

**PENDEKATAN KONSELING GESTALT DALAM MENGATASI  
STRES DIGITAL SISWA DI SMPN 3 REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)



**OLEH:**

**NANI WIDAYANTI**

**NIM: 22641026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN**

**ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

**2026**

## LEMBAR PENGAJUAN SKRIPSI

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah  
di-

Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya terhadap skripsi yang  
diajukan oleh:

Nama : Nani Widayanti

NIM : 22641026

Fakultas/Prodi : Tarbiyah/Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital

Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong

Sudah dapat diajukan dalam ujian munaqosyah Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Curup

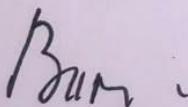
Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Curup, 20 Juli 2026

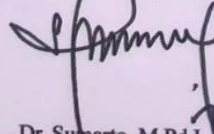
Mengetahui Pembimbing

Pembimbing I



Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons  
NIP. 19670424 199203 1 003

Pembimbing II



Dr. Sumarto, M.Pd.I  
NIP. 19900324 201903 1 013

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
Jalan : Dr. AK Gani No. 01 PO 108 Tlp (0732) 21010 -21759 Fax 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

---

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**  
Nomor: 1116 /In.34/FT/PP.00.9/68/2026

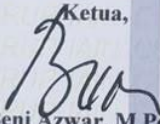
Nama : Nani Widayanti  
NIM : 22641026  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong

Telah di munaqasahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada :

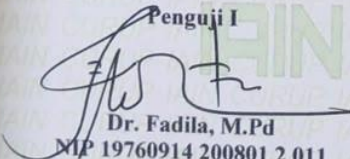
Hari/ Tanggal : Selasa, 28 Juli 2026  
Pukul : 11.00-12.30 WIB  
Tempat : Gedung Munaqasah Tarbiyah Ruang 1 IAIN Curup

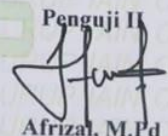
Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah

**TIM PENGUJI**

Ketua,  
  
Dr. Beni Azwar, M.Pd., Kons  
NIP.196710424 199203 1 003

Sekretaris,  
  
Dr. Sumarto, M.Ed.I  
NIP.19900324 201903 1 013

Penguji I  
  
Dr. Fadila, M.Pd  
NIP.19760914 200801 2 011

Penguji II  
  
Afrizal, M.Pd  
NIP.19840428 202321 1 011

 Mengesahkan  
Dekan Fakultas Tarbiyah  
  
Dr. Bakri Komalasari, S.Ag. M.Pd  
NIP.19701107 200003 2 004

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NANI WIDAYANTI  
Nomor Induk Mahasiswa : 22641026  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini bukan merupakan karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat di gunakan seperlunya.

Curup, Juli 2026

Penulis

  
**NANI WIDAYANTI**  
NIM: 22641026

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Alhamdulillah segala Puji dan Syukur penulis panjatkan atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, berupa nikmat sehat, nikmat iman, taqwa, rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tidak lupa pula shalawat beserta salam selalu diiringikan kepada Rasulullah SAW *“Allahumma Sholli ala Muhammad wa ala ali Muhammad”* Rasul sebagai petunjuk untuk seluruh manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat, serta para pengikut beliau yang selalu istiqomah hingga akhir zaman. Dalam penyusunan penelitian skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pelajaran dan pengetahuan dalam proses penyusunannya. Penulis juga mendapatkan bantuan, dorongan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik bersifat moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Idi Warsah, M.Pd.I selaku Rektor IAIN Curup.
2. Ibu Dr. Eka Apriani, M.Pd selaku Wakil Rektor I IAIN Curup.
3. Bapak Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Pd selaku Wakil Rektor II IAIN Curup.
4. Bapak Dr. Sagiman, M.Kom selaku Wakil Rektor III IAIN Curup.
5. Ibu Dr. Bakti Komalasari, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.
6. Bapak Dr. M. Taqiyuddin, S.Ag., M.Pd.I selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.
7. Ibu Dr. Dina Hajja Ristianti, M.Pd., Kons selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.

8. Ibu Syaripah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup.
9. Bapak Febriansyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
10. Bapak Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Sumarto, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, waktu, tenaga, pikiran dan motivasi serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap nasihat dan kepercayaan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
11. Seluruh Dosen, Staf dan Karyawan IAIN Curup atas semua bantuan yang telah diberikan.
12. Kepala sekolah, dewan guru, guru BK. Staff, beserta siswa/i SMP Negeri 3 Rejang Lebong yang telah memberikan izin serta bantuan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Semoga dengan tersusunnya skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun, supaya lebih baik dimasa yang akan datang.

Curup, Juli 2026

Penulis



**NANI WIDAYANTI**

NIM : 22641026

## MOTTO

*“Setiap orang berhak bermimpi. Bukan hanya sekedar membayangkan atau kembali tidur, tetapi cobalah untuk mewujudkannya. Kejarlah mimpi mu yang terlihat kabur menjadi nyata.”*

*- Nani Widayanti -*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rendah hati, saya menyerahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah membantu saya menyelesaikan studi ini. Saya bersyukur atas Rahmat dan Ridha-Mu, ya Allah, dan saya bersyukur atas kesuksesan ini hanya karena kehendak-Mu. Sebagai bukti rasa hormat dan kasih sayang, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua ku tersayang, Bapak Supri Anto dan Ibu Rusniarsih, terima kasih penulis ucapkan atas cinta kasih yang tiada pernah bertepi, doa-doa tulus yang selalu mengetuk pintu langit di sepertiga malam, serta pengorbanan yang tak terhitung baik moril maupun materil. Skripsi ini adalah bakti kecil dan persembahan tulus dari lubuk hati penulis untuk membalas setiap tetes keringat, lelah, dan air mata yang telah Bapak dan Ibu tumpahkan demi mengantarkan penulis meraih impian ini. Semoga ini menjadi awal untuk membuat Bapak dan Ibu bangga.
2. Kepada kakek dan nenek dari pihak ibu maupun bapak, terima kasih atas segala petuah bijak, ketulusan hati, serta doa-doa yang senantiasa mengalir tanpa henti.
3. Kepada kakak-kakak dan Ayuk-ayukku sayang, terima kasih atas segala bentuk dukungan, perhatian, canda tawa, serta pundak yang selalu siap menampung keluh kesah penulis.
4. Keluarga besarku yang sudah mendoakan, memberikan perhatian tulus, dan senantiasa memberikan dorongan semangat yang luar biasa. Terima kasih atas pengertian dan kebaikan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dari awal menginjakkan kaki di bangku perkuliahan hingga akhirnya mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.

5. Kepada teman-teman organisasi maupun komunitas sosial yang penulis temui dalam studi ini, terima kasih atas ruang untuk berproses, pengalaman berorganisasi yang sangat berharga, serta pelajaran hidup yang tidak didapatkan di ruang kelas.
6. Kepada Bapak dan Ibu dosen BKPI IAIN Curup, atas segala ilmu pengetahuan yang telah ditransfer dengan penuh keikhlasan, bimbingan yang sarat akan kesabaran, serta arahan yang sangat berharga. Terima kasih telah menjadi orang tua kedua bagi penulis di kampus, yang tidak hanya mendidik secara akademik tetapi juga membentuk moral penulis untuk menjadi seorang konselor yang rendah hati.
7. Kepada teman seperjuangan prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup angkatan 2022, terima kasih atas solidaritas yang luar biasa, kebersamaan dalam suka dan duka, serta semangat saling merangkul yang kita rawat selama ini.
8. Kepada teman-teman KKN Desa Taba Sating, Kepahiang dan PPL SMPIT Khoiru Ummah yang sudah mengukir cerita indah dalam lembaran hidup penulis. Terima kasih atas dinamika kerja kelompok yang solid, pengalaman mengabdikan di tengah masyarakat yang berkesan
9. Terakhir, tidak lupa kepada diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan melewati badai emosi, rasa lelah yang teramat sangat, dan keraguan yang sempat singgah. Terima kasih sudah tidak memilih untuk menyerah di saat keadaan terasa begitu menyudutkan, dan selalu percaya pada potensi yang ada di dalam diri sendiri.

## ABSTRAK

NANI WIDAYANTI NIM. 22641026 **“Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong.”** Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media digital di kalangan siswa yang berdampak pada munculnya berbagai bentuk stres digital. Kondisi tersebut ditandai dengan kecenderungan penggunaan media sosial dan smartphone secara berlebihan sehingga memunculkan masalah seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), *information overload*, *approval anxiety*, *cyber-relational stress*, *nomophobia*, serta tekanan akademik digital yang berdampak pada kondisi psikologis, akademik, sosial, dan fisik siswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola penggunaan media digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap empat guru Bimbingan dan Konseling serta empat siswa yang pernah mengikuti layanan konseling. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kondisi stres digital siswa ditandai dengan *FOMO*, *information overload*, *approval anxiety*, *cyber-relational stress*, *nomophobia*, tekanan akademik digital, serta dampak psikologis, akademik, sosial, dan fisik; (2) Pendekatan Konseling Gestalt diterapkan melalui layanan konseling individual dengan menekankan awareness, here and now, personal responsibility, dan unfinished business, serta dikolaborasikan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan religius; (3) kekuatan Pendekatan Konseling Gestalt terletak pada kemampuannya meningkatkan kesadaran diri, membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mendorong perubahan perilaku penggunaan media digital, sedangkan kelemahannya dipengaruhi oleh rendahnya keterbukaan sebagian siswa, keterbatasan waktu layanan, serta kurangnya dukungan orang tua dan lingkungan.

**Kata Kunci :** Pendekatan Konseling Gestalt, Stres Digital, Siswa, Bimbingan dan Konseling.

## **ABSTRACT**

Nani Widayanti NIM. 22641026 **“A Gestalt Counseling Approach to Addressing Digital Stress in Students at SMPN 3 Rejang Lebong.”** Thesis, Islamic Education Guidance and Counseling Study Program (BKPI).

This study was motivated by the increasing use of digital media among students, which has contributed to various forms of digital stress. This condition is characterized by excessive use of social media and smartphones, leading to problems such as Fear of Missing Out (FOMO), information overload, approval anxiety, cyber-relational stress, nomophobia, and digital academic pressure, all of which affect students' psychological, academic, social, and physical well-being. Therefore, guidance and counseling services are needed to help students develop self-awareness in managing their digital media use. This study aimed to identify the condition of students' digital stress, describe the implementation of the Gestalt Counseling Approach in overcoming digital stress, and analyze its strengths and weaknesses at SMPN 3 Rejang Lebong.

This study employed a qualitative approach using a case study design. The data were collected through observations, interviews, and documentation involving four guidance and counseling teachers and four students who had participated in counseling services. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source triangulation and technique triangulation.

The findings revealed that (1) students experienced various forms of digital stress, including FOMO, information overload, approval anxiety, cyber-relational stress, nomophobia, digital academic pressure, and their psychological, academic, social, and physical impacts; (2) the Gestalt Counseling Approach was implemented through individual counseling by emphasizing awareness, here and now, personal responsibility, and unfinished business, and was integrated with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and a religious approach; and (3) the strengths of the Gestalt Counseling Approach lie in enhancing students' self-awareness, helping them understand the relationship between thoughts, feelings, and behaviors, and encouraging positive behavioral changes in digital media use. Meanwhile, its limitations were influenced by students' limited openness, time constraints in counseling services, and insufficient parental and environmental support.

**Keywords:** Gestalt Counseling Approach, Digital Stress, Students, Guidance and Counseling.

## DAFTAR ISI

|                                                          |                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| LEMBAR PENGAJUAN SKRIPSI.....                            | i                                   |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....                           | ii                                  |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR .....                                     | iv                                  |
| MOTTO .....                                              | vi                                  |
| PERSEMBAHAN.....                                         | vii                                 |
| ABSTRAK.....                                             | ix                                  |
| DAFTAR ISI.....                                          | xi                                  |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                   | 1                                   |
| A. Latar Belakang .....                                  | 1                                   |
| B. Fokus Penelitian.....                                 | 6                                   |
| C. Pertanyaan Penelitian.....                            | 6                                   |
| D. Tujuan Penelitian .....                               | 6                                   |
| E. Manfaat Penelitian .....                              | 6                                   |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN PENELITIAN RELEVAN.....          | 9                                   |
| A. Pendekatan Konseling Gestalt.....                     | 9                                   |
| B. Stres Digital Pada Remaja.....                        | 38                                  |
| C. Hubungan Pendekatan Gestalt dengan Stres Digital..... | 54                                  |
| D. Penelitian Relevan.....                               | 55                                  |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                       | 61                                  |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....                  | 63                                  |
| B. Lokasi Penelitian.....                                | 64                                  |
| C. Informan Penelitian.....                              | 62                                  |
| D. Data dan Sumber Data .....                            | 63                                  |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                          | 64                                  |
| F. Teknik Analisis Data.....                             | 68                                  |
| G. Keabsahan Data.....                                   | 70                                  |
| BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....             | 72                                  |
| A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....                  | 72                                  |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| B. Temuan Hasil Penelitian ..... | 73  |
| C. Pembahasan.....               | 105 |
| BAB V PENUTUP.....               | 141 |
| A. Kesimpulan .....              | 141 |
| B. Saran.....                    | 143 |
| DAFTAR PUSTAKA .....             | 145 |
| LAMPIRAN.....                    | 149 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel : 1.1 Profil SMPN 3 Rejang Lebong .....                                                      | 72 |
| Tabel : 1.2 Data Keterangan Guru BK terkait Stres Digital<br>pada Siswa SMPN 3 Rejang Lebong ..... | 73 |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, termasuk dalam pola komunikasi, interaksi sosial, hingga pembentukan identitas diri. Media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Akses terhadap informasi yang cepat dan komunikasi instan menjadi daya tarik utama media sosial, namun di sisi lain juga memunculkan dampak psikologis yang signifikan. Salah satunya adalah munculnya gejala stres digital, yaitu tekanan mental atau emosional yang muncul akibat penggunaan media digital secara berlebihan, seperti notifikasi yang terus-menerus, tuntutan untuk selalu tampil sempurna, serta kecemasan karena takut tertinggal informasi (*FOMO/Fear of Missing Out*) atau tidak mendapatkan persetujuan sosial (*approval anxiety*) dari teman sebaya di dunia maya.<sup>1</sup>

Selain menimbulkan kecemasan dan depresi, kesejahteraan mental remaja juga terganggu gara-gara *cyberbullying* (perundungan online) dan kebiasaan membandingkan diri di media sosial. Kalau remaja sering lihat konten negatif, terlibat dalam perundungan online, atau merasa harus selalu tampil sempurna di media sosial, risiko mereka buat mengalami kecemasan dan depresi

---

<sup>1</sup> Lestari, A. D., dan Rahayu, S. M., "Stres digital pada remaja: Studi fenomenologi penggunaan media sosial," *Jurnal Psikologi Sosial* 9, no. 1 (2021): hlm 1-12.

itu makin tinggi. Padahal, lingkungan sekolah, seperti di SMP, seharusnya jadi tempat mereka bisa tumbuh dengan baik. Tapi, nyatanya, bisa jadi sumber stres tersembunyi karena tekanan dari dunia digital ini.<sup>2</sup>

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2022 dalam jurnal Eka Fitri menemukan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 adalah lebih dari 215 juta jiwa dari total populasi penduduk yang berjumlah lebih dari 275 juta jiwa. Hal tersebut mengartikan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sejumlah 78,19% atau meningkat 1,17% dari tahun sebelumnya. Sekitar 12,15% dari pengguna internet di Indonesia adalah remaja yaitu individu yang berusia 13-18 tahun.<sup>3</sup> Kondisi ini memicu kekhawatiran munculnya dampak psikologis seperti gangguan tidur, kecemasan, hingga depresi ringan hingga berat. Di SMPN 3 Rejang Lebong, fenomena stres digital mulai terdeteksi dari perilaku siswa yang sulit fokus belajar, sering merasa cemas, dan mengalami perubahan emosi akibat interaksi intensif di media sosial. Temuan awal dari guru BK di sekolah tersebut menunjukkan adanya peningkatan kasus konflik antar siswa yang dipicu oleh perundungan di media sosial, serta penurunan motivasi belajar karena kecanduan digital.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja saat ini sedang menghadapi bentuk tekanan baru yang bersifat terus-menerus dan tidak selalu tampak secara

---

<sup>2</sup> Melysa Daud, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Pendidikan Mosikolah* 4, no. 2 (2025): hlm. 4.

