 137



Dari table di atas dapat dipahami, bahwasanya Instrument angket dalam penelitian ini reliabel untuk dapat digunakan dalam penelitian ilmiah .

## H. Teknik Analisis Data

Bagian ini dilakukan penyebaran, pemantauan, dan menganalisis angket dan lembar observasi serta bahan lain supaya konselor dapat menyajikan temuannya. Kemudian data tersebut dianalisis menggunakan teknik tertentu.<sup>46</sup> Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis T test.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dalam mengelola serangkaian data ditujukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas disini peneliti menggunakan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Metode kerja pada *Kolmogorov-Smirnov* yakni membandingkan frekuensi kumulatif distribusi teoritik dengan frekuensi empirik (observasi) data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi ( $p$ ) > 0,05.<sup>47</sup>

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti memiliki varian yang sama.<sup>48</sup> Pehitungan uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan Uji Levene, dimana data dapat dikatakan homogen jika nilai  $P > 0,05$ .

---

<sup>46</sup> Tim Penyusun FDK, Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, hal 45

<sup>47</sup> Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (2014) hal. 153-157

<sup>48</sup> Ibid hal. 167

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Dua Sampel Independent/ Uji Independent T Test. Tujuan dari uji independent adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kesadaran diri konseli antara dengan pemberian perlakuan berupa Teknik *Gestalt Reframing* dengan tanpa pemberian perlakuan berupa Teknik *Gestalt Reframing*. Adapun untuk mencapai tujuan tersebut dapat dicapai dengan membandingkan nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hipotesis pada penelitian ini dapat dinyatakan diterima apabila perbedaan perhitungan rata-rata signifikan dengan jika  $P < 0,05$ . Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 21.<sup>49</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>49</sup> Ibid hal. 236-238

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

###### Letak Geografis

Pada bab empat ini peneliti akan menyajikan secara spesifik gambaran tentang lokasi yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Peneliti pasti akan memerlukan data-data secara umum yang akan dapat diperoleh melalui deskripsi tempat penelitian. Pastinya letak geografi konseli dan masalah yang dimiliki konseli memiliki hubungan antara letak geografisnya.

Pembahasan tersebut akan menjelaskan tentang lokasi geografis di wilayah UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, dengan adanya hal tersebut guna mempermudah peneliti untuk mengetahui masalah yang tengah dihadapi konseli. Gambaran letak geografi dapat menggambarkan dan membantu mengenai bagaimana kondisi dan keadaan lingkungan yang ada disekelilingnya.

Selanjutnya adapun lokasi yang akan menjadi lokasi penelitian dalam skripsi ini terletak di Jalan Wonorejo Timur No. 130, Wonorejo, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya, Jawa Timur.

## 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Data Diri Konseli

Klien : Remaja di UPTD Kampung  
Anak Negeri Surabaya

Jumlah : 26 Remaja Laki-laki

Alamat : Jalan Wonorejo Timur No. 130,  
Wonorejo, Kecamatan Rungkut,  
Kota Surabaya, Jawa Timur.

**Tabel 4. 1 Data Diri Konseli**

No	Nama	Usia
1.	Radhit Pribadi Tegar	17
2.	Chrisna Gustavino Natsir	16
3.	Esta Ramadhan	15
4.	Rizky Bagus Ramanditya Saputra	15
5.	Muhamad Amin	14
6.	Syahrul Setiawan	19
7.	Dirly Pranindya Yudistira	16
8.	Reno Heri Setyawan	15
9.	Muhammad Fauzi	13
10.	Tito Ananda Putra Tian	14
11.	Pedrik	16
12.	Marcel Dwi Rahmat	17
13.	Dinly Pramudya Yudistira	16
14.	Yudha Pratama	15
15.	M. Rizki	17
16.	Reyhansyah Iqbal Nuryanto	16
17.	Bagas Adi Saputra	16
18.	M. Jordan Adjie Pamungkas	15
19.	Anjas Mahotra	18
20.	Bintang Widiali Suargana	19
21.	Galang Bintang Candra Winata	14

No	Nama	Usia
22.	Moch. Catur Ardianzah	15
23.	Rendy Prasetya	17
24.	Raffa Erlangga Purnomo	13
25.	Firmansyah	12
26.	Nur Adi Santoso	12

### 3. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah konseli yang ingin diupayakan untuk dipecahkan oleh konselor yaitu mengenai masalah kesadaran diri. Tingkat kesadaran diri para konseli tergolong dalam kategori rendah, dimana dapat dipahami bahwa kesadaran diri mengenai lingkungan sebelum dan sesudah masuk di UPTD Kampung Anak Negeri. Mereka kurang sadar bahwa di UPTD Kampung Anak Negeri adalah tempat pembinaan dimana di situ pasti ada aturan-aturan mengikat yang harus dipatuhi. Mereka sering mengabaikan, menyepelekan bahkan sampai semena-mena dengan peraturan yang ada dan sering membantah perintah pembinanya. Sering sekali terjadi pelanggaran-pelanggaran yang dilanggar mereka, namun apabila tidak diketahui pembina mereka diam seolah tidak terjadi apapun. Sehingga setiap pelanggaran yang tidak didapati oleh Pembina, maka besar kemungkinan untuk diulang Kembali. Pelanggaran-pelanggaran dapat muncul, dilakukakan dampai berulang adalah karena kurangnya kesadaran diri pada setiap individu yang melakukan kesalahan dan enggan mengakui kesalahannya. Berdasarkan buku yang saya baca pelanggaran-pelanggaran disebabkan karena kurangnya kesadaran pada individu. Untuk menghindarkan diri dari setiap pelanggaran

hendaknya setiap individu mempunyai kesadaran diri akan nilai dan norma yang berlaku dan mendukung hidup bersama. Kesadaran inilah yang akan menentukan seseorang telah dewasa dalam bertindak atau belum.<sup>50</sup> Berdasarkan masalah tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yakni masalah dapat muncul karena kurangnya kesadaran dalam diri individu untuk membiasakan diri berperilaku baik.