<sup>3</sup> Eka Fitri Amir, "Analisis Deskriptif Tingkat Digital Stres Remaja Di Kota Batam," *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* 8, no. 1 (2025): hlm. 695.

langsung, yaitu tekanan digital. Mereka dituntut untuk selalu aktif dan eksis di dunia maya, membangun citra diri yang dianggap ideal, serta memperoleh pengakuan melalui jumlah tanda suka, komentar, dan pengikut di media sosial. Dalam situasi seperti ini, stres digital tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga menjadi fenomena sosial yang kompleks dan membutuhkan penanganan psikologis yang tepat.

Untuk menangani permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan konseling yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi juga membantu individu memahami dan menyadari kondisi dirinya secara utuh. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pendekatan konseling gestalt. Gerald Corey dalam *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, pendekatan Gestalt merupakan pendekatan humanistik-eksistensial yang menekankan kesadaran penuh (*awareness*) terhadap pengalaman yang sedang dialami individu pada saat ini (*here and now*).<sup>4</sup> Pendekatan ini membantu konseli menyadari pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dalam dirinya sehingga ia mampu mengambil tanggung jawab atas pilihan dan tindakannya sendiri.

Dalam konteks stres digital pada remaja, konsep *awareness* sangat penting karena banyak siswa menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa menyadari dampaknya terhadap kondisi emosional mereka. Mereka mungkin merasa gelisah ketika tidak membuka ponsel, sulit berkonsentrasi saat belajar,

---

<sup>4</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed (Boston: Cengage Learning, 2017).

atau mudah tersinggung akibat interaksi di dunia maya. Melalui pendekatan gestalt, siswa dibantu untuk menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku digital yang mereka lakukan. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal agar siswa mampu memahami sumber stres yang dialaminya dan mengambil keputusan yang lebih sehat terkait penggunaan media digital.

Gerald Corey juga menekankan konsep tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*), yaitu kemampuan individu untuk mengakui bahwa dirinya memiliki peran dalam menentukan perilaku dan pilihan hidupnya. Dalam penelitian ini, konsep tersebut relevan karena siswa yang mengalami stres digital perlu belajar mengatur waktu penggunaan *smartphone*, membatasi aktivitas media sosial, serta memilih cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dunia maya. Selain itu, konsep *unfinished business* dalam gestalt dapat membantu memahami pengalaman emosional yang belum terselesaikan, seperti rasa malu akibat komentar negatif, pengalaman menjadi korban *cyberbullying*, atau kecemasan karena merasa tertinggal dari teman sebaya di media sosial.<sup>5</sup>

Aplikasi pendekatan Gestalt dalam *setting* sekolah menengah dapat membantu siswa mengenali emosi yang mereka alami akibat media sosial, mengidentifikasi akar stres digital yang mereka hadapi, dan mengembangkan mekanisme adaptif untuk mengatasinya. Pendekatan ini relevan karena menempatkan konseli sebagai agen aktif dalam proses pemulihan, dan konselor sebagai fasilitator yang membantu konseli menyadari apa yang sedang terjadi

---

<sup>5</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed.

pada dirinya. Pendekatan ini menolak sikap menyalahkan masa lalu atau orang lain, melainkan mengajak konseli bertanggung jawab terhadap pengalaman dan reaksi pribadinya.

Untuk menangani permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan konseling yang tidak hanya berorientasi pada masalah semata, tetapi juga mampu menyadarkan individu akan kondisi dirinya secara utuh. Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan ini adalah pendekatan konseling Gestalt. Pendekatan ini merupakan bagian dari aliran humanistik yang menekankan pentingnya kesadaran penuh (*full awareness*) terhadap pengalaman saat ini (*here and now*), tanggung jawab pribadi, serta penyelesaian *unfinished business* dalam diri konseli.<sup>6</sup> Konseling Gestalt membantu konseli menyadari emosi dan pikiran yang terfragmentasi, serta mendorong mereka untuk mengambil alih kendali atas perasaan dan tindakannya sendiri.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan kondisi stres digital siswa SMPN 3 Rejang Lebong serta menjelaskan bagaimana pendekatan konseling Gestalt dapat digunakan sebagai salah satu strategi layanan BK untuk membantu siswa menghadapi tekanan digital secara lebih sadar, sehat, dan bertanggung jawab.

---

<sup>6</sup> Kholifah, "Teori Konseling: Suatu Pendekatan Konseling Gestalt" *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (2016): hlm.110.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah mengkaji penerapan pendekatan konseling Gestalt dalam membantu siswa SMPN 3 Rejang Lebong yang mengalami stres digital akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

## **C. Pertanyaan Penelitian**

- 1) Bagaimana kondisi stres digital pada siswa di SMPN 3 Rejang Lebong?
- 2) Bagaimana Pendekatan Konseling Gestalt diterapkan di SMPN 3 Rejang Lebong?
- 3) Apa saja kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital?

## **D. Tujuan Penelitian**

- 1) Mengidentifikasi dan mendeskripsikan kondisi stres digital yang dialami oleh siswa di SMPN 3 Rejang Lebong.
- 2) Menganalisis penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam menangani stres digital pada siswa di SMPN 3 Rejang Lebong.
- 3) Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt sebagai strategi penanganan stres digital pada siswa di SMPN 3 Rejang Lebong.

## **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai manfaat. Manfaat penelitian merupakan hasil dari suatu penelitian

yang dilakukan, baik bagi peneliti maupun orang lain serta dalam rangka pengembangan ilmu, adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai penerapan pendekatan konseling Gestalt dalam mengatasi permasalahan psikologis yang muncul di era digital, seperti stres digital yang dialami oleh siswa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik sejenis mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, stres digital, dan pendekatan konseling yang tepat dalam *setting* Pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman peneliti, guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta pihak sekolah mengenai pentingnya penerapan pendekatan konseling Gestalt sebagai salah satu strategi dalam membantu siswa yang mengalami stres digital akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program layanan konseling di sekolah, sehingga konselor memiliki alternatif pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa di era digital saat ini. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa agar

lebih sadar terhadap dampak penggunaan media sosial dan mampu mengelola stres digital secara lebih adaptif dan bertanggung jawab.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN PENELITIAN RELEVAN**

#### **A. Pendekatan Konseling Gestalt**

##### **1. Pengertian Pendekatan Konseling Gestalt**

Konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Hubungan tersebut bersifat profesional dan bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta dilaksanakan secara berkesinambungan, kecuali saat proses konseling kecil yang kemungkinan hanya terjadi satu kali pertemuan. Ada beberapa ahli yang mendefinisikan konseling, diantaranya:<sup>7</sup>

Gibson & Mitchel, mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan. Mcleod, menyatakan konseling bukan hanya sebuah peristiwa yang terjadi diantara dua individu. Konseling juga merupakan intitusi sosial yang tertanam dalam kultur masyarakat modern. Konseling merupakan suatu hubungan profesional dalam bentuk pertolongan dengan menekankan ekplorasi dan pemahaman serta proses penentuan diri.

---

<sup>7</sup> Isyana Nurul Ainiah, *et al.*, "Penerapan Konseling Gestalt dalam Membantu Siswa Mengelola Stres Akademik," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 13, no. 3 (2025): hlm. 1.

Prayitno dan Amti, menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang menjalani sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli. Konseling pada dasarnya adalah hubungan yang membantu (*helping relationship*) yang memiliki makna hubungan antara konselor dan konseli saat proses konseling merupakan hubungan pemberian bantuan yang bersifat profesional dan memiliki keunikan tersendiri.

Konseling merupakan bentuk bantuan berkelanjutan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) kepada individu maupun sekelompok siswa. Layanan ini bertujuan untuk mencegah atau mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi melalui optimalisasi potensi diri, sehingga siswa dapat berkembang secara maksimal, merencanakan masa depan yang lebih baik, serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya demi mencapai kesejahteraan hidup.<sup>8</sup>

Konseling merupakan bagian dari bimbingan baik sebagai pelayanan maupun sebagai teknik. Pandangan gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Emmi Kholilah Harahap dan Sumarto, *Bimbingan Konseling*, cet. 2 (Jambi: Pustaka Ma'arif Press, 2020), hlm. 33.

<sup>9</sup> Kholifah, "Teori Konseling: Suatu Pendekatan Konseling Gestalt", hlm. 110.

Dapat disimpulkan diatas bahwa konseling merupakan proses hubungan profesional antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu individu memahami, mengatasi, dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui pemberian bantuan secara sistematis dan berkesinambungan. Konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi diri, peningkatan kemampuan mengambil keputusan, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Pandangan Gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Disebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, Cet. 7 (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 118.

Hubungan personal yang terjalin antara konselor dan konseli merupakan inti utama dalam proses konseling. Hubungan ini perlu diciptakan dan dikembangkan secara berkesinambungan untuk memastikan efektivitas konseling. Kualitas hubungan menentukan seberapa besar konseli merasa didengar, dipahami, dan didukung yang nantinya akan memengaruhi hasil akhir dari proses konseling.

Pendekatan gestalt adalah sebuah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan pada premis bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika ingin mencapai kedewasaan. Asumsi dasar pendekatan gestalt adalah bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif. Setiap individu bukanlah semata-mata penjumlahan dari bagian-bagian organ seperti jantung, dan otak, melainkan merupakan suatu koordinasi dari semua bagian tersebut.<sup>11</sup>

Pendekatan Gestalt menekankan pentingnya kesadaran diri dan keutuhan pengalaman individu menyadari cara berinteraksi dengan lingkungan dan cara dapat hidup secara lebih otentik. Fokus utama dari terapi gestalt adalah pengalaman saat ini dan bagaimana individu dapat menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan perilaku.<sup>12</sup>

Konseling Gestalt adalah pendekatan konseling yang berakar pada aliran humanistik dan menekankan kesadaran diri, pengalaman saat ini, serta

---

<sup>11</sup> Ika Nur Wahyuningsih, *Psikologi dan Konseling: Ruang Lingkup dan Pendekatan Konseling* Cet. 1 (Metro: Nafal Publishing, 2024), hlm 56.

<sup>12</sup> Ika Nur Wahyuningsih, *Psikologi dan Konseling: Ruang Lingkup dan Pendekatan Konseling*, Cet. 1, hlm 57.

tanggung jawab pribadi dalam menghadapi masalah. Dalam pendekatan ini, konseli diarahkan untuk memahami apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan pada saat ini agar mampu menemukan cara yang lebih sehat dalam menyelesaikan masalahnya.<sup>13</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling gestalt merupakan salah satu pendekatan konseling yang berlandaskan pada aliran humanistik-eksistensial dengan menekankan kesadaran diri (*awareness*), pengalaman saat ini (*here and now*), serta tanggung jawab pribadi. Pendekatan ini memandang bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan menyelesaikan permasalahannya apabila mampu mengenali, menerima, serta memahami pikiran, perasaan, dan perilakunya secara utuh. Dalam proses konseling, konselor berperan membangun hubungan profesional yang membantu konseli meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang dialami, mengatasi hambatan-hambatan dalam dirinya, serta mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Dengan demikian, pendekatan konseling gestalt tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan pribadi yang lebih utuh, autentik, bertanggung jawab, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara sehat.

## **2. Sejarah Konseling Gestalt**

---

<sup>13</sup> Selvi Marlina, *et al.*, "Sintesis Tematik Peran Konseling Gestalt: Kajian Literatur Terhadap Intervensi Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 7, no. 2 (Desember 2025): hlm 120.

Konseling Gestalt merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi yang berkembang pada pertengahan abad ke-20 sebagai reaksi terhadap dominasi psikoanalisis dan behaviorisme. Pendekatan ini berakar pada psikologi gestalt yang menekankan bahwa manusia memahami pengalaman sebagai suatu keseluruhan yang bermakna, bukan sekedar kumpulan bagian terpisah.

Prinsip utama dari teori gestalt yakni bahwa keseluruhan lebih bermakna daripada bagian-bagiannya kemudian diadaptasi oleh Fritz Perls dalam konteks terapi psikologis.<sup>14</sup> Pada awalnya, Fritz Perls bersama istrinya Laura Perls dan Paul Goodman mengembangkan konsep Gestalt Therapy di New York pada tahun 1940-an. Puncak formulasi teorinya terjadi ketika mereka menerbitkan karya *monumental Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* pada tahun 1951. Buku tersebut menjadi tonggak utama kelahiran pendekatan gestalt sebagai bentuk terapi yang menekankan kesadaran diri (*self-awareness*), pengalaman saat ini (*here and now*), dan tanggung jawab personal terhadap pilihan hidup (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). Goodman berperan penting dalam memperkaya dimensi filosofis dan eksistensial pendekatan ini, terutama dengan menekankan nilai kebebasan, kesadaran sosial, dan tanggung jawab eksistensial manusia terhadap kehidupannya.

---

<sup>14</sup> Nur Hidayah, *et al.*, *Pendekatan dan Teknik Konseling: Kajian Teoritis, Empiris, dan Implementatif*, editor Muh. Syawal Hikmah (Garut: Cahaya Smart Nusantara, 2019), hlm 183.

Memasuki tahun 1960-1970 an, pendekatan gestalt mulai menyebar luas di Amerika Serikat melalui pendirian Gestalt Institute of New York oleh Fritz dan Laura Perls. Yontef & Jacobs, pada periode ini, kontribusi *Isadore From* sangat signifikan dalam memperkuat struktur teoritis Gestalt, terutama melalui konsep *contact dan resistance to contact*, yang menjelaskan bagaimana individu membangun dan menghindari hubungan dengan lingkungan.

Pemikiran From membantu menggeser orientasi gestalt dari sekedar eksperimen terapeutik menuju pemahaman fenomenologis tentang relasi manusia. Karya Erving dan Miriam Polster berjudul *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice* (1973) memperluas penerapan Gestalt dengan menekankan pentingnya dialog terapeutik yang otentik dan kesadaran terhadap proses interpersonal dalam konseling. Mereka menegaskan bahwa konseling Gestalt bukan hanya teknik, tetapi juga seni menghadirkan kesadaran dalam hubungan terapeutik.

Dalam perkembangan modern, konseling gestalt dipandang sebagai pendekatan humanistik-eksistensial yang berfokus pada kesadaran diri, penerimaan tanggung jawab, dan pengalaman aktual. Pendekatan ini relevan digunakan dalam berbagai konteks, termasuk konseling individu, pasangan, maupun kelompok, karena membantu konseli untuk menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan tindakannya secara utuh. Dengan demikian, Terapi Gestalt telah menjadi bagian penting dari tradisi psikoterapi modern

yang menekankan pertumbuhan pribadi dan kebermaknaan eksistensial dalam kehidupan manusia.<sup>15</sup>

Terapis Gestalt secara aktif menunjukkan bagaimana klien bisa dengan mudah lari dari saat sekarang dan memasuki masa lampau atau masa depan. Sebagian besar orang hanya bisa tinggal dalam saat sekarang sekejap saja. Mereka agaknya lebih suka mencari cara menghentikan aliran saat sekarang. Mereka sering berbicara tentang perasaan-perasaan hampir seakan-akan perasaan-perasaan itu terpisah dari mengalami pada saat sekarang alih-alih mengalami perasaan-perasaan di sini dan sekarang.<sup>16</sup>

Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman-pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman-pengalaman itu. Jadi, jika klien mulai berbicara tentang kesedihan, kesakitan, atau kebingungan, terapis membuat usaha-usaha agar klien mengalami kesedihan, kesakitan, dan kebingungan itu sekarang.

Selain ini terapis gestalt tidak mengabaikan masa lampau individu, jika berkaitan dengan tema-tema yang signifikan yang terdapat pada fungsi individu saat sekarang. Apabila masa lampau memiliki kaitan yang signifikan dengan sikap-sikap atau tingkah laku individu sekarang, maka masa lampau itu ditangani dengan membawanya ke saat sekarang sebanyak

---

<sup>15</sup> Nur Hidayah Nur Hidayah, *et al.*, *Pendekatan dan Teknik Konseling: Kajian Teoritis, Empiris, dan Implementatif*, hlm. 183-184.

<sup>16</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, hlm. 120.

mungkin. Jadi, apabila klien berbicara tentang masa lampau, maka terapis meminta klien agar membawa masa lampau itu ke saat sekarang dengan menjalaninya kembali seakan-akan masa lampau itu hadir pada saat sekarang.

Terapis mengarahkan klien agar "berada di masa lampau" (dalam khayalan) dan menghidupkan kembali perasaan-perasaan masa lampau. Alih-alih berbicara tentang pengalaman traumatis masa kanak-kanak dengan ayahnya, misalnya, klien diarahkan untuk menjadi anak yang terluka dan dalam fantasinya dia berbicara secara langsung dengan ayahnya sehingga klien diharapkan dapat menghidupkan dan mengalami kembali luka hatinya itu.<sup>17</sup>

### **3. Tujuan Konseling Gestalt**

Gestalt bertujuan membantu klien agar menemukan pusat dirinya. Perls mengatakan jika anda berpusat pada diri anda sendiri, maka anda tidak harus disesuaikan lagi, maka apapun yang lewat dan diasimilasi oleh anda, anda bisa memahaminya dan anda berhubungan dengan apa pun yang terjadi.<sup>18</sup> Sasaran utama terapi gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan sadar klien bisa menjadi suatu kesatuan dan menyeluruh. Apabila klien sadar,

---

<sup>17</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, hlm. 120.

<sup>18</sup> M. Zuhdi Zainul Majdi, *Pendekatan Konseling & Psikoterapi: Aplikasi Teori untuk Profesi Konselor*, Cet. 1 (Yogyakarta: Deepublish, 2024), hlm. 63.

maka urusannya yang tidak selesai akan selalu muncul sehingga bisa ditangani dalam terapi.

Tujuan konseling gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli:<sup>19</sup> (1) mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya; (2) Kesadaran itu termasuk di dalamnya, *insight*, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya; (3) kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain; dan (4) memiliki kemampuan mengenali, menerima dan mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

Tujuan konseling gestalt adalah agar klien dapat berkolaborasi dengan terapis untuk meningkatkan kesadaran pribadi dan secara aktif menantang hambatan yang telah menghalangi penyembuhan hingga saat ini.<sup>20</sup> Konseling Gestalt juga bertujuan membantu klien untuk sepenuhnya menerima dirinya yang sekarang membentuk kemampuan klien untuk mengatasi masalahnya.

#### **4. Konsep Dasar Gestalt**

Pendekatan Gestalt menekankan bahwa manusia dipahami sebagai pribadi yang utuh, sehingga pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku perlu dilihat secara keseluruhan. Dalam proses konseling, fokus utama gestalt adalah membantu konseli menyadari pengalaman yang sedang

---

<sup>19</sup> Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*. (Guepedia, 2019), hlm.63

<sup>20</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 2 (2020): hlm 44.

berlangsung saat ini agar ia lebih memahami dirinya dan masalah yang dihadapi.

*a. Awareness*

*Awareness* adalah kesadaran penuh terhadap apa yang dialami individu pada saat ini, baik berupa pikiran, perasaan, sensasi tubuh, maupun tindakan. Kesadaran ini menjadi inti gestalt karena perubahan psikologis dianggap lebih mudah terjadi ketika konseli benar-benar menyadari pengalaman dirinya sendiri. Dalam konseling, konseli diarahkan untuk mengenali apa yang sedang dirasakan, apa yang memicu perasaan itu, dan bagaimana respons tubuh serta perilakunya muncul. Dengan meningkatnya *awareness*, konseli dapat memahami pola dirinya yang selama ini mungkin tidak disadari.

Kesadaran diri ini dapat dilatih dan dikembangkan, sehingga mampu bersikap sadar, utuh, dan efektif. Kesadaran diri akan membantu orang memahami konteks pikiran, perasaan, dan tindakan, serta memberikan pemahaman yang utuh tentang perilaku dan pengalamannya. Kesadaran diri yang baik dapat mengurangi risiko depresi, dan meningkatkan kesadaran akan pikiran, perasaan dan tingkah lakunya.

Ada tiga alasan penting kesadaran diri, yaitu: 1) agar lebih percaya diri dan yakin memperjuangkan tujuan hidupnya; 2) agar tidak gampang membandingkan diri dengan orang lain, ada orang yang sibuk melihat kelebihan orang lain dan tidak mampu melihat kelebihannya

sendiri, malahan terpuruk dengan berbagai kelemahannya; 3) karena manusia butuh untuk berkembang. Ciri-ciri orang yang memiliki kesadaran yang baik adalah: keluar dari di zona nyaman, mengalahkan rasa takut, percaya pada diri sendiri, tidak mencari perhatian, bukan pendendam, bergaul dengan orang-orang yang positif, bersikap baik, tidak merasa iba terhadap diri sendiri, memiliki pikiran yang terbuka, tidak membiarkan orang lain membatasi kebahagiaan mereka, tidak iri hati, dan tidak hidup dalam bayang-bayang masa lalu.<sup>21</sup>

Disamping itu hal-hal yang merusak kesadaran diri adalah: marah, dendam, dengki, takabur, riya', dusta, serakah/rakus, buruk sangka, malas, kikir, was-was, hilang rasa malu, zalim dan bodoh, melanggar batas, syubhat dan, syahwad.<sup>22</sup>

Berdasarkan uraian diatas, *awareness* merupakan inti dari pendekatan konseling gestalt yang menekankan kesadaran individu terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan perilaku yang dialami pada saat ini. Melalui kesadaran diri, individu dapat memahami penyebab munculnya masalah, mengenali potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan perilaku yang lebih positif. Sebaliknya, sikap-sikap negatif seperti marah, dendam, iri hati, dan kesombongan dapat menghambat terbentuknya kesadaran diri. Oleh karena itu, *awareness*

---

<sup>21</sup> Beni Azwar, "Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness bagi Mantan Pemakai Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Curup Bengkulu," *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah* 5, no. 1 (2023): hlm 92.

<sup>22</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama*, ed. rev. (Jakarta: Kalam Mulia, 2011).

menjadi dasar penting dalam membantu individu mencapai perubahan yang lebih sehat dan efektif, termasuk dalam mengatasi stres digital pada siswa.

*b. Here and Now*

Prinsip *here and now* berarti konseling berfokus pada pengalaman yang sedang terjadi saat ini, bukan hanya pada masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Gestalt memandang bahwa pemahaman yang paling bermakna muncul ketika konseli mengalami dan mengolah perasaannya secara langsung di momen sekarang.<sup>23</sup>

Prinsip ini penting karena banyak masalah emosional sebenarnya tampak jelas ketika dibicarakan dalam kondisi saat ini. Dengan mengarahkan perhatian pada pengalaman sekarang, konseli belajar menghadapi realitas secara lebih jujur dan konkret. Prinsip *here and now* dalam Konseling Gestalt menekankan bahwa proses konseling berfokus pada pengalaman yang sedang dialami konseli pada saat ini. Melalui fokus pada momen sekarang, konseli dapat lebih menyadari pikiran, perasaan, dan perilakunya secara langsung sehingga mampu menghadapi masalah dengan lebih jujur, realistis, dan efektif. Oleh karena itu, prinsip *here and now* menjadi landasan penting dalam membantu konseli

---

<sup>23</sup> I Nyoman Oka Mudana, *Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014*, 2, no. 1 (2014): hlm 5.

mencapai perubahan positif, termasuk dalam mengatasi stres digital pada siswa.

c. *Unfinished business*

*Unfinished business* adalah pengalaman, emosi, atau konflik yang belum terselesaikan dan masih terbawa dalam kehidupan konseli. Hal ini dapat berupa rasa marah, sedih, kecewa, takut, atau penyesalan yang belum diolah dengan baik sehingga terus memengaruhi perilaku saat ini. Dalam gestalt, urusan yang belum selesai perlu dibawa ke kesadaran agar tidak menjadi beban psikologis yang menghambat perkembangan pribadi. Melalui teknik seperti dialog atau *empty chair*, konseli diberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaan yang tertahan agar konflik batinnya lebih jelas dan dapat diproses.

Istilah *unfinished business* dalam pendekatan gestalt merujuk pada situasi atau konflik masa lalu, terutama yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum terselesaikan atau ditangani dengan baik dalam kehidupan konseli. Oleh karena itu, perasaan-perasaan dari masa lalu yang ditekan ke dalam bawah sadar oleh individu dapat menjadi sumber konflik atau masalah.<sup>24</sup> *Unfinished business* dalam konseling gestalt merupakan pengalaman atau konflik masa lalu yang belum terselesaikan sehingga masih memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu

---

<sup>24</sup> Fanzha Erza Nanda Saputra, "Studi Literatur: Pemulihan dari Ketergantungan Narkotika dengan Pendekatan Gestalt," *Jurnal Multidisiplin Inovatif* 9, no. 1 (2025): hlm 31.

pada saat ini. Oleh karena itu, pendekatan gestalt membantu konseli membawa pengalaman tersebut ke dalam kesadaran, mengungkapkan emosi yang terpendam, serta menyelesaikan konflik batin agar tidak lagi menjadi hambatan dalam perkembangan diri. Dengan demikian, penyelesaian *unfinished business* dapat mendukung perubahan perilaku yang lebih sehat.

*d. Contact*

*Contact* adalah kemampuan individu untuk berhubungan secara sehat dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Dalam gestalt, contact yang baik terjadi ketika seseorang mampu menyadari kebutuhan dirinya sekaligus tetap terhubung secara efektif dengan dunia luar. *Contact* juga berkaitan dengan bagaimana individu menerima dan merespons pengalaman baru tanpa menghindar atau menolak secara berlebihan. Jika *contact* terganggu, konseli bisa mengalami kesulitan dalam relasi sosial, penolakan pengalaman, atau pola menghindar yang memperburuk masalahnya.

*e. Responsibility*

*Responsibility* berarti kesediaan individu untuk menerima peran dirinya dalam pikiran, perasaan, dan tindakan yang ia lakukan.<sup>25</sup> Dalam gestalt, konseli tidak hanya diajak memahami masalahnya, tetapi juga

---

<sup>25</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," hlm 44.

menyadari bahwa ia memiliki tanggung jawab untuk memilih respons yang lebih sehat. Konsep ini penting karena mendorong konseli agar tidak terus menyalahkan orang lain atau keadaan. Dengan menerima tanggung jawab pribadi, konseli diharapkan menjadi lebih mandiri, lebih sadar terhadap pilihannya, dan lebih siap melakukan perubahan.

Ada beberapa hal yang menjadi konsep dasar dalam konseling atau terapi gestalt ini, antara lain sebagai berikut:<sup>26</sup>

1) Saat Ini (*The Now*)

Dalam pendekatan Gestalt, situasi saat ini merupakan hal yang sangat penting (*the most significant tense*). Sehingga dalam proses konseling, konseli akan diajak untuk belajar mengapresiasi dan mengalami secara penuh keadaan saat ini. Gestalt tidak akan mencari tahu apa yang telah terjadi di masa lalu, tetapi lebih pada mendorong konseli untuk membicarakan saat ini.