## **B. Penyajian Data**

Sebelum konseli berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya mereka mempunyai latar belakang yang berbeda-beda. Seperti latar belakang kepribadian, latar belakang keluarga, latar belakang lingkungan, dan latar belakang keagamaannya. Banyak dari mereka yang hidup di jalan, ada dari mereka yang ada di lingkungan yang mengarah pada hal-hal negatif, ada juga yang berada pada keluarga yang tidak utuh, ada yang tinggal dengan keluarga yang tidak harmonis, bahkan ada yang tinggal dengan ayahnya yang mengalami gangguan mental. Mereka hidup dengan kebebasan di luar sana, ada yang ngamen di jalan, jualan koran, mencuri di toko-toko, merokok, minum minuman keras, bahkan ada yang mengonsumsi sabu. Setelah mereka berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya mereka merasa tidak bebas, banyak peraturan yang harus diikuti, sering sekali mereka berperilaku semena-mena dan melanggar aturan yang sudah ditetapkan. Pendamping tidak henti-hentinya setiap hari harus menasehati namun tetap terulang kesalahan-kesalahan yang sama.

---

<sup>50</sup> Sri Habsari, *Bimbingan dan Konseling SMA*, (Jakarta: Grasindo, tt), hal 44

Proses konseling dilakukan secara berkelompok, pada pertemuan pertama yaitu saat prettest mereka di kumpulkan menjadi satu di mushola UPTD Kampung Anak Negeri dengan jumlah 26 remaja laki-laki. Konselor memberikan angket prettest untuk di isi sebagai nilai ukur sebagai patokan sebelum mereka diberikan perlakuan, setelah itu mereka dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing kelompok berjumlah 13 remaja laki-laki. Pada bertemua ke-2, ke-3, dan ke-4 kelompok diberikan perlakuan oleh konselor mengenai kesadaran diri berdasarkan indikator-indikatornya. Pada pertemuan ke-2 konselor memotivasi konseli untuk dapat mengungkapkan apa yang mereka sukai dan apa yang mereka tidak sukai. Pertemuan ke-3 konselor mendorong konseli untuk mengutarakan perasaannya saat ini. Pertemuan ke-4 konselor membahas materi mengenai integrasi kepribadian. Pada pertemuan ke-5 yaitu pengisian angket *posttest*, dimana baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen di kumpulkan menjadi satu. Angket *posttest* ini yang nantinya akan dijadikan alat ukur akan perubahan kelompok eksperimen dengan angket prettest yang telah dilakukan diawal. Pada tahap akhir yaitu proses wawancara dengan pendamping dengan tujuan menanyakan beberapa pertanyaan mengenai indikator kesadaran diri apakah ada peningkatan atau tidak.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Tahap Pretest**

Dalam tahapan ini peneliti mengukur tingkat kesadaran diri awal yang dimiliki oleh konseli/remaja di UPTD Kampung Anak Negeri, dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 2 Hasil Penskoran Angket *Pretest* Kesadaran Diri pada Kelompok Eksperimen**

NO.	Nomor soal																				
	Abs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	5	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	0	4	0	5	5	4	5
2	4	1	2	2	2	2	4	4	4	3	5	2	5	2	2	4	5	4	4	4	4
3	4	4	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	2	3	3	4	5	3	3
4	4	3	4	2	3	2	4	2	5	2	4	5	2	2	5	3	5	5	3	1	1
5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	0	5	3	4	4	4	4	4	4	4
7	3	5	4	4	5	2	5	5	3	2	2	4	4	4	2	5	4	4	3	4	4
8	3	3	3	2	3	4	4	4	4	5	2	5	3	3	3	4	4	5	2	4	4
9	5	5	2	1	5	1	4	4	5	2	5	4	4	1	1	4	5	1	5	5	5
10	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
11	4	4	2	2	4	2	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
12	4	2	3	3	1	5	4	4	4	1	1	4	4	3	4	4	5	1	5	5	5
13	4	3	4	2	3	2	5	5	4	3	2	4	4	4	2	5	4	4	4	5	5

**Tabel 4. 3 Hasil Penskoran Angket *Pretest* Kesadaran Diri pada Kelompok Kontrol**

NO.	Nomor soal																				
	Abs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	4	5	2	3	4	3	2	5	2	3	4	1	2	3	4	1	4	3	3
2	4	2	3	3	2	4	3	4	5	3	5	4	4	2	3	4	5	5	5	5	5
3	3	3	2	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
4	4	5	3	3	4	2	4	2	5	5	2	2	3	2	2	2	3	4	1	3	3
5	4	1	1	2	4	4	5	4	5	1	4	5	4	1	2	5	1	4	1	5	5
6	4	4	4	2	3	2	5	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3
7	4	1	5	4	3	3	2	2	1	5	3	2	0	2	1	1	3	1	3	1	1
8	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	0	2	3	1	2	5	3	5	5
9	5	5	3	1	5	2	5	4	0	1	5	5	5	1	2	4	2	4	2	5	5
10	4	1	2	2	2	2	4	4	4	3	5	2	5	2	2	4	5	4	4	4	4
11	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	5	5	3	4	4	4	2	1	3	3	3
12	2	3	5	2	2	3	5	2	3	2	5	4	4	2	3	4	2	3	1	2	2
13	5	4	4	5	2	1	3	1	4	4	4	1	5	4	2	4	5	5	3	1	1