Untuk membantu konseli memahami keadaan saat ini, maka konselor dapat membantu dengan memberikan kata tanya “Apa” dan “Bagaimana”, dengan demikian, kata tanya “Mengapa” adalah kata tanya yang sangat jarang dipergunakan. Bahkan, seringkali konselor memotong pembicaraan konseli, jika konseli mulai berkutat dengan masa lalunya. Konselor akan memotong pembicaraan konseli dengan

---

<sup>26</sup> Daud, “Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas,” *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2019): hlm 80-91.

pernyataan seperti, “Apa yang kamu rasakan pada saat kakimu bergoyang saat bicara?” atau “Dapatkah kamu merasakan tekanan suaramu? Tidakkah kamu merasa ketakutan?” Usaha konselor ini adalah untuk mengembalikan kesadaran konseli saat ini.

Konselor gestalt meyakini bahwa pengalaman masa lalu, seringkali mempengaruhi keadaan konseli saat ini, terlebih jika pengalaman masa lalu memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian atau masalah yang dimiliki oleh konseli. Di lain pihak, karena (mungkin) ketakutannya untuk menyelesaikan masalah, maka konseli cenderung untuk secara terus menerus membicarakan masa lalunya.

Untuk mengatasi masalah ini, maka konselor dapat mengajak konseli untuk kembali ke saat ini dengan cara “membawa fantasinya ke saat ini” dan mencoba untuk mengajak konseli untuk melepaskan keinginannya. Sebagai contoh, seorang anak memiliki trauma dengan perilaku ayahnya. Konselor tidak mengajak konseli untuk membicarakan apa yang telah terjadi, tetapi lebih mengajak konseli untuk merasakan saat ini dan berorientasi pada apa yang ingin dilakukan (semisal, berbicara dengan ayahnya).

Konsep saat ini (the now) dalam Konseling Gestalt menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang dialami pada masa kini. Konselor membantu konseli untuk lebih fokus pada apa yang dirasakan dan dilakukan saat ini daripada terjebak pada

pengalaman masa lalu. Meskipun pengalaman masa lalu dapat memengaruhi kondisi saat ini, pendekatan Gestalt mengarahkan konseli untuk menerima pengalaman tersebut, menyadari perasaannya di masa kini, dan berfokus pada langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan yang lebih positif. Dengan demikian, konsep *the now* menjadi dasar penting dalam membantu konseli menyelesaikan masalah secara efektif, termasuk dalam mengatasi stres digital pada siswa.

## 2) Urusan Yang Belum Selesai (*Unfinished Bussines*)

Individu seringkali mengalami masalah dengan orang lain di masa lalu. Masalah masa lalu yang belum terselesaikan atau terpecahkan disebut dengan *Unfinished Bussines* yang dapat dimanifestasikan dengan munculnya 6 kemarahan (*resentment*), amukan (*rage*), kebencian (*hatred*), rasa sakit (*pain*), cemas (*anxiety*), duka cita (*grief*), rasa bersalah (*guild*) dan perilaku menunda (*abandonment*).

Polster menyatakan bahwa beberapa bentuk perilaku akibat *unfinished bussines* adalah seseorang akan asyik dengan dirinya sendiri, memaksa orang lain untuk menuruti kehendaknya, bentuk-bentuk perilaku yang menempatkan dirinya sebagai orang kalah, bahkan seringkali muncul gejala-gejala penyakit fisik. Sebagai contoh ada seorang mahasiswa yang menganggap bahwa semua perempuan itu tidak baik. Perilaku klien ini cenderung untuk menjauhi perempuan.

Diketahui bahwa masa lalu mahasiswa ini mengalami perlakuan yang buruk dari ibunya sewaktu berusia sekolah dasar (*unfinished bussines*).<sup>27</sup>

Pendekatan Gestalt tidak berorientasi pada masa lalu atau berusaha untuk mengorek perilaku orang tua yang menyebabkan dia berperilaku menjauhi perempuan. Sebab, jika itu dilakukan, maka individu ini akan berusaha untuk meraih masa lalunya yang hilang, dan dia akan berpikir menjadi anak kecil. Ini adalah proses yang tidak produktif. Konselor Gestalt akan berusaha untuk membantu klien ini merasakan apa yang terjadi saat ini. Konselor akan memfasilitasi klien ini untuk menunjukkan situasi yang terjadi saat ini. Individu dibantu untuk menyadari bahwa perilakunya tidak produktif dan kemudian mencari perilaku-perilaku yang lebih produktif.

Konsep *unfinished business* dalam Konseling Gestalt menjelaskan bahwa masalah atau pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu pada saat ini. Oleh karena itu, pendekatan gestalt tidak berfokus pada mengungkit kembali masa lalu, melainkan membantu konseli menyadari dampak pengalaman tersebut terhadap kondisi saat ini dan mengarahkannya untuk mengembangkan perilaku yang lebih positif serta produktif. Dengan demikian, penyelesaian *unfinished*

---

<sup>27</sup> Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas," hlm 80-91.

*business* menjadi bagian penting dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan, termasuk stres digital pada siswa.

### 3) *Contact & Resistance to Contact*

Hal terpenting dalam kehidupan manusia adalah melakukan kontak atau bertemu dengan orang lain di sekitar. Kirchner menyatakan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan kontak secara efektif dengan orang lain, dengan kemampuan itu, maka individu akan dapat bertahan hidup dan tumbuh semakin matang. Semua kontak yang dilakukan oleh individu memiliki keunikan sendiri-sendiri yang berujung pada bagaimana individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Perls menyatakan bahwa proses kontak dilakukan dengan cara melihat, mendengar, membau, meraba dan pergerakan.

Lebih lanjut, Gestalt *Institute of Cleveland* menunjukkan bahwa proses kontak terjadi karena tujuh tingkatan yaitu: (a) *sensation*, (b) *awareness*, (c) *mobilization of energy*, (d) *action*, (e) *contact*, (f) *resolution and closure*, dan (g) *withdrawal*.<sup>28</sup> Proses kontak individu dengan individu lain seringkali mengalami masalah. Masalah ini seringkali muncul karena konseli cenderung untuk menghindari kontak dengan keadaan saat ini dan orang lain. Krichner menyatakan ada empat hal yang menjadi masalah konseli yaitu *confluence*, *introjection*, *projection*, dan *retrofection*.

---

<sup>28</sup> Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas.", hlm. 80-91.

Konsep *contact and resistance to contact* dalam Konseling Gestalt menekankan bahwa kemampuan individu untuk menjalin kontak yang sehat dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan merupakan bagian penting dalam perkembangan pribadi. Namun, proses kontak tersebut dapat terhambat oleh berbagai bentuk resistensi, seperti *confluence*, *introjection*, *projection*, dan *retroflexion*, yang membuat individu menghindari pengalaman saat ini. Oleh karena itu, konseling gestalt membantu konseli menyadari hambatan tersebut agar mampu membangun hubungan yang lebih sehat, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengatasi permasalahan, termasuk stres digital pada siswa.

#### 4) *Energy & Blocks to Energy*

Pendekatan Gestalt memperhatikan energi yang dimiliki oleh individu. Dimana teori ini berkeyakinan bahwa untuk bisa menyelesaikan masalahnya, maka seseorang akan mengeluarkan energi. Penutupan energi ini akan tampak pada keadaan fisik seseorang. Seseorang yang tidak bisa mengeluarkan energinya, seringkali ditampakkan dengan perilaku *non verbal* seperti, bernapas pendek-pendek, tidak fokus dengan lawan bicara, berbicara dengan suara tertahan, perhatian yang minimal terhadap sebuah obyek, duduk dengan kaki tertutup, posisi duduk yang cenderung menjauhi lawan bicara dan lain sebagainya. Sebagai contoh, seseorang yang pada saat ini ingin

marah, tetapi tertahan, maka tubuhnya akan mereaksi penahanan marah (sebagai upaya pelepasan energi) dengan bentuk-bentuk seperti napas tersengal-sengal. Dalam proses konseling, konselor berusaha untuk membantu kondisi pelepasan energi yang dimiliki oleh konseli. Pada awalnya konseli diajak untuk mengenal perasaannya saat ini, dan kemudian membantu untuk melepaskan energi yang tertahan tersebut.<sup>29</sup>

Konsep *energy and blocks to energy* dalam konseling gestalt menjelaskan bahwa setiap individu memiliki energi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalahnya. Namun, energi tersebut dapat terhambat oleh emosi atau perasaan yang dipendam, sehingga terlihat melalui berbagai respons fisik dan perilaku nonverbal. Oleh karena itu, konseling gestalt membantu konseli menyadari perasaan yang sedang dialami dan melepaskan energi yang tertahan agar mampu mengekspresikan diri secara lebih sehat serta mencapai perubahan yang positif, termasuk dalam mengatasi stres digital pada siswa.

## **5. Tahapan Konseling Gestalt**

Proses konseling Gestalt terjadi dalam tahapan tertentu yang fleksibel. Tiap-tiap tahapan memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling. Tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. Tahap Pertama (*The Beginning Phase*)**

---

<sup>29</sup> Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas.", hlm. 80-91.

Konselor menggunakan metode fenomenologi untuk meningkatkan kesadaran konseli, menciptakan hubungan dialogis mendorong keberfungsian konseli secara sehat, serta menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (*personal support*) dan lingkungannya. Secara garis besar, proses yang dilalui dalam konseling tahap pertama adalah sebagai berikut: (1) menciptakan tempat yang aman dan nyaman (*safe container*) untuk proses konseling; (2) mengembangkan hubungan kolaboratif (*working alliance*); (3) mengumpulkan data, pengalaman konseli, dan keseluruhan gambaran kepribadiannya dengan menggunakan pendekatan fenomenologis; (4) meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi konseli; (5) membangun sebuah hubungan yang dialogis; dan (6) membuat prioritas dan kesimpulan diagnosis terhadap konseli.<sup>30</sup>

b. Tahap Kedua (*Clearing the Ground*)

Pada tahap ini, proses konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Konselor mengeksplorasi berbagai introjeksi, modifikasi kontak yang dilakukan, dan unfinished business. Di sini, peran konselor adalah mendorong dan membangkitkan keberanian konseli untuk mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosinya secara berkelanjutan, dalam rangka meningkatkan

---

<sup>30</sup> Farid Mashudi, *Panduan Praktis Evaluasi dan Supervisi Bimbingan Konseling*, ed. Selena (Yogyakarta: Diva Press, 2018), hlm 197-200.

kesadarannya, tanggung jawab pribadi, dan memahami *unfinished business*.

c. Tahap Ketiga (*The Existential Encounter*)

Tahap ini ditandai dengan aktivitas yang dilakukan konseli dalam mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan secara signifikan. Tahap ini merupakan fase tersulit karena konseli menghadapi kecemasan-kecemasannya.

d. Tahap keempat (*Integration*)

Pada tahap ini konseli sudah mulai mengatasi krisis-krisis yang dialami sebelumnya dan mulai mengintegrasikan keseluruhan diri (*self*), pengalaman dan emosi-emosinya dalam perspektif yang baru. Konseli telah mampu menerima ketidakpastian, kecemasan dan ketakutannya, serta menerima tanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Tahap ini terdiri dari beberapa langkah di antaranya yaitu: (1) membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan *insight* baru; (2) memfokuskan pada pembuatan kontrak relasi yang memuaskan; (3) berhubungan dengan masyarakat dan komunitas secara luas; (4) menerima ketidakpastian dan kecemasan yang dapat menghasilkan makna-makna baru; dan (5) menerima tanggung jawab untuk hidup.

e. Tahap Kelima (*Ending*)

Pada tahap ini, konseli siap memulai kehidupan secara mandiri tanpa supervisi konselor. Tahap pengakhiran ditandai dengan proses-proses berikut: (1) berusaha melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang telah selesai; (2) memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada; (3) merayakan apa yang telah dicapai; (4) menerima apa yang belum tercapai; (5) melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan; dan (6) membiarkan pergi dan melanjutkan.<sup>31</sup>

## 6. Teknik-teknik Gestalt

Teknik dalam konseling gestalt didasarkan pada prinsip penekanan tanggung jawab konseli. Dalam pelaksanaan teknik, konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu konseli tetapi tidak akan bisa mengubah konseli, namun konselor menekankan agar konseli mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya. Prinsip lainnya yakni berorientasi pada masa sekarang, yang mana masa lalu hanya akan dibahas apabila memiliki kaitan dengan apa yang terjadi saat ini sehingga konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan yang dialami konseli saat ini. Adapun teknik-teknik konseling gestalt adalah sebagai berikut:

### a. Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*)

---

<sup>31</sup> Farid Mashudi, "Panduan Praktis Evaluasi dan Supervisi Bimbingan Konseling, ed. Selena.", hlm. 197-200.

Teknik kursi kosong adalah teknik yang bertujuan untuk mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang dialami konseli. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Sebagai salah satu teknik yang merupakan intervensi yang kuat, kursi kosong dapat digunakan untuk membantu konseli dari segala usia yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak dapat hadir dalam proses konseling, seperti orang tua, kerabat, atau pasangan. Dalam teknik ini konseli diajak untuk berbicara secara langsung dengan orang yang menjadi sumber konflik seakan orang tersebut hadir di kursi kosong yang tersedia. Kursi kosong efektif digunakan dalam menyelesaikan *unfinished business* yang dialami oleh konseli.<sup>32</sup>

Teknik ini membantu klien agar bisa berhubungan dengan perasaan atau sisi dari dirinya sendiri yang diingkarinya; klien mengintensifkan dan mengalami secara penuh perasaan-perasaan yang bertentangan, daripada hanya membicarakannya. Selanjutnya, dengan membantu klien untuk menyadari bahwa perasaan adalah bagian diri yang sangat nyata, teknik ini mencegah klien memisahkan perasaan. Teknik ini juga bisa membantu klien untuk mengenali introyeksi-introyeksi parental yang tidak menyenangkan. Contohnya, klien mungkin berkata, “Itu kedengarannya mirip dengan apa yang dikatakan

---

<sup>32</sup> Kadek Suranata, *Buku Ajar Teori dan Model Konseling* (Yogyakarta: Deepublish, 2022), hlm 66.

oleh ayah saya terhadap saya!” Introyeksi-introyeksi parental dapat menyebabkan permainan “menyiksa diri” terus berlangsung selama klien mempertahankan perintah-perintah orang tuanya yang digunakan untuk menghukum dan mengendalikan dirinya sendiri.<sup>33</sup>

b. Teknik *Role Reversal*

*Role reversal* adalah sebuah teknik yang berasal dari psikodrama dan teori Gestalt. Terapis Gestalt melihat eksistensi sebagai sesuatu yang saling terhubung dan menggunakan pendekatan konseling holistik.<sup>34</sup> Role reversal biasanya digunakan ketika seorang konselor percaya bahwa perilaku klien adalah kebalikan dari perasaan tertentu yang mendasarinya dan dengan demikian klien berperilaku dengan cara yang *disconnected* (terputus).

c. Teknik *Body Movement* dan *Exaggeration*

*Body movement and exaggeration* adalah suatu teknik yang lahir dari terapi Gestalt. Perls percaya bahwa komunikasi verbal dan nonverbal klien mengungkapkan isyarat-isyarat yang dapat difokuskan pada dan dilebih-lebihkan untuk memperdalam pemahaman klien tentang pikiran dan perasaan yang mendasari pengalaman dan respons emosional. Adapun variasi-variasi *Body Movement and Exaggeration*

---

<sup>33</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 134.

<sup>34</sup> Rahmia Dewi, *Piskologi Konseling* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2023), hlm 80-81.

dapat digunakan dalam sesi konseling di mana klien mengatakan sesuatu yang penting, tetapi tidak menyadari pertanyaan itu penting.<sup>35</sup>

d. Dialog Internal (*Internal Dialogue*)

Teknik ini adalah variasi dari kursi kosong yang berfokus pada konflik internal di dalam diri klien. Banyak orang mengalami perpecahan internal, yang sering kali digambarkan oleh Perls sebagai pertarungan antara "*Top Dog*" dan "*Underdog*".<sup>36</sup>

- 1) *Top Dog*: Ini adalah bagian diri kita yang bersifat menghakimi, kritis, dan moralistik. Ia adalah "si perfeksionis" yang mengatakan "kamu seharusnya..." dan "kamu harus...".
- 2) *Underdog*: Ini adalah bagian diri kita yang bersifat pasif, defensif, dan penuh alasan. Ia sering kali memanipulasi dengan cara menjadi korban atau menunda-nunda untuk menghindari tuntutan dari *Top Dog*.
- 3) Prosedur: Klien diminta untuk menyuarakan dialog antara kedua bagian ini, sering kali juga dengan menggunakan teknik dua kursi. Tujuannya adalah agar klien menyadari pertarungan internal yang menguras energinya ini dan mulai bergerak menuju penerimaan dan integrasi kedua bagian tersebut, daripada terus-menerus berada dalam konflik.

---

<sup>35</sup> Rahmia Dewi, *Psikologi Konseling*, hlm. 80-81

<sup>36</sup> Johana Betris Tumbol, *Konseling Kelompok: Teori dan Praktek* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025), hlm 232.

e. Latihan Saya Bertanggung Jawab

Ini merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain.<sup>37</sup> Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: “... *dan saya bertanggung jawab atas hal itu*”. Misalnya: “*Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu*”. “*Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu*”.

Meskipun tampaknya mekanis, tetapi gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

f. Bermain Proyeksi

Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya. Dalam teknik

---

<sup>37</sup> Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling* (Medan: PT Umsu Press, 2021), hlm 89.

bermain proyeksi konselor meminta kepada klien untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.<sup>38</sup>

Dalam permainan “bermain proyeksi”, terapis meminta kepada klien yang mengatakan “Saya tidak bisa mempercayaimu” untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak bisa menaruh kepercayaan guna menyingkapkan sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam dirinya. Dengan perkataan lain, terapis meminta klien untuk “mencobakan” pernyataan-pernyataan tertentu yang ditujukan kepada orang lain dalam kelompok.<sup>39</sup>

Pada siswa yang mengalami stres digital, teknik-teknik ini dapat digunakan untuk membantu mereka menyadari kebiasaan yang memicu stres, seperti terus memeriksa *smartphone*, takut tertinggal informasi, atau cemas terhadap respons di media sosial. Dengan demikian, teknik gestalt memiliki nilai praktis dalam layanan BK di sekolah.

## **7. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan Gestalt**

### **1) Kelebihan Pendekatan Gestalt**

Pendekatan gestalt menekankan kesadaran penuh terhadap perasaan dan tindakan, membuat klien lebih sadar terhadap kecemasan sosial yang dirasakannya tanpa menyalahkan diri atau orang lain. Individu diajak bertanggung jawab atas reaksi sosial mereka sendiri,

---

<sup>38</sup> Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling*, hlm. 90.

<sup>39</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 138.

bukan sebagai korban, melainkan sebagai pelaku perubahan.<sup>40</sup> Selain itu teknik seperti kursi kosong dan permainan peran memungkinkan individu mengekspresikan ketegangan sosial secara simbolik dan aman.<sup>41</sup>

Hal ini memberikan ruang bagi pelepasan emosi terpendam dan membuka jalur komunikasi interpersonal yang sehat. Pendekatan ini sangat fleksibel dan bisa dikombinasikan dengan pendekatan Islami atau nilai budaya lokal, menjadikannya relevan untuk konteks Indonesia.<sup>42</sup> Dalam satu studi, konseling gestalt dengan sentuhan nilai spiritual Islam terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi pada siswa.

## 2) Kelemahan Pendekatan Gestalt

Terapi Gestalt membutuhkan waktu yang lama dalam memperhatikan dan pemberian teori instruksi, teori eksposisi, dan faktor-faktor kognitif secara umum. Selain itu berpotensi konselor menyalahgunakan kekuasaan jika konselor tidak memiliki karakteristik sensitif, empati, penghargaan terhadap konseli dan mengerti waktu.<sup>43</sup>

Jika konselor belum terlatih untuk menggunakan teknik-teknik

---

<sup>40</sup> Irfani, F, *et al.* "Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja," *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 6, no. 2 (2024): hlm 163.

<sup>41</sup> Tririzky dan Yeni Karneli, "Kajian Literatur Sistematis Aplikasi Teknik Kursi Kosong Gestalt Di Indonesia Dalam Membantu Permasalahan Psikologis Manusia," *Journal on Education* 7, no. 2 (2025): hlm.44-52.

<sup>42</sup> Aini Jannatun, *et al.*, "Konseling Islami Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa," *Jurnal Literasiologi* 11, no. 2 (2023): hlm. 93.

<sup>43</sup> Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling*, hlm. 95.

konseling gestalt, maka tujuan dari penggunaan teknik tidak akan diperoleh.

## **B. Stres Digital Pada Remaja**

### **1. Pengertian Stres Digital**

Stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Secara umum, stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu secara fisik, psikologis, intelektual sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis.<sup>44</sup>

Stres digital adalah tekanan psikologis atau ketidaknyamanan yang dialami individu akibat interaksi dengan teknologi digital, termasuk media sosial. Ini dapat berasal dari berbagai aspek, seperti tuntutan untuk selalu terhubung, kekhawatiran tentang citra diri daring, *fear of missing out* (FOMO), hingga paparan konten negatif. Stres digital dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu.<sup>45</sup>

Stres awalnya dipahami sebagai reaksi tubuh terhadap rangsangan, namun pemahaman tentang fenomena ini telah berubah secara signifikan dan pendekatan modern terhadap konseptualisasi stres memerlukan

---

<sup>44</sup> Endang Yuliani, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia* (Malang: CV. Rena Cipta Mandiri, 2021), hlm. 25.

<sup>45</sup> Lestari, A. D., & Rahayu, S. M. "Stres Digital pada Remaja: Studi Fenomenologi Penggunaan Media Sosial", hlm. 1-12.

transaksi antara individu dan lingkungan yaitu, stres sebagai proses. *Stresor* adalah tuntutan eksternal yang menyebabkan individu mengalami stres. Misalnya, tuntutan tugas yang tidak biasa mungkin memaksa seseorang untuk menangani jumlah pekerjaan yang sangat tidak nyaman, atau malfungsi sistem dapat menimbulkan gangguan dalam alur kerja individu yang biasa. Teknologi digital meliputi, antara lain, teknologi seluler (misalnya: ponsel), teknologi jejaring (misalnya: internet), teknologi komunikasi (misal email), dan teknologi aplikasi generik (misalnya: untuk pengolahan kata) dapat menjadi salah satu *stressor* di era disrupsi ini.

Stres digital merupakan pengalaman subjektif dari suatu peristiwa, kondisi, atau stimulus (disebut sebagai "*stressor*") dalam lingkungan sosial dan relasional individu. konteks dan sumber daya untuk mengatasinya. Penerimaan pesan atau notifikasi baru dalam jumlah besar di ponsel pintar dapat dianggap sebagai pemicu stres, dan "stres digital" adalah respons subjektif individu terhadap stimulus tersebut.<sup>46</sup>

## **2. Faktor Penyebab Stres Digital**

Stres digital pada remaja berkaitan dengan penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan. Remaja saat ini sering kali terhubung secara online hampir sepanjang waktu, baik untuk kegiatan sosial maupun akademik. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan perasaan kecemasan terkait citra tubuh, perbandingan sosial, serta

---

<sup>46</sup> Retno Lestari, *The Power of Digital Resilience* (Malang : UB Press, 2023), hlm 41.

ketergantungan pada persetujuan dan validasi online.<sup>47</sup> Selain itu, paparan informasi yang berlebihan, *cyberbullying*, serta tekanan untuk selalu terhubung dapat menyebabkan stres digital.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga mengganggu pola tidur dan interaksi sosial langsung, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional remaja. Faktor penyebab stress akibat tidak langsung dari proses digitalisasi adalah meningkatnya tren perbandingan diri remaja di media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain yang tampak sempurna, sehingga remaja tertekan untuk mencapai standar yang terkadang tidak realistis.<sup>48</sup> Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional remaja karena mengganggu pola tidur, mengurangi interaksi sosial secara langsung, serta mendorong kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya stres digital pada remaja.

Media sosial merupakan sarana untuk berinteraksi sosial secara daring. Beberapa situs media sosial yang banyak digunakan sekarang diantaranya: *Line, Facebook, Instagram, Youtube, Tiktok*, dan lainnya. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2020) tercatat bahwa total pemakai internet di Indonesia pada tahun 2020 adalah

---

<sup>47</sup> Subandi, *Kecemasan Akademik Dan Digital: Analisis Stress Remaja dengan Pendekatan Psikoedukasi, cet. 1* (Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang, 2025), hlm 71.

<sup>48</sup> Eka Fitri Amir, "Analisis Deskriptif Tingkat Digital Stres Remaja Di Kota Batam," *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* 8, no. 1 (2025): hlm 697.

196,71 juta jiwa atau sekitar 73,7% dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 266,91 juta jiwa. Pengguna internet terbesar berada pada pulau Jawa dengan jumlah pengguna sebanyak 56,4% dari total pengguna internet.<sup>49</sup> Pengguna media sosial terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial. Paparan media sosial setiap hari dengan frekuensi penggunaan 2 hingga > 4 jam perhari.

### 3. Jenis Stres Digital

Jenis stres digital yang sering muncul adalah sebagai berikut:

a. Takut ketinggalan informasi atau hal tertentu (*Fear of Missing Out*)

Konsep *Fear of Missing Out* (FOMO) baru-baru ini muncul sebagai komponen penting dari stres digital, yang mengacu pada tekanan psikologis yang dialami individu terkait penggunaan media digital. FOMO adalah penderitaan yang mungkin dirasakan seseorang akibat konsekuensi sosial yang nyata, dirasakan, atau diantisipasi karena kehilangan pengalaman berharga yang melibatkan orang lain. Hal ini dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan, terutama bagi remaja dan dewasa muda yang

---

<sup>49</sup> Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, *et al.*, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review," *Jurnal Kesehatan* 15, no. 1 (2022), hlm. 79.

mengandalkan media digital untuk berkomunikasi dengan teman sebaya dan menjalin hubungan sosial.

FOMO adalah isu yang kompleks dan memiliki banyak aspek yang patut mendapat perhatian ketika mengkaji tekanan digital dan dampak negatifnya. Bukti menunjukkan bahwa FOMO terkait dengan penggunaan media sosial yang bermasalah dan rendahnya tingkat kepuasan hidup, yang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, khususnya di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, penting untuk memahami mekanisme yang mendasari FOMO dan perannya dalam tekanan digital untuk mengembangkan intervensi yang efektif guna memitigasi konsekuensi negatifnya.

Individu dapat mengalami stres ketika jumlah informasi yang tersedia melebihi kapasitas mereka untuk memproses atau menanganinya. Konstruksi ini biasanya dioperasionalkan menggunakan unit komunikasi objektif seperti jumlah notifikasi atau teks yang dikirim/diterima. Namun, definisi kerja dari tekanan digital dan konseptualisasi awal menunjukkan bahwa kelebihan koneksi harus didefinisikan sebagai pengalaman subjektif dalam

menerima masukan berlebihan dari sumber digital, termasuk notifikasi, pesan, dan postingan.<sup>50</sup>

b. Kecemasan akan persetujuan (*Approval Anxiety*)

Dalam dunia komunikasi digital, terdapat kekhawatiran yang berkembang mengenai dampak berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres. Salah satu faktor tersebut adalah kecemasan akan persetujuan, yang dapat didefinisikan sebagai tingkat ketidakpastian dan gairah psikologis yang dialami seseorang mengenai tanggapan dan reaksi orang lain terhadap postingan, pesan, foto, dan jejak digital mereka secara keseluruhan. Jejak digital ini pada hakikatnya adalah profil digital seseorang yang telah menjadi aspek identitas yang krusial di era digital.<sup>51</sup>

Remaja khususnya sangat fokus pada persetujuan teman sebaya dan validasi sosial, yang secara fungsional terkait dengan perbandingan sosial, penilaian yang direfleksikan, dan pencarian umpan balik. Mengingat banyaknya platform dan fungsi media sosial yang tersedia, terdapat tekanan sosial yang signifikan untuk menciptakan profil yang diinginkan dan menarik. Namun, individu juga harus mewaspadai konsekuensi negatif dari penyajian yang

---

<sup>50</sup> Retno Lestari, *et al.*, *The Power of Digital Resilience*, hlm. 43.

<sup>51</sup> Retno Lestari, *The Power of Digital Resilience*, hlm 44.

keliru atau hilangnya peluang untuk mengembangkan hubungan baru.

c. Stres dan Rasa Malu dalam Hubungan Dunia Maya (*Cyber-Relational Stress and Shaming*)

Interaksi di dunia maya dapat memicu stres relasional ketika konflik, penolakan, atau komentar negatif terjadi secara publik dan berulang; remaja yang mengalami perlakuan seperti itu sering melaporkan gejala stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan emosional sebagaimana ditemukan pada studi hubungan *cyberbullying* dengan tingkat stres dan DAS (depresi, kecemasan, stres) di kalangan siswa Indonesia.<sup>52</sup>

Rasa malu yang muncul akibat *shaming daring* termasuk *body shaming* dan penyebaran konten memalukan mempengaruhi citra diri korban, memicu penarikan diri sosial dan perubahan perilaku online (mis: menghapus posting, membatasi interaksi), seperti diuraikan dalam penelitian kualitatif tentang "Makna citra diri korban *body shaming online* dan studi presentasi diri remaja di media sosial."<sup>53</sup>

Dengan demikian, penanganan masalah ini memerlukan pendekatan pencegahan dan intervensi yang menggabungkan

---

<sup>52</sup> Ema Tri Laetare dan Desi, "The Relationship Between Cyberbullying And Das Levels (Depression, Anxiety, Stress) Among Adolescents In Salatiga," *Jurnal Kesehatan Manarang* 11, no. 1 (2025): hlm 56.