**Tabel 4. 4 Penilaian Kesadaran Diri**

<b>Konversi Nilai (skala 0-100)</b>	<b>Kategori</b>
$25 \leq Kd < 40$	Sangat Kurang Baik
$40 \leq Kd < 55$	Kurang Baik
$55 \leq Kd < 70$	Cukup Baik
$70 \leq Kd < 85$	Baik
$85 \leq Kd \leq 100$	Sangat Baik

*Keterangan: Kd = Kesadaran Diri*

**Tabel 4. 5 Hasil Pretest**

<b>NO.</b>	<b>Eksperimen</b>		<b>NO.</b>	<b>Kontrol</b>	
	<b>Abs</b>	<b>Score</b>		<b>Abs</b>	<b>Score</b>
<b>1</b>	73	Baik	<b>1</b>	62	Cukup Baik
<b>2</b>	65	Cukup Baik	<b>2</b>	75	Baik
<b>3</b>	62	Cukup Baik	<b>3</b>	71	Baik
<b>4</b>	66	Cukup Baik	<b>4</b>	61	Cukup Baik
<b>5</b>	74	Baik	<b>5</b>	63	Cukup Baik
<b>6</b>	74	Baik	<b>6</b>	69	Cukup Baik
<b>7</b>	74	Baik	<b>7</b>	47	Kurang Baik
<b>8</b>	70	Baik	<b>8</b>	72	Baik
<b>9</b>	69	Cukup Baik	<b>9</b>	66	Cukup Baik
<b>10</b>	74	Baik	<b>10</b>	65	Cukup Baik
<b>11</b>	72	Baik	<b>11</b>	69	Cukup Baik
<b>12</b>	67	Cukup Baik	<b>12</b>	59	Cukup Baik
<b>13</b>	73	Baik	<b>13</b>	67	Cukup Baik

Dari tabel tes hasil *pretest* di atas dapat dipahami bahwa pada kategori yang dapat di capai pada konseli baik dikelas eksperimen ataupun control yaitu kategori kesadaran diri dalam tingkat kurang, cukup sampai baik. Sedangkan untuk kategori tinggi belum ada sama sekali.

## 2. Tahap Posttest

Setelah usai dalam pemberian perlakuan/treatment kepada subjek penelitian, yakni dengan menerapkan Teknik *Gestalt Reframing* pada remaja di UPTD kampung anak negeri Surabaya, maka untuk mengetahui perubahan dari tingkat kesadaran diri pada konseli selanjutnya peneliti menyampaikan kembali angket kepada konseli, untuk dilakukan pengukuran kembali, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 6 Hasil Penskoran Angket *Posttest* Kesadaran Diri pada Kelompok Eksperimen**

NO.	Nomor soal																				
	Abs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	5	5	5	5	1	5	5	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	4
2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
3	4	5	4	5	4	2	5	5	4	3	5	4	2	1	3	4	5	4	3	5	5
4	4	5	4	5	4	2	5	5	4	3	5	4	2	1	3	4	5	4	3	5	5
5	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4
6	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
7	4	5	5	5	3	2	5	5	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5
8	3	4	3	3	4	2	5	4	4	5	2	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5
9	4	2	3	3	3	4	3	4	5	3	5	4	4	2	3	4	5	5	5	5	5
10	2	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5
11	4	5	5	5	5	1	5	5	5	3	4	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5
12	4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	4	4	2	5	4	5	4	5	4
13	4	3	4	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

**Tabel 4. 7 Hasil Penskoran Angket *Posttest* Kesadaran Diri pada Kelompok Kontrol**

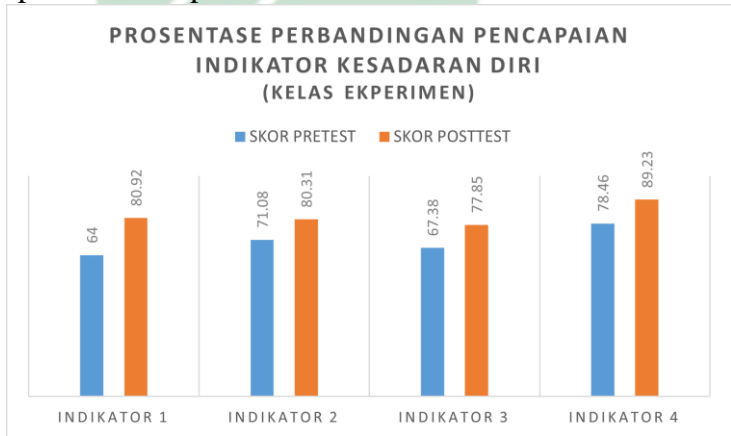
NO. Abs	Nomor soal																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	4	3	2	4	1	2	5	2	1	2	5	3	2	3	4	3	4	3	4
2	4	2	3	3	1	1	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	1	5	4
3	4	3	2	3	4	3	4	4	1	4	1	4	5	5	5	4	5	5	4	4
4	2	3	5	2	2	3	5	2	3	2	5	4	4	2	3	4	2	3	1	2
5	5	3	2	5	5	2	3	5	5	1	4	3	5	2	1	4	4	4	1	4
6	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	5	5	4	3	5
7	4	1	5	4	3	3	4	4	1	5	3	5	5	2	5	4	3	2	3	1
8	5	4	5	4	4	3	4	5	4	3	0	5	1	4	1	3	2	2	5	5
9	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4
10	4	1	5	4	3	3	5	3	5	3	2	4	4	1	3	2	3	4	4	2
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	5	4	4	5	4	3	2	4	1
12	2	3	5	2	2	3	5	2	3	2	5	4	4	2	3	4	2	3	1	2
13	5	3	0	5	0	5	0	4	5	0	4	0	2	0	3	4	0	3	5	4