<sup>53</sup> Ainaya Al Fatimah, *et al.*, "Makna Citra Diri dalam Pengalaman Body Shaming Online," *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan* 4, no. 3 (2025), hlm. 1-10.

skrining dini, pendidikan literasi digital, penguatan resiliensi emosional, serta akses ke layanan konseling guna mengurangi dampak stres dan rasa malu yang dialami remaja di ranah daring.

d. Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*)

Nomophobia adalah singkatan dari bahasa Inggris “*No Mobile Phone Phobia*” yang diartikan menjadi ketakutan berada jauh dengan ponsel. Nomophobia adalah gangguan masyarakat modern, digital dan virtual yang mengacu pada perasaan ketidaknyamanan, kecemasan terkait dengan ketidakmampuan untuk mengakses ponsel.<sup>54</sup> Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) adalah perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*.

Nomophobia memiliki sifat multi-dimensi mulai dari gejala sosial, fisiologis, dan fisik yang apabila dirangkum akan menjadi sangat tergantung pada *smartphone*. Pada beberapa kasus, individu merasakan efek secara fisik seperti panik, nafas yang pendek, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri dibagian leher

---

<sup>54</sup> J. A. Rosales-Huamani, *et al.*, “Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from The National University of Engineering,” *Applied Sciences* 9, no. 9 (2019): hlm. 1-17.

dan punggung ketika posel mati atau tidak dapat digunakan.

Kemudian dijelaskan kembali oleh Bragazzi & Del Puente terkait ciri-ciri dari nomophobia dalam DSM-V, antara lain:<sup>55</sup> (1) menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki lebih dari satu perangkat, selalu membawa pengisi daya tanpa kabel/*powerbank*, (2) menjadi cemas ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, tidak mendapatkan sinyal, mencoba menghindari tempat yang tidak diperbolehkan menggunakan *smartphone*, (3) selalu melihat atau mengecek terus menerus layar posnsel apakah ada pesan atau panggilan, (4) *smartphone* selalu dinyalakan selama 24 jam, menaruh *smartphone* di tempat tidur saat tidur, (5) lebih menyukai berkomunikasi dengan menggunakan teknologi dibandingkan dengan interaksi langsung, (6) pengeluaran yang berlebih karena penggunaan *smartphone*.

*e. Information Overload*

*Information overload* merupakan kondisi dimana individu menerima banyak informasi yang melampaui kapasitas pemrosesan kognitifnya terutama dalam menerima arus informasi melalui media sosial. Dalam konteks media sosial, kondisi ini diperkuat oleh paparan konten yang berlapis, notifikasi yang berulang, serta

---

<sup>55</sup> N. L. Bragazzi dan G. Del Puente, "A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V," *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): hlm. 155-160

tuntutan untuk selalu merespons komunikasi digital secara cepat, yang menciptakan tekanan kognitif berkelanjutan.

Sebagai salah satu komponen pembentuk digital stress *information overload* secara psikologis, memicu adanya peningkatan aktivitas kognitif yang tinggi di mana pikiran akan terus aktif dan sulit untuk dihentikan. Individu yang mengalami aktivitas kognitif yang tinggi cenderung tetap berada pada kondisi waspada dan terstimulasi secara mental, sehingga sulit untuk mencapai relaksasi psikologis sebelum tidur. Aktivasi kognitif yang menetap ini menghambat proses inisiasi tidur dan berkontribusi terhadap gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur dan kualitas tidur yang buruk.<sup>56</sup>

#### f. Tekanan Akademik Digital

Masa remaja adalah fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional, yang seringkali menambah tantangan dalam menghadapi tuntutan akademik. Banyak remaja mengalami stres akademik akibat tekanan untuk berprestasi, ekspektasi dari lingkungan, dan ketidakpastian akan masa depan. Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa merasa tertekan karena tuntutan

---

<sup>56</sup> Adinda Putri Salisanasti dan Faras Salsabila, “Stres Digital dan Gangguan Tidur: Tinjauan Literatur,” *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 3 (2025): hlm 155.

akademik yang melebihi kapasitas mereka, seperti tugas sekolah yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, dan harapan untuk berhasil.<sup>57</sup>

Tekanan akademik digital merupakan salah satu faktor yang dapat memicu stres pada remaja akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas, jadwal ujian yang padat, serta harapan untuk mencapai prestasi. Apabila tuntutan tersebut melebihi kemampuan siswa dalam mengelolanya, maka dapat menimbulkan stres akademik yang berdampak pada kondisi emosional dan kesejahteraan belajar siswa.

#### **4. Dampak Stres Digital**

##### **a. Psikologis**

Stres digital memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi psikologis remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, permainan daring, serta paparan informasi yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada kesehatan mental. Remaja yang mengalami stres digital umumnya menunjukkan gejala seperti kecemasan, mudah marah, merasa tertekan, sedih, sulit mengendalikan emosi, hingga mengalami kelelahan mental (*mental*

---

<sup>57</sup> Husna Ayudia Salsabila dan Asbi, "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan," *AL-IMAN: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan* 9, no. 1 (2025): hlm 61.

*fatigue*).<sup>58</sup> Selain itu, muncul pula perasaan takut tertinggal informasi (*Fear of Missing Out/FOMO*), rasa tidak percaya diri, dan ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga individu merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses perangkat digital.

Dalam hal ini, siswa dapat mengalami berbagai permasalahan psikologis dalam proses pendidikan, seperti tekanan akibat tugas dan ujian, persaingan akademik, rendahnya kepercayaan diri, serta masalah hubungan sosial.<sup>59</sup> Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan menimbulkan stres. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu siswa memahami permasalahan, mengelola emosi, serta menemukan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan.

#### b. Akademik

Stres digital tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik siswa. Penggunaan media digital secara berlebihan menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, sering menunda penyelesaian tugas (*procrastination*), serta berkurangnya kemampuan mengelola waktu. Akibatnya, prestasi belajar mengalami penurunan dan

---

<sup>58</sup> Rosa Emaniar dan Rahayu Hardianti Utami, "Gambaran Stres Digital pada Remaja Awal," *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya* 3, no. 6 (Desember 2023): hlm. 1460.

<sup>59</sup> Seprianto, Dina Hajja Ristianti, dan Fadila, "Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT An-Nida' Lubuklinggau" (Tesis Magister, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2024), hlm. 25.

keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran menjadi kurang optimal.

Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial juga cenderung mengalami gangguan fokus karena perhatian mereka terbagi antara aktivitas belajar dan aktivitas digital. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi sehingga proses belajar menjadi kurang efektif.<sup>60</sup>

c. Sosial

Stres digital juga memengaruhi hubungan sosial remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka dengan keluarga maupun teman sebaya. Remaja menjadi lebih nyaman berkomunikasi melalui media digital dibandingkan berinteraksi secara langsung sehingga kemampuan komunikasi interpersonal dapat menurun. Selain itu, media sosial sering menjadi tempat terjadinya konflik antarteman, seperti kesalahpahaman dalam komunikasi, komentar negatif, perundungan siber (*cyberbullying*), maupun persaingan sosial yang memicu kecemasan. Kondisi tersebut mengakibatkan hubungan sosial menjadi kurang harmonis dan meningkatkan risiko munculnya konflik di lingkungan sekolah.

---

<sup>60</sup> R. Karimah dan I. A. Kuntoro, "Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Menurunkan Tingkat Stres Digital pada Remaja," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 4, no. 3 (2023), hlm. 358.

#### d. Kesehatan Fisik

Selain berdampak pada aspek psikologis, akademik, dan sosial, stres digital juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik remaja. Penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama menyebabkan kelelahan mata, nyeri leher, nyeri punggung, sakit kepala, serta gangguan pola tidur. Paparan cahaya layar (*blue light*) pada malam hari dapat menghambat produksi hormon melatonin sehingga kualitas tidur menurun.<sup>61</sup>

Kurangnya waktu istirahat akibat penggunaan media digital secara berlebihan juga menyebabkan tubuh mudah lelah, mengantuk saat mengikuti pembelajaran, serta menurunkan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi produktivitas belajar dan kesehatan remaja secara keseluruhan.

### 5. Upaya Mengatasi Stres Digital

Upaya mengatasi stres digital dapat dilakukan melalui pengembangan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dalam menggunakan teknologi digital. Regulasi diri membantu individu mengontrol intensitas penggunaan media sosial, membatasi durasi penggunaan *smartphone*, serta mengatur waktu antara aktivitas digital dengan aktivitas belajar, istirahat, dan interaksi sosial secara langsung. Remaja yang memiliki kemampuan pengendalian

---

<sup>61</sup> Muhamad Pahruraji, *et al.*, "Intensitas Penggunaan Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Perilaku serta Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 25, no. 2 (2023), hlm. 177.

diri yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan lingkungan dan mampu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat penggunaan teknologi secara berlebihan. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan menggunakan media digital secara seimbang menjadi salah satu langkah preventif untuk mengurangi munculnya stres digital.

Selain itu, penggunaan fitur *screen time*, penjadwalan waktu istirahat dari media sosial (*digital break*), dan pembatasan notifikasi juga dapat membantu mengurangi paparan informasi yang berlebihan sehingga kondisi psikologis remaja menjadi lebih stabil. Pemberian pendidikan kesehatan jiwa kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali gejala stres serta menerapkan strategi koping yang lebih adaptif.<sup>62</sup> Dengan demikian, kolaborasi antara literasi digital dan edukasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam mencegah maupun mengurangi stres digital pada remaja.

Layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan secara preventif melalui komunikasi dan dukungan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa. Dalam penanganan stres, siswa memerlukan

---

<sup>62</sup> Teti Rahmawati, "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Jiwa dalam Upaya Mengurangi Stres pada Remaja," *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara* 5, no. 1 (2024): hlm 84.

hubungan konseling yang aman agar mampu mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan tekanan yang dihadapi.<sup>63</sup>

Dalam bidang bimbingan dan konseling, penanganan stres digital dapat dilakukan melalui layanan konseling yang membantu siswa memahami sumber masalah dan menemukan strategi penyelesaian yang sesuai. Selain itu, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti mampu menurunkan tingkat digital stress pada peserta didik karena membantu mereka berfokus pada solusi, mengenali potensi diri, dan membangun strategi menghadapi tekanan akibat penggunaan teknologi digital.<sup>64</sup>

Tujuan layanan konseling adalah membantu individu memahami dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengurangi stres digital melalui pengembangan kesadaran diri, kemampuan pengendalian diri, dan keterampilan menyelesaikan masalah secara positif.

---

<sup>63</sup> Afrizal dan Reno Diqqi Alghzali, "Bimbingan Teman Sebaya untuk Mencegahan Penyimpangan Seksual Siswa," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. (2023), hlm. 61-80.

<sup>64</sup> Ridha Maulidyah dan Farida Aryani, "Pengaruh Solution Focused Brief Counseling dalam Mereduksi Digital Stress Murid SMK," *Indonesian Journal of School Counseling* 6, no. 1 (2026): hlm 148-149.

### C. Hubungan Pendekatan Gestalt dengan Stres Digital

Stres digital merupakan kondisi yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan sehingga memengaruhi kondisi emosional, perilaku, dan aktivitas sehari-hari remaja. Kondisi ini ditandai dengan kecemasan, kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial, gangguan konsentrasi, hingga konflik yang terjadi di dunia digital. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap perilaku penggunaan teknologi.

Pendekatan konseling gestalt memiliki keterkaitan yang erat dengan penanganan stres digital karena berfokus pada peningkatan kesadaran diri (*awareness*), pengalaman di sini dan saat ini (*here and now*), serta tanggung jawab individu terhadap perilakunya. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk menyadari dampak penggunaan media digital terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial sehingga mampu mengembangkan perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa konseling gestalt efektif meningkatkan *self-awareness*, kemampuan mengelola emosi, dan keberanian menghadapi berbagai permasalahan psikologis pada remaja.<sup>65</sup>

Dengan demikian, pendekatan gestalt dinilai relevan dalam mengatasi stres digital karena membantu siswa memahami pengalaman yang sedang

---

<sup>65</sup> Selvi Marlina, *et al.*, "Sintesis Tematik Peran Konseling Gestalt: Kajian Literatur Terhadap Intervensi Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 7, no. 2 (Juli–Desember 2025): hlm. 130-131.

dialami, mengendalikan emosi, serta mengambil tanggung jawab terhadap penggunaan media digital. Peningkatan kesadaran diri tersebut diharapkan mampu mengurangi dampak negatif stres digital dan mendorong terbentuknya perilaku digital yang lebih adaptif.

#### **D. Penelitian Relevan**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literature untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasa Kajian dengan penulis-penulis sebelumnya. Setelah mencari beberapa *literature* yang berkaitan dengan skripsi ini, beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Asbi (2025) Salsabila dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan”. Penelitian ini membahas tentang penerapan layanan konseling individual berbasis pendekatan Gestalt untuk membantu siswa yang mengalami stres akademik akibat tuntutan belajar, banyaknya tugas, dan tekanan lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt dapat membantu siswa lebih sadar terhadap kondisi dirinya, memahami sumber stres yang dialami, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik secara lebih sehat dan terarah. Penelitian ini menjadi dasar yang penting karena menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis di lingkungan sekolah. Persamaan

dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama menggunakan pendekatan konseling Gestalt dan sama-sama membahas permasalahan psikologis siswa di sekolah. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus masalah, penelitian di atas berfokus pada stres akademik siswa, sedangkan penelitian yang penulis lakukan lebih menekankan pada stres digital yang dialami siswa akibat penggunaan media sosial dan *smartphone* secara berlebihan.<sup>66</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hilarius Bambang Winarko (2023) dengan judul “Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia”. Penelitian ini mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental remaja, khususnya dalam bentuk kecemasan digital, gangguan tidur, serta tekanan sosial yang muncul akibat tuntutan untuk selalu aktif dan terlihat sempurna di ruang digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya kualitas kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini sangat relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama membahas dampak penggunaan media digital terhadap kondisi

---

<sup>66</sup> Husna Ayudia Salsabila dan Asbi, ”Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan,” *AL-IMAN: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan* 9, no. 1 2025.

psikologis siswa atau remaja. Persamaannya yaitu sama-sama menyoroti pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, sedangkan perbedaannya adalah penelitian di atas hanya mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan digital, sementara penelitian yang penulis lakukan lebih memfokuskan pada upaya penanganan melalui pendekatan konseling Gestalt di sekolah.<sup>67</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Vera dan Mufadhal (2024) dengan judul “Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling”. Penelitian ini menjelaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dialami siswa akibat tekanan tugas, tuntutan nilai, dan harapan dari sekolah maupun orang tua. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengenali sumber stres, memahami gejala yang muncul, serta menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama menempatkan layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana dalam menangani permasalahan siswa. Persamaannya adalah sama-sama membahas masalah stres pada siswa dan peran BK dalam membantu penyelesaiannya, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis stres yang dikaji, yaitu stres akademik

---

<sup>67</sup> Hilarius Bambang Winarko, “Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia,” *Soetomo Communication and Humanities* 4, no. 1 (2023): hlm 12-19.

pada penelitian di atas dan stres digital pada penelitian yang penulis lakukan.<sup>68</sup>

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nyoman Oka, Ketut, dan Kadek (2014) dengan judul “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Gestalt dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dalam proses belajar, sehingga siswa menjadi lebih memahami dirinya, lebih fokus, dan lebih bertanggung jawab terhadap perilaku belajarnya. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan Gestalt efektif dalam membantu siswa mengubah cara pandang terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama menggunakan pendekatan Gestalt dan menekankan pentingnya kesadaran diri dalam proses konseling. Perbedaannya, penelitian di atas berfokus pada kesadaran diri dalam belajar, sedangkan penelitian yang penulis lakukan berfokus pada bagaimana pendekatan Gestalt digunakan untuk mengatasi stres digital siswa di lingkungan sekolah.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Vera Sriwahyuningsih dan Mufadhal Barseli, “Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling,” *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2024): hlm 106..

<sup>69</sup> I Nyoman Oka Mudana, *Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Fariyal, Marwah, Yulita, dan Amirah (2024) dengan judul “Penerapan Teknik Gestalt untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja”. Penelitian ini membahas bahwa pendekatan Gestalt dapat membantu remaja memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman yang sedang dialami sehingga mampu mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling Gestalt, remaja menjadi lebih sadar terhadap kondisi dirinya dan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang penulis lakukan karena sama-sama menggunakan pendekatan Gestalt sebagai upaya membantu remaja menghadapi masalah psikologis. Persamaannya terletak pada fokus terhadap bantuan psikologis bagi remaja, sedangkan perbedaannya adalah penelitian di atas membahas kesejahteraan psikologis secara umum, sementara penelitian yang penulis lakukan lebih spesifik pada stres digital siswa SMP.<sup>70</sup>

Dari sini dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya secara umum membahas stres siswa dalam konteks stres akademik, kecemasan digital, atau peningkatan kesadaran diri melalui pendekatan Gestalt. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Gestalt efektif membantu siswa meningkatkan self-awareness, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan akademik maupun

---

<sup>70</sup> Irfani, F., Yunika, M., Asra, Y. K., & Diniaty, A , "Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja," *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak* 6, no. 2 Desember 2024.

psikologis. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih fokus pada stres akademik atau masalah psikologis umum, belum secara spesifik mengkaji stres digital akibat penggunaan media sosial berlebihan pada siswa SMP.

Sementara itu, penelitian yang saya teliti berfokus pada pendekatan konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Kebaruan penelitian ini terletak pada: 1) Fokus masalah pada stres digital, bukan stres akademik biasa; 2) Subjek penelitian adalah siswa SMP yang mengalami dampak penggunaan media sosial dan smartphone; 3) Penelitian mengkaji penerapan Gestalt dalam konteks era digital, sehingga lebih kontekstual dengan kondisi remaja saat ini; dan 4) Penelitian tidak hanya menelaah gejala stres, tetapi juga bagaimana guru BK menerapkan Gestalt untuk membantu siswa menyadari, memahami, dan mengelola tekanan digital. Dengan demikian, novelty penelitian ini adalah mengembangkan penerapan konseling Gestalt sebagai strategi BK yang spesifik untuk menangani stres digital siswa SMP di lingkungan sekolah.

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang memandang objek kajian sebagai suatu sistem, di mana objek tersebut dilihat sebagai satu kesatuan yang terdiri dari unsur-unsur saling terkait dan mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada dalam masyarakat.<sup>71</sup> Penelitian kualitatif ini merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami bentuk stres digital yang dialami remaja akibat penggunaan media sosial, serta menganalisisnya dari perspektif konseling gestalt. Ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan fenomena tersebut menggunakan kata-kata dan bahasa dalam konteks yang spesifik dan alami di SMPN 3 Rejang Lebong, sambil memanfaatkan berbagai metode ilmiah untuk menggali pengalaman subjektif dan makna yang diberikan oleh remaja terhadap interaksi mereka dengan media sosial.

Pendekatan studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu kasus spesifik, yaitu penerapan pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital pada siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Studi kasus bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan detail mengenai satu kasus atau

---

<sup>71</sup> Nurhaliza Maharani, "Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Islami dalam Mengatasi Kasus Bullying pada Siswa (Studi di SMAN 02 Rejang Lebong)" (Skripsi, IAIN Curup, 2024), hlm 54.

fenomena tertentu dalam konteks aslinya. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi proses, dinamika, serta faktor-faktor yang memengaruhi penerapan konseling gestalt secara nyata pada siswa yang mengalami stres digital.<sup>72</sup> Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga, atau gejala tertentu.<sup>73</sup>

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 3 Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Lokasi dipilih karena terdapat fenomena stres digital yang signifikan di kalangan siswa, serta aksesibilitas peneliti terhadap subjek penelitian.

## **C. Informan Penelitian**

Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampling Purposif (*Purposive sampling*) ialah tata cara yang di jalani oleh periset dalam memastikan kriteria menimpa responden mana saja yang bisa diseleksi sebagai sampel.<sup>74</sup>

Informan utama terdiri dari siswa kelas VII-IX yang aktif menggunakan media sosial, empat orang guru BK, dan siswa yang relevan (4 orang). Kriteria siswa yang dipilih meliputi:

---

<sup>72</sup> Wahidmurni, *Penerapan Metode Penelitian Kualitatif* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), hlm 22.

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Alfabeta.CV, 2013), hlm 115.

<sup>74</sup> Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling," *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021): hlm. 33-39.

1. Memiliki intensitas penggunaan media sosial atau *smartphone* tinggi ( $\geq 4$  jam/hari)
2. Siswa yang pernah mengalami masalah terkait penggunaan media digital
3. Siswa yang bersedia menjadi informan penelitian.
4. Siswa yang pernah mengikuti layanan konseling BK.

Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh benar-benar mendalam dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria guru BK meliputi:

1. Guru BK yang memahami kondisi siswa di sekolah.
2. Guru BK yang pernah menangani atau mengetahui masalah stres digital siswa.
3. Guru BK yang dapat memberikan informasi terkait layanan konseling yang diterapkan.

#### **D. Data dan Sumber Data**

Sumber data merujuk pada asal data penelitian diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti. Dalam menjawab permasalahan penelitian, dibutuhkan sesuatu lebih sumber data sesuai berdasarkan sumbernya langsung atau orang yang mengikuti peristiwa tersebut, hal ini sangat tergantung kebutuhan dan kecukupan data untuk menjawab pertanyaan penelitian.<sup>75</sup>

##### **1. Data Primer**

---

<sup>75</sup> Wahidmurni, *Penerapan Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 1-7.

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer merupakan sumber data yang diperoleh langsung dari sumber data pertama (informan inti) atas informasi yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian di lokasi penelitian.<sup>76</sup> Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari informan melalui wawancara dan observasi. Data ini berupa: pengalaman siswa terkait stres digital, proses konseling yang dilakukan guru BK dan perilaku penggunaan *smartphone*.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung (data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada). Data sekunder berfungsi sebagai pelengkap pada sumber data primer.<sup>77</sup> Data sekunder yaitu sumber data yang bersifat penunjang. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini, peneliti memperoleh sumber data sekunder dari data siswa yang melakukan konseling di BK, catatan kehadiran siswa, data pelanggaran terkait penggunaan HP, buku-buku, skripsi, dan jurnal.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategi dalam penelitian karena berguna dalam memperoleh data.

---

<sup>76</sup> Ivanovic Agusta, "Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif," *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian* 27, no. 10 (2018): hlm 137.

<sup>77</sup> Ivanovic Agusta, *Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif*, hlm. 137.

## 1. Observasi

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan.<sup>78</sup>

Adapun aspek yang diobservasi meliputi:

1. Ciri-ciri stres digital (cemas, sulit fokus, emosional)
2. Intensitas penggunaan *smartphone*
3. Interaksi sosial siswa
4. Perilaku belajar siswa
5. Proses layanan konseling oleh guru BK

Observasi ini penting untuk memperoleh data faktual mengenai perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu; merupakan proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik.<sup>79</sup> Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman informan terkait stres digital.

---

<sup>78</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hlm. 143.

<sup>79</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, hlm. 143.

Subjek wawancara meliputi: siswa yang mengalami stres digital dan guru BK. Wawancara dilakukan secara mendalam (*indepth interview*) kepada siswa yang mengalami stres digital, dan guru BK.

Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan persepsi subjek penelitian terkait stres digital dan penerapan konseling gestalt. Wawancara mendalam digunakan karena mampu menggali informasi secara detail mengenai pengalaman psikologis individu. Dalam penelitian ini, proses konseling juga dipahami sebagai bentuk wawancara mendalam karena melibatkan interaksi intens antara konselor dan konseli.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.<sup>80</sup> Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian agar lebih valid dan akurat. Dokumen yang dikumpulkan meliputi: data kunjungan siswa ke BK, catatan pelanggaran siswa terkait HP, dan data kehadiran siswa. Dokumentasi ini digunakan untuk melihat hubungan antara stres digital dengan kondisi akademik dan perilaku siswa.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi,

---

<sup>80</sup> Basrowi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm. 175.

dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat simpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>81</sup>

Analisis data yang akan digunakan oleh peneliti adalah analisis model Miles dan Huberman pada handbook. Analisis data terdiri dari tiga prosedur.

#### 1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data dalam penelitian kualitatif umumnya berupa narasi deskriptif kualitatif, walaupun ada data dokumen yang bersifat kuantitatif juga bersifat deskriptif. Tidak ada analisis data secara statistik dalam penelitian kualitatif. Analisisnya bersifat naratif kualitatif, mencari kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan informasi. Reduksi data merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Bagi peneliti yang masih baru, dalam melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli. Melalui diskusi itu, maka wawasan peneliti akan berkembang, sehingga dapat mereduksi data-data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori yang signifikan.

#### 2. Penyajian Data (*Data Display*)

---

<sup>81</sup> Matthew B. Miles, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Jakarta: UII Press, 1992).

Penyajian yang dimaksud Miles dan Huberman, sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian yang paling sering digunakan pada data kualitatif pada masa yang lalu adalah bentuk teks naratif. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowcard* dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

### 3. Penarikan Simpulan dan Verifikasi

Simpulan adalah intisari dari temuan penelitian yang menggambarkan pendapat-pendapat terakhir yang berdasarkan pada uraian-uraian sebelumnya atau, keputusan yang diperoleh berdasarkan metode berpikir induktif atau deduktif. Simpulan yang dibuat harus relevan dengan fokus penelitian, tujuan penelitian dan temuan penelitian yang sudah dilakukan interpretasi dan pembahasan. Ingat simpulan penelitian bukan ringkasan penelitian. Simpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

## **G. Keabsahan Data**

Keabsahan data dapat dicapai menggunakan proses pengumpulan data dengan teknik triangulasi data. Norman K. Denzin mendefinisikan triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Sampai saat ini, konsep Denzin ini dipakai oleh para peneliti kualitatif di berbagai bidang.<sup>82</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk mengecek keabsahan data. Triangulasi sumber dilakukan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data dan membandingkan data yang diperoleh.

---

<sup>82</sup> N. K. Denzin dan Y. S. Lincoln, eds., *Handbook of Qualitative Research* (Thousand Oaks: Sage Publications, 2011).

## **BAB IV**

### **TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

##### **1. Sejarah singkat SMPN 3 Rejang Lebong**

SMP Negeri 3 Rejang Lebong merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Curup Timur yang berdiri pada tahun 1980 dan merupakan leburan dari SMEP (Sekolah Menengah Ekonomi Pertama) dan diubah pada tahun 1980 menjadi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Curup. Sesuai dengan perkembangan pemekaran wilayah, SMP Negeri 3 Curup menjadi SMP Negeri Curup Timur karena sekolah ini berada di wilayah Kecamatan Curup Timur Kabupaten Rejang Lebong. Kemudian dengan peraturan dan berdasarkan keputusan pemerintah sekolah ini berubah menjadi SMP Negeri 3 Rejang Lebong. SMP Negeri 3 Rejang Lebong yang beralamat di Jalan Ahmad Yani Kelurahan Talang Ulu kabupaten Rejang Lebong. Sejarah awal berdirinya SMP Negeri 3 Rejang Lebong ini pada tanggal 23 april 1982.

Selain sejarah singkat, berikut beberapa Guru Bimbingan Konseling (BK) yang ada disekolah SMPN 3 Rejang Lebong ini ada empat orang, diantaranya:

- 1) Sri Mulyati, S.Pd., Kons (NIP. 19830725 200804 2 001)
- 2) Dewi Susanti, S.Pd., Gr (NIP. 19881101 20902 2003)
- 3) Isabela Ramadani, S.Pd., Gr (NIP. 19870522 202421 2 025)

4) Doris Munandar, S.Pd.I, Gr (NIP. 19870212 202521 1 037)

## 2. Keadaan Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 3 Rejang Lebong, sekolah ini memiliki 584 siswa, berdasarkan arsip yang dimiliki.