**Tabel 4. 8 Hasil *Posttest***

NO. Abs	Eksperimen		NO. Abs	Kontrol	
	Score	Kategori		Score	Kategori
1	86	Sangat Baik	1	59	Cukup Baik
2	83	Baik	2	69	Cukup Baik
3	77	Baik	3	74	Baik
4	77	Baik	4	59	Cukup Baik
5	82	Baik	5	68	Cukup Baik
6	83	Baik	6	72	Baik
7	87	Sangat Baik	7	67	Cukup Baik
8	80	Baik	8	69	Cukup Baik
9	76	Baik	9	68	Cukup Baik
10	88	Sangat Baik	10	65	Cukup Baik
11	87	Sangat Baik	11	71	Baik
12	79	Baik	12	59	Cukup Baik
13	82	Baik	13	52	Kurang Baik

Dari tabel tes hasil *posttest* di atas dapat dipahami bahwa pada kategori yang dapat di capai oleh konseli dikelas eksperimen didominasi dengan kategori kesadaran diri dalam tingkat baikn dan sangat baik. Sedangkan untuk kategori kesadaran diri yang mampu dicapai konseli pada kelas control didominasi dengan tingkat kesadaran kurang, baik dan masimal hanya sampai baik saja.

Selanjutnya berikut disajikan data prosentase perbandingan pencapaian indicator kesadaran diri pada kelas ekperimen.



**Gambar 4. 1 Prosentase Perbandingan Indikator Kesadaran Diri**

Berdasarkan sajian gambar/ grafik diatas dapat dipahami bahwasanya, pada kelas eksperimen ada perbandingan 4 indikator kesadaran diri konseli antara *pretest* dan *posttest*. Pada indikator 1 yakni kemampuan mendalami dirinya dengan baik pada saat *pretest* mendapatkan skor 64 % sedangkan *posttest* skor yang didapatkan 80,92 %. Selanjutnya pada indikator 2 yakni memiliki kepercayaan yang

tinggi pada saat *pretest* mendapatkan skor 71,08 % sedangkan *posttest* skor yang didapatkan 80,31 %. Kemudian pada indikator 3 yakni memahami emosi – emosi dalam dirinya pada saat *pretest* mendapatkan skor 67,38 % sedangkan *posttest* skor yang didapatkan 77,85 %. Terakhir pada indikator 4 yakni kemampuan keras terhadap cita – cita pada saat *pretest* mendapatkan skor 78,46 % sedangkan *posttest* skor yang didapatkan 89,23 %.

### **3. Tahap Pelaksanaan Konseling**

#### **a. Sesi 1**

Pada pertemuan pertama konselor melakukan *pretest* dengan memberikan angket kesadaran diri sebagai patokan awal sebelum konseli diberikan perlakuan apapun. Angket berdasarkan dari indikator kesadaran diri yaitu kemampuan mendalami dirinya dengan baik, memiliki kepercayaan yang tinggi, memahami emosi – emosi dalam dirinya, memampukan keras terhadap cita – cita menjadi 20 butir pernyataan. Angket diberikan pada remaja yang ada yaitu 26 remaja.

#### **b. Sesi 2**

Pada pertemuan kedua peneliti membangkitkan motivasi konseli, pada tahap ini konseli diberikan kesempatan untuk menyadari senangnya atau tidaknya. Semakin tinggi kesadaran konseli terhadap tidak senangnya dan semakin besar dorongan untuk mencapai perubahan pada dirinya, maka semakin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor. Konselor juga dapat membangkitkan otonomi konseli dan menekankan pada konseli

bahwa konseli boleh saja menolak masukan-masukan dari konselor namun dengan memberikan sebuah alasan yang tepat. Konseli mengisi tabel seperti dibawah ini.

**Tabel 4. 9 Suka Duka Selama Berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya**

**Nama :**

<b>No.</b>	<b>Suka</b>	<b>Duka</b>

c. Sesi 3

Konselor mendorong konseli untuk mengutarakan perasaan-perasaannya pada saat ini, konseli juga diberikan kesempatan untuk merasakan kembali segala perasaan dan perbuatan di masa lalunya, dan pada kondisi saat ini. Konselor berusaha menemukan celah kepribadian dan aspek-aspek yang hilang pada diri konseli sehingga konseli dapat memahami apa yang sekiranya dapat dilaksanakan konseli. Konseli mengisi tabel seperti dibawah ini.

**Tabel 4. 10 Lika-Liku Selama Berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya**

**Nama :**

<b>No.</b>	<b>Kesalahan yang Pernah Dilakukan Selama Berada di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya</b>	<b>Tulis Sesuatu Hal yang Membuat Anda Tidak Nyaman, Marah, Emosi, Malas, dll</b>

d. Sesi 4

Pada pertemuan ke-4 ini konselor memberikan gambaran umum mengenai kesadaran diri yang disajikan dalam bentuk power point. Materi yang dibahas yaitu pengertian kesadaran diri, faktor penghambat kesadaran diri, akibat kesadaran diri rendah, dan cara meningkatkan kesadaran diri. Pada sesi ini dibuka tanya jawab seputar materi kesadaran diri yang telah disampaikan. Setelah sesi tanya jawab telah selesai, dilanjutkan dengan perwakilan dari beberapa anak untuk menyimpulkan hasil dari diskusi siang itu.

e. Sesi 5 (*Posttest*)

Pada pertemuan ke-5 ini konselor membagikan angket *posttest* yang akan diisi oleh konseli. Kegunaan angket *posttest* yaitu untuk mengukur peningkatan sebelum diberikan perlakuan dan ketika sudah diberikan perlakuan. Apakah ada peningkatan atau tidaknya. Angket kesadaran diri ini dibagikan kepada 26 anak laki-laki dengan pembagian 13 anak kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan 13 anak kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sama sekali.

f. Sesi 6 (Wawancara Pendamping)

Pada pertemuan ke-5 setelah *posttest* selesai, konselor melakukan wawancara dengan pembina kognitif yang bernama Intan. Wawancara dilakukan peneliti sebagai bukti penguat bahwa respondent mengalami peningkatan kesadaran diri dalam kehidupan sehari-harinya di lapangan. Disini konselor menanyakan beberapa pertanyaan seputar indikator kesadaran diri pada

anak-anak kelompok eksperimen. Berdasarkan indikator kesadaran diri konselor menanyakan 4 pertanyaan kepada pembina kognitif. Pertanyaan yang pertama yaitu apakah ada peningkatan dari kelompok eksperimen mengenai kemampuan mendalami diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mbak Intan selaku pendamping kognitif menjelaskan bahwa dari kelompok eksperimen yang telah disebutkan semua mengalami peningkatan mengenai kemampuan mendalami dirinya sendiri. Terlihat dengan cara mereka bertingkah laku, bersalaman tanpa disuruh, bertutur kata yang sopan. Namun, di sini ada salah satu anak yaitu Bagas dia paham betul mengenai kelebihanannya, tapi dengan kelebihanannya dengan pencapaian yang dia dapat, dia merasa semena-mena sehingga berperilaku kurang baik pada pembina. Pertanyaan yang ke-2 yaitu mengenai peningkatan rasa percaya diri, berdasarkan jawaban dari mbak Intan pada kelompok eksperimen semua anak percaya diri terlihat seperti Jordan percaya diri saat tampil musik di depan orang banyak. Tapi, yang kurang menurut mbak Intan yaitu Tito, dia kurang percaya diri terkesan introvert. Pertanyaan ke-3 yaitu mengenai peningkatan dalam mengontrol emosi, semua mengalami peningkatan dalam mengontrol emosi kecuali Bagas. Karena dengan pencapaiannya dia tadi dia jadi semena-mena dan sulit untuk mengontrol emosinya baik dengan teman ataupun pembinanya. Pertanyaan yang terakhir yaitu mengenai peningkatan motivasi mengejar cita-cita. Sebenarnya semua meningkat dalam motivasi mengejar cita-citanya tapi



sewajarnya tidak dengan latihan yang sangat keras. Di sini yang melakukan latihan yang cukup keras untuk mengejar cita-cita yaitu Bagus, namun sayangnya dia kurang dalam menghormati orang lain.

#### D. Pengujian Hipotesis

##### 1. Hasil Uji Normalitas

Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogrov Smirnov Test* yang ditujukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Selanjutnya data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS V.21**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		52
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.07134477
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.053
	Negative	-.041
Kolmogorov-Smirnov Z		.380
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.999</b>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat diketahui nilai dignifikansi  $0,999 > 0,05$ , maka dapat

disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

## 2. Hasil Uji Homogenitas

Berikut adalah hasil data uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti memiliki varian yang sama. Pehitungan uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan Uji *Levene*, dimana data dapat dikatakan homogen jika nilai  $P > 0,05$

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Menggunakan SPSS V.21**

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df</i> <i>1</i>	<i>df2</i> <i>24</i>	<i>Sig.</i> <i>.</i>
2.672	1	24	<b>.115</b>

Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut dapat diketahui nilai dignifikansi  $0,115 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

## 3. Hasil Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil dari uji hipotesis dengan tujuan dari untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kesadaran diri konseli antara dengan adanya pemberian perlakuan berupa Teknik *Gestalt Reframing* kepada subjek penelitian dengan tanpa pemberian perlakuan berupa Teknik *Gestalt Reframing*. Hipotesis pada penelitian ini dapat

dinyatakan diterima apabila perbedaan perhitungan rata-rata signifikan yang menyatakan jika  $P < 0,05$ . Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan aplikasi SPSS 21. Berikut adalah hasil uji hipotesis tersebut :

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan SPSS V.21**

**Independent Samples Test**

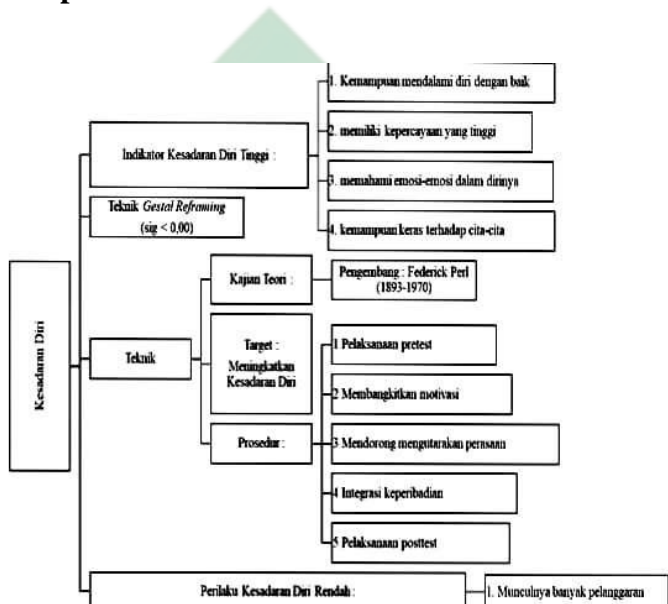
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Kesadaran Diri	Equal variances assumed	2.672	.115	7.829	24	.000	16.538	2.112	12.179	20.898
	Equal variances not assumed			7.829	20.45	.000	16.538	2.112	12.138	20.939

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan Teknik *Independent Samples Test* tersebut dapat diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* pada baris

*Equal variances assumed*  $0,00 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat hipotesis penelitian diterima yang berbunyi bahwa “Ada pengaruh antara pemberian konseling *gestalt* dengan teknik *reframing* terhadap kesadaran diri pada remaja”

## E. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teoretis



Berdasarkan peta konsep di atas dapat dilihat bawasanya masalah yang muncul mengenai kesadaran diri. Kesadaran diri yang tinggi ditandai dengan munculnya indikator kesadaran diri yaitu kemampuan mendalami diri dengan baik, memiliki kepercayaan yang tinggi, memahami emosi-emosi dalam diri, dan kemampuan keras terhadap cita-cita. Sedangkan perilaku yang muncul apabila kesadaran

diri rendah menurut Sri Habsari dalam bukunya Bimbingan Konseling SMA yaitu munculnya banyak pelanggaran. Terapi yang sesuai untuk meningkatkan kesadaran diri berdasarkan jurnal-jurnal terdahulu yaitu dengan menggunakan terapi *gestalt* dengan teknik *reframing* yang dikembangkan oleh Federick Perl pada tahun 1893-1970. Target peneliti menggunakan teknik *gestalt reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Prosedur yang dilakukan peneliti terdapat 5 pertemuan antara lain pelaksanaan *pretest*, membangkitkan motivasi, mendorong mengutarakan perasaan, integrasi kepribadian, dan pelaksanaan *posttest*.

Setelah dilakukan penelitian yang menerapkan teknik *gestalt reframing* dengan permasalahan kesadaran diri yang dimulai dari tahap identifikasi masalah hingga pemberian angket *posttest*. Teknik *gestalt reframing* diberikan konselor kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 13 konseli. Setelah diberikan perlakuan, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan kesadaran diri yang signifikan, dimana terdapat perbedaan nilai rata-rata pada hasil angket konseli. Berikut adalah nilai hasil rata-rata yang telah diperoleh :

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *mean* atau rata-rata pada hasil *pretest* pada kelompok eksperimen sebesar 70,23 dan pada kelompok kontrol sebesar 65,08.

**Tabel 4. 14 Hasil Ujian Mean Angket *Pretest* SPSS 21**

Hasil Kesadaran Diri

Kelas	Mean	N	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen	70.23	13	4.086
<i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol	65.08	13	7.135
Total	67.65	26	6.273

Pada tabel di atas dapat dipahami bahwa nilai *mean* pada hasil *pretest* yaitu 70,23 untuk kelompok eksperimen dan 65,08 untuk kelompok kontrol, sehingga dapat dipahami bahwa rata-rata nilai tingkat kesadaran diri pada konseli di kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol meski memiliki selisih yang tidak seberapa.

**Tabel 4. 15 Hasil Uji Mean Angket *Posttest* SPSS 21**

Hasil Kesadaran Diri

Kelas	Mean	N	Std. Deviation
<i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen	82.08	13	4.112
<i>Post-Test</i> Kelas Kontrol	65.54	13	6.411
Total	73.81	26	9.948

Berdasarkan hasil uji mean pada angket *pretest* dan *posttest* dapat dilihat bahwa adanya peningkatan nilai yang cukup signifikan. Nilai mean pada kelompok eksperimen pada tahap *pretest*

sebesar 70,23 sedangkan pada tahap *posttest* sebesar 82,08. Pada kelompok kontrol nilai mean pada tahap *pretest* sebesar 65,08 dan pada tahap *posttest* sebesar 65,54. Hasil dapat menunjukkan bahwa adanya peningkatan mean nilai angket kesadaran diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut dapat menunjukkan dan membuktikan bahwa terdapat pengaruh teknik *gestalt reframing* dalam meningkatkan kesadaran diri remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Selanjutnya pada tahap uji hipotesis, didapatkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan independent t test diperoleh nilai *sig* < 0,05 yaitu 0,00. Maka dapat disimpulkan bahwa H1 yang berbunyi “Teknik *gestalt Reframing* berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. “ Diterima.

Kurangnya tingkat kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya ditandai dengan munculnya banyak pelanggaran yang dilakukan oleh para remaja ini, seperti dengan sengaja tidak mengikuti sholat berjamaah, dengan sengaja tidak mengikuti kegiatan, dengan sengaja merokok dengan sembunyi-sembunyi, dengan sengaja kurang menghormati pendamping, dengan sengaja berkata kasar, dengan sengaja mengambil barang orang lain, kurang peka dengan lingkungan sekitar, kurangnya hidup bersih, dan sebagainya. Untuk mengatasi masalah tersebut konselor berupaya untuk dapat memberikan alternatif solusi yakni dengan menerapkan Teknik Konseling *Gestalt Reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya ini. Konseling *gestalt reframing* yaitu proses

pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli yang fokus pada peningkatan kesadaran diri dengan membingkai kembali kejadian-kejadian dimasalalu. Pendekatan menggunakan teknik *gestalt reframing* dimulai dengan membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli, kemudian konselor memberikan gambaran mengenai teknik *gestalt reframing* dan kesadaran diri, konselor meminta konseli menuliskan kesenangannya dan tidak senangnya sehingga konselor dapat mengetahui apa kiranya yang tidak disukai agar dapat didiskusikan bersama supaya tidak muncul pelanggaran-pelanggaran di kemudian hari serta mengetahui apa saja hal-hal yang mereka sukai sehingga dapat diolah oleh konselor agar dapat memotivasi untuk berbuat kebaikan, mengurangi berbagai bentuk pelanggaran secara bertahap hingga tidak ada satu pelanggaran lagi yang dilakukan apalagi diulang.

Tahapan konseling *gestalt reframing* dimulai dari tahap identifikasi masalah. Pada tahap ini konselor telah melakukan observasi awal di lembaga selama 2 bulan dan didapatkan hasil bahwa tingkat kesadaran diri remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya tergolong rendah. Dan disini peneliti menyadari bahwa perlu adanya penanganan serius dan berkelanjutan unruk dapat menyelesaikan masalah ini, agar tidak lagi terjadi apalagi berkembang menjadi masalah yang besar. Selanjutnya masuk kedalam tahap diagnosa dan prognosa, pada hal ini konselor menggunakan angket *pretest*. Berdasarkan nilai hasil angket *pretest* diketahui bahwa tingkat kesadaran diri pada remaja terbilang rendah. Konselor membagi 26



remaja menjadi 2 kelompok yaitu 13 remaja kedalam kelompok eksperimen dan 13 remaja kedalam kelompok kontrol. Pada tahap selanjutnya konselor memberikan perlakuan/treatment selama 3 kali kepada kelompok eksperimen. Proses konseling ini juga dilakukan dengan berkolaborasi dan Kerjasama yang baik dengan pendamping kognitif remaja pada lokasi penelitian ini yaitu mbak Intan sekaligus sebagai observer konseli dan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang bernama Nurul Fadiah sebagai observer konselor. Setelah kegiatan pada kelompok eksperimen telah selesai dilanjutkan dengan pembagian angket *posttest* dimana semua remaja baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengikutinya. Pada tahap akhir konselor mewawancarai pendamping di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya mengenai beberapa pertanyaan seputar indikator kesadaran diri. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kesadaran diri pada remaja dengan kebiasaan sehari-harinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil hipotesis dapat disimpulkan bahwa konseling *gestalt reframing* dapat meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Adanya peningkatan kesadaran diri yang signifikan berdasarkan nilai angket *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling *gestalt reframing* dan wawancara langsung dengan pendamping yang setiap hari mendampingi mereka dalam beraktivitas.

## 2. Perspektif Keislaman

Pada penelitian ini konselor menggunakan teknik *Gestalt Reframing* sebagai bentuk ikhtiar utama untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa Teknik *Gestalt Reframing* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Masalah ini dalam pandangan Islam, juga mendapatkan perhatian dengan adanya penjelasan, pedoman dan tuntunan yang menyertainya. Adapun ayat Al-Qur'an yang menerangkan mengenai kesadaran diri pada surat Al-Baqarah ayat 12 yang berbunyi :

51 **أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ**

Artinya : “Ingatlah, sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang membuat kerusakan tetapi mereka tidak menyadarinya.”

Pada ayat di atas dapat dipahami bahwa bagaimana gambaran orang munafik Madinah yang sangat aktif untuk vokal menyatakan dirinya sebagai pelaku perbaikan/ kebaikan (*muslihun*) sedangkan pada realitanya mereka hanya berperan sebagai para pelaku pembuat kerusakan (*mufsidun*) saja yang tentunya hanya akan merugikan orang lain. Fakta ini mengindikasikan akan ketidaksadaran diri mereka para pembuat onar (*la yasy'uruun*) terhadap posisi diri mereka sendiri yang sedang dialami. Karena mereka terlena dengan karya yang mereka lakukan. Demikian dengan sifat orang yang berpenyakit hati, apa yang mereka lakukan tak sebanding dengan

---

<sup>51</sup> Al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 12

kerusakan yang telah mereka sebabkan, tetapi tetaplah mereka mengatakan melakukan perbaikan.

Dalam teori Maslow ketidaksadaran diri disebut *self awareness* (kesadaran diri). Pada teori ini menyebutkan bahwa seseorang hendaknya memahami, mengerti siapa dirinya, apa potensi yang dimiliki, gaya apa yang dimiliki, apa langkah-langkah yang diambil, apa yang dirasakan, dan nilai-nilai apa yang dimiliki. Bahkan kesadaran diri hendaknya menyentuh ruang-ruang spiritual bagaimana visi-misi hidup, tujuan hidup, dan kemana individu akan kembali serta apa yang kita lakukan dalam kehidupan ini.

Dalam pandangan islam berikut merupakan tuntunan yang dapat dilakukan, yang tentunya berjalan beriringan dan seirama dengan napa yang disampaikan dan sajikan peneliti dalam karya ilmiah ini. Umar bin Khattab mengajarkan kesadaran diri dengan cara selalu bermuhasabah, atau mengevaluasi diri. Apakah yang dilakukan sudah benar, ikhlas, ataupun sesuai dengan perintah Allah dan Rasul, memberi manfaat kepada manusia dan alam semesta. Beliau menyebutkan "*hasibu anfusakum qabla antuhasabu*" yang artinya hitunglah dirimu sebelum engkau dihitung oleh Allah di hari hisab nanti.

Mengingat pentingnya dalam bermuhasabah perlu adanya latihan dan pembiasaan karena kecakapan dalam bermuhasabah akan menghadirkan berbagai bentuk kebaikan dengan diantaranya kesadaran diri, sehingga akan melahirkan manusia yang memiliki kepekaan akan kebaikan, mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, sehingga mampu untuk mengenal dirinya sendiri (*ma'rifatun nafsi*). Dengan kesadaran diri akan

mampu untuk menghidupkan rasa malu kepada diri sendiri, sehingga akan menjadikan manusia yang tawadhu, beretika yang santun, lembut dalam menyampaikan sesuatu, tidak merasa berjasa, tidak pamrih, dan akan merasa optimal dalam menciptakan karya tanpa adanya rasa sombong dalam diri yang akan mungkin untuk menghalangi rasa kesadaran akan diri meningkat.<sup>52</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>52</sup> Samson Fajar, *Menipisnya Self Awareness (Kesadaran Diri)*, diakses pada tanggal 28 Maret 2023 dari <https://ummetro.ac.id/bahagia-dengan-al-quran-menipisnya-self-awareness/>

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian selama 3 bulan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Teknik *Gestalt Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, hasil penelitian yang diperoleh, teknik *gestalt reframing* memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji statistik yang sudah peneliti lakukan setelah pemberian perlakuan. Dengan uji hipotesis yang menggunakan uji independen t-test diperoleh nilai *sig* (2-tailed) pada bagian *Equal Variance Assumed* < 0,05 yaitu 0,00. Hal tersebut menunjukkan bahwa H1 yang berbunyi “Teknik *gestalt reframing* berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.” Diterima. Besar pengaruh teknik *gestalt reframing* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, dapat dilihat berdasarkan hasil *pretest-posttest*. Dimana pada tahap *pretest* diperoleh hasil bahwa remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah. Sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri yang signifikan pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

#### B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam menyusun skripsi ini, tentunya peneliti sadar masih memiliki

banyak kekurangan. Guna meningkatkan dan menyempurnakan hasil dari peneliti ini untuk penelitian selanjutnya. Berikut adalah beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan :

1. Bagi pihak lembaga UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, agar terus sabar dan telaten dalam mendampingi proses adik-adik sampai mereka keluar dari tempat tersebut dengan kesuksesan yang mereka capai. Mengenai kesadaran diri pada remaja sangatlah penting sebab dimanapun dan kapanpun harus sadar akan diri sendiri. Apalagi ketika mereka sudah keluar dan hidup berdampingan dengan masyarakat kesadaran diri akan selalu diperlukan.
2. Bagi adek-adek remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya, untuk dapat mempertahankan bahkan meningkatkan mengenai tingkat kesadaran diri baik di lingkungan sekarang ataupun saat keluar besok, karena kesadaran diri sampai kapanpun akan tetap berpengaruh pada diri sendiri dan sekitar.
3. Untuk peneliti selanjutnya, dibutuhkan pengetahuan yang luas dan referensi untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian saat ini dengan perencanaan yang matang untuk melancarkan proses penelitian.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti dalam hal ini masih banyak kekurangannya dalam proses penelitian yang telah dilakukan hingga penyusunan skripsi. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya :

1. Dalam segi waktu, peneliti merasa bahwa waktu yang digunakan dalam proses penelitian ini singkat.

2. Dalam segi respondent, peneliti merasa kesulitan pada saat mengondisikan respondent, karena jadwal di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya yang sudah padat sering mengeluh untuk waktu yang diberikan kepada peneliti.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basir, Ujang ,Ramli & Atmoko, Adi. 2020. *Keefektifan Konseling Kognitif dengan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan.
- Aji, Darmawan. *Kesadaran Diri, dari Kesadaran Diri ke Marifatunnafs*. diakses pada tanggal 1 Mei 2023 dari <https://darmawanaji.com/kesadaran-diri-dari-self-awareness-ke-marifatunnafs/>.
- Al-Qur'an. *Al-Baqarah* : 12.
- Azmi, Nurul Saragih & Dwi Novita Sari. 2019. "Analisis Konseling Gestalt Teknik Reframing dalam Meningkatkan Kesadaran Diri pada Mahasiswa" Prossiding Seminar Hasil Penelitian.
- D, Singgah Gunarsa. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Deflana Juwita, "Penerapan Konseling Gestalt untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siswa Mts Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017", Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, 2017.
- Deflana Juwita, Deflana. 2017. Penerapan Konseling Gestalt untuk Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri Siwa Mts Negeri 2 Medan Tahun Pembelajaran 2016/1027. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Fadhallah. 2020. *Wawancara*. Jakarta Timur: UNJ Press.
- Fajar, Samson. *Menipisnya Self Awareness (Kesadaran Diri)*. diakses pada tanggal 28 Maret 2023 dari



- <https://ummetro.ac.id/bahagia-dengan-al-quran-menipisnya-self-awareness/>
- Fattayatnur. Dkk. 2018. *“Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction pada Sisa di SMP (Suatu Penelitian di SMPN 1 Banda Aceh)”*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Volume 3 Nomor 4.
- Ferry, Nursalam Efendi. Tt. *Pendidikan dalam Keperawatan*. tt: Salemba Medika.
- Habsari, Sri. Tt. *Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta: Grasindo.
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Jakarta: Andi Offset.
- Hamdisyaf. 2021. *Dzikir dan Self Awareness dari Teori Hingga Amaliah*. Jakarta: Guepedia.
- Indah, Wenny Purnama Eka Sari & Kurniyati. 2022. *Dokumentasi Kebidanan*. (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management
- Kamelia, Siti & Rini Meilani. 2019. *“Evektifitas Theraphy Gestalt dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa”*. Fokus. Vol 2 No. 3.
- Kaswan. 2021. *Kompetensi Interpersonal dalam Organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Lumonggo, Namora Lubis Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Makmun, Hana. 2017. *Skill Personal Self Awareness*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Maturidi. 2021. *Praktis Memahami Teori-Teori yang Mendasari Bimbingan dan Konseling*. tt: Guepedia.
- Nixon, Aldjon Dapa & Meisie Lenny Mangantes. 2021. *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Oka, Nyaman Mudana. Dkk. 2014. *“Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Refremin untuk Meningkatkan*

- Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014*". E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume. 2 No. 1.
- Oktavia, Yolanda. 2012. *Search Inside Yourself* Yogyakarta: Bentang
- R. Semiawan, Conny. Tt. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. Jakarta : Grasindo.
- Rasimin & Muhammad Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rasyid, Efendy Rustam, dkk. 2022. *Buku Ajar Pengantar Pendidikan*. Cipedes Tasikmalaya: Kumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Sarinah. 2019. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sastrawinata, Hendra. 2011. *Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada KAP Di Kota Palembang*.
- Sugiono. Tt. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. Tt. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulthon. 2020. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: Rajawali Pers.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Tanjung, Fachruddin. 2021. *NLP For Counseling*. Kisaran: Guepedia.
- Tim Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling. Tt. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid II*. Jakarta: Grasindo.

- Tim Penyusun FDK. 2019. *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya: Uinsa Press.
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. Jakarta: Kencana.
- Utoyo, Indra. 2011. *Manajemen Alhamdulillah*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Wiwoho, RH. 2004. *Reframing*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A