**Tabel : 1.1**  
**Jumlah Siswa SMP Negeri 3 Rejang Lebong**

| No | Nama Sekolah                     | KELAS     |     |    |         |      |    |         |    |     |     |
|----|----------------------------------|-----------|-----|----|---------|------|----|---------|----|-----|-----|
|    |                                  | Loka<br>I | VII |    |         | VIII |    |         | IX |     |     |
|    |                                  |           | L   | P  | JM<br>L | L    | P  | JM<br>L | L  | P   | JML |
|    | SMP Negeri 3<br>REJANG<br>LEBONG | A         | 17  | 13 | 29      | 10   | 21 | 31      | 13 | 15  | 28  |
|    |                                  | B         | 12  | 18 | 30      | 16   | 13 | 29      | 13 | 15  | 28  |
|    |                                  | C         | 17  | 13 | 30      | 15   | 15 | 30      | 14 | 14  | 28  |
|    |                                  | D         | 17  | 11 | 29      | 15   | 15 | 30      | 14 | 13  | 27  |
|    |                                  | E         | 16  | 14 | 30      | 17   | 14 | 31      | 14 | 14  | 28  |
|    |                                  | F         | 17  | 11 | 28      | 18   | 13 | 31      | 12 | 15  | 29  |
|    |                                  | G         | 17  | 13 | 30      | -    | -  | -       | 14 | 14  | 28  |
|    | Jumlah                           |           | 113 | 93 | 206     | 91   | 91 | 182     | 94 | 102 | 196 |

| Jumlah Seluruh Siswa SMPN 3 Rejang Lebong |     |        |
|-------------------------------------------|-----|--------|
| L                                         | P   | Jumlah |
| 298                                       | 286 | 584    |

*Sumber: Arsip SMPN 3 Rejang Lebong Tahun 2025/2026*

## B. Temuan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan peneliti terhadap guru BK serta siswa di SMPN 3 Rejang Lebong selama bulan Mei sampai Juli 2026, diperoleh sejumlah temuan penelitian yang berkaitan dengan kondisi stres digital siswa, penerapan pendekatan konseling gestalt, serta kekuatan dan kelemahan pendekatan tersebut dalam mengatasi stres digital.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan data keterangan dari guru BK yang menangani siswa kelas VII, VIII, dan IX. Data tersebut diperoleh pada bulan Juli 2026 melalui komunikasi langsung dan komunikasi melalui aplikasi *WhatsApp* karena menyesuaikan dengan jadwal serta aktivitas guru BK di sekolah. Data tersebut kemudian dijadikan dasar dalam menentukan fokus penelitian terhadap siswa yang mengalami stres digital.

**Tabel : 1.2**  
**Data Keterangan Guru BK terkait Stres Digital pada Siswa SMPN 3**  
**Rejang Lebong**

| No | Jenis Stres Digital                                                                          | Kelas |      |                          | Jumlah | Jumlah Siswa |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------------------|--------|--------------|
|    |                                                                                              | VII   | VIII | IX                       |        |              |
| 1  | Takut ketinggalan informasi (FOMO)                                                           | 70    | 19   | -                        | 89     | 584          |
| 2  | <i>Approval Anxiety</i> (Kecemasan akan persetujuan di sosial media)                         | 50    | 15   | -                        | 65     | 584          |
| 3  | <i>Information Overload</i> (Kewalahan Informasi media sosial berupa konten/notifikasi)      | 25    | 8    | -                        | 33     | 584          |
| 4  | Stres dan Rasa Malu dalam Hubungan Dunia Maya ( <i>Cyber-Relational Stress and Shaming</i> ) | 15    | 5    | 3                        | 23     | 584          |
| 5  | <i>Nomophobia</i> (rasa takut, cemas, atau panik jika tidak hp mati/tidak bisa digunakan)    | 50    | 3    | Tidak sampai ditahap ini | 53     | 584          |
| 6  | Menerima informasi melampaui kapasitas                                                       | 15    | 1    | -                        | 16     | 584          |

|   |                            |    |   |   |    |     |
|---|----------------------------|----|---|---|----|-----|
|   | kognitifnya                |    |   |   |    |     |
| 7 | Tekanan Akademik<br>Digita | 20 | 3 | 1 | 24 | 584 |

*Sumber: Rekapitulasi data keterangan Guru Bimbingan dan Konseling SMPN*

*3 Rejang Lebong yang diperoleh peneliti melalui komunikasi WhatsApp dan konfirmasi langsung pada bulan Juli 2026.*

Berdasarkan Tabel 1.2 dapat diketahui bahwa siswa kelas VII merupakan kelompok yang paling banyak mengalami gejala stres digital. Data tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan observasi dan wawancara lebih mendalam terhadap guru BK maupun siswa selama penelitian berlangsung pada bulan Mei sampai Juli 2026. Selain itu, data tabel tersebut diambil dari buku agenda harian rekap hasil pelayanan bimbingan konseling guru BK yang dimana terlampir di dokumentasi.

#### **1. Kondisi Stres Digital pada Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong**

Siswa yang mengalami stres digital merupakan individu yang mengalami tekanan psikologis akibat penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan atau tidak sehat di lingkungan sekitarnya, khususnya di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat ditandai dengan kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan, kesulitan membagi waktu antara penggunaan media sosial dan *game online*, serta menurunnya konsentrasi belajar.

Kondisi siswa yang mengalami stres digital merupakan suatu keadaan di mana seorang siswa tidak memiliki regulasi diri yang optimal dalam berinteraksi dengan media digital, sehingga berdampak buruk pada aspek

akademik dan emosional mereka di kelas. Siswa yang mengalami stres digital cenderung menunjukkan kelelahan mental, kurang fokus dalam kegiatan belajar, dan rentan mengalami konflik sosial akibat interaksi di dunia maya. Meskipun dalam beberapa situasi luar siswa tersebut tampak biasa saja, namun secara psikologis dan emosional mereka mengalami hambatan dalam mempertahankan kestabilan emosi dan konsentrasi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terkait kondisi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, ada beberapa siswa yang pada situasi biasa tidak menunjukkan secara eksplisit bahwa dirinya mengalami stres digital. Namun, saat proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas maupun aktivitas di luar kelas, barulah terlihat gejala-gejala penurunan konsentrasi dan kelelahan fisik pada sejumlah siswa. Selain itu, peneliti tidak menemukan banyak siswa menggunakan smartphone selama kegiatan pembelajaran karena sekolah telah menerapkan aturan yang membatasi penggunaan telepon genggam di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, melalui pengamatan terhadap perilaku siswa di kelas maupun di lingkungan sekolah, peneliti menemukan beberapa indikator yang menunjukkan adanya dampak penggunaan media digital secara berlebihan di luar lingkungan sekolah. Di samping itu, ada juga siswa yang benar-benar menunjukkan perilaku menarik diri atau justru sebaliknya, menunjukkan perubahan emosi yang tidak stabil saat berinteraksi dengan teman sebaya. Dalam proses pembelajaran, siswa-

siswa tersebut tampak sering melamun, kurang bersemangat, dan sulit fokus menerima penjelasan guru.<sup>83</sup>

Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa tampak kurang berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran, mudah terdistraksi, mengantuk, serta kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar. Selain itu, terdapat siswa yang terlihat lebih sering membahas aktivitas di media sosial bersama teman sebaya dan menunjukkan perubahan emosi, seperti murung atau kurang bersemangat setelah menerima informasi dari media digital. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media digital yang berlangsung di luar jam sekolah masih memengaruhi kondisi belajar dan perilaku siswa ketika berada di sekolah.

Maka dari itu hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa kondisi stres digital pada siswa SMPN 3 Rejang Lebong tidak selalu tampak secara langsung melalui penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah, karena adanya kebijakan sekolah yang membatasi penggunaan *smartphone* selama kegiatan belajar. Namun demikian, dampak dari penggunaan media digital yang berlebihan di luar sekolah masih terlihat melalui berbagai perubahan perilaku siswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar, mudah terdistraksi, mengantuk, kurang aktif dalam pembelajaran, serta munculnya perubahan emosi seperti murung, kurang bersemangat, dan sulit mengendalikan respons

---

<sup>83</sup> Observasi terkait Kondisi Stres Digital pada SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 16 Mei 2026.

saat berinteraksi dengan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa stres digital lebih banyak tercermin pada dampak psikologis, emosional, dan akademik yang memengaruhi kesiapan serta kualitas belajar siswa di sekolah, meskipun penggunaan perangkat digital tidak dilakukan secara langsung selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti, ada beberapa kondisi psikis dan akademis yang dialami oleh siswa yang mengalami stres digital di SMPN 3 Rejang Lebong, yang diperkuat dengan pendapat dari Ibu DS selaku Guru BK Kelas VIII. Menurut pendapat Ibu DS:

”Siswa yang mengalami stres digital umumnya menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diamati secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa ini biasanya terlihat sering melamun, kurang fokus saat mengikuti pelajaran, mudah mengantuk, bahkan tidak jarang tertidur di dalam kelas. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan perilaku mudah tersinggung dan sulit mengendalikan emosi ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Pengalaman saya ketika memberikan layanan di beberapa kelas VIII, hampir selalu terdapat siswa yang menunjukkan gejala seperti kelelahan, kurang konsentrasi, dan tidak bersemangat mengikuti pembelajaran. Hal tersebut terlihat meskipun pembelajaran masih berlangsung pada jam-jam awal sekolah yang seharusnya menjadi waktu siswa dalam kondisi lebih segar dan siap belajar. Selain itu, beberapa kasus konflik yang terjadi di sekolah berawal dari aktivitas siswa di media sosial. Siswa sering merasa tersinggung terhadap unggahan, komentar, maupun status yang dibuat oleh teman-temannya sehingga memicu pertengkaran dan bahkan perkelahian. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital telah memengaruhi kestabilan emosi siswa dalam kehidupan sehari-hari.”<sup>84</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu DS selaku guru BK, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami stres digital menunjukkan berbagai

---

<sup>84</sup> Ibu DS *Wawancara* Guru BK Kelas VIII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 22 Mei 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

perubahan pada aspek akademik, emosional, dan sosial. Dari aspek akademik, siswa cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan sering melamun, kurang fokus mengikuti pembelajaran, mudah mengantuk, bahkan tertidur di dalam kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang kurang terkontrol berdampak terhadap kesiapan dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Dari aspek emosional, siswa tampak lebih mudah tersinggung, sulit mengendalikan emosi, dan menunjukkan kelelahan mental akibat penggunaan media digital secara berlebihan. Selain itu, penggunaan media sosial juga memengaruhi hubungan sosial siswa, di mana unggahan, komentar, maupun status di media sosial sering menjadi pemicu kesalahpahaman, konflik, hingga perkelahian antarsiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa stres digital tidak hanya berdampak pada proses belajar, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosi serta kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Untuk melihat lebih dalam mengenai sebaran kondisi stres digital ini, khususnya pada tingkat awal, peneliti merujuk pada data sebaran siswa kelas VII di SMPN 3 Rejang Lebong yang berjumlah total 206 siswa. Berdasarkan data keterangan Guru BK pada Tabel 1.5, Kelas VII menjadi kelompok yang paling rentan mengalami berbagai jenis stres digital dengan angka akumulasi kasus yang sangat tinggi. Di antaranya, terdapat 70 siswa yang terindikasi mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO), 50 siswa mengalami *Approval Anxiety*, dan 50 siswa mengalami *Nomophobia*. Selain itu, tercatat pula

sebanyak 25 siswa mengalami *Information Overload*, 20 siswa mengalami tekanan akademik digital, serta masing-masing 15 siswa mengalami *Cyber-Relational Stress* dan kelebihan kapasitas kognitif dalam menerima informasi. Tingginya angka-angka ini selaras dengan keberadaan tenaga pendidik BK di sekolah ini, di mana layanan bimbingan untuk tingkatan awal ini diampu oleh Ibu SM selaku Guru BK Kelas VII.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong, ditemukan beberapa gejala yang mengarah pada kondisi stres digital pada siswa. Gejala tersebut tampak dari perilaku siswa selama proses pembelajaran, seperti kurang fokus dalam mengikuti pelajaran, mudah melamun, tampak mengantuk, serta menunjukkan semangat belajar yang menurun. Ketika guru memberikan tugas, sebagian siswa terlihat kurang antusias dalam menyelesaikan tugas, cenderung menunda pengerjaannya, dan belum menunjukkan keterlibatan yang optimal dalam proses pembelajaran. Selain itu, peneliti juga mengamati bahwa beberapa siswa mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Meskipun penggunaan *smartphone* tidak selalu terjadi di lingkungan sekolah, kebiasaan tersebut terbawa ke dalam proses pembelajaran sehingga menyebabkan siswa datang ke sekolah dalam kondisi kurang istirahat, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan kurang bersemangat mengikuti pelajaran. Selain itu, guru BK juga mengungkapkan bahwa aktivitas siswa di media sosial sering memicu kesalahpahaman, konflik, hingga perundungan

(*bullying*) yang berdampak pada kondisi emosional siswa ketika berada di sekolah.<sup>85</sup>

Kondisi lapangan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara mendalam yang dilakukan peneliti dengan Ibu SM selaku Guru BK Kelas VII di ruang Bimbingan dan Konseling. Beliau menjelaskan pendapatnya sebagai berikut:

”Dari jumlah siswa yang saya asuh, sebagian besar telah menunjukkan gejala stres digital dengan tingkat yang berbeda-beda, mulai dari ringan, sedang, hingga berat. Siswa yang mengalami stres digital umumnya menunjukkan perilaku sulit melepaskan diri dari HP, sering memikirkan aktivitas di media sosial ketika berada di sekolah, serta berusaha mencari kesempatan untuk menggunakan HP meskipun sedang mengikuti kegiatan pembelajaran. penggunaan HP secara berlebihan berdampak pada motivasi belajar siswa. Siswa menjadi kurang bertanggung jawab terhadap tugas sekolah, mudah menunda pekerjaan, dan cenderung mencari jalan pintas dalam menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut menyebabkan hasil belajar beberapa siswa mengalami penurunan dibandingkan sebelumnya. Ada juga beberapa faktor yang memengaruhi munculnya stres digital pada siswa, yaitu kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan HP di rumah, pengaruh teman sebaya yang mendorong siswa untuk selalu aktif di media sosial, serta rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu penggunaan teknologi.”<sup>86</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu SM selaku Guru BK Kelas VII, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa telah menunjukkan gejala stres digital dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari kategori ringan, sedang, hingga berat. Kondisi tersebut ditandai dengan tingginya ketergantungan siswa terhadap telepon genggam, kesulitan mengalihkan perhatian dari media sosial saat berada di sekolah, serta keinginan untuk tetap menggunakan HP meskipun

---

<sup>85</sup> Observasi terkait Kondisi Stres Digital pada Siswa SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026.

<sup>86</sup> Ibu SM *Wawancara* Guru BK Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026, di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

sedang mengikuti proses pembelajaran. Selain berdampak pada kondisi psikologis siswa, penggunaan media digital yang berlebihan juga memengaruhi aspek akademik, seperti menurunnya motivasi belajar, rendahnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, kebiasaan menunda pekerjaan, dan penurunan hasil belajar.

Lebih lanjut, munculnya stres digital dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan HP di rumah, pengaruh teman sebaya yang mendorong siswa untuk terus aktif di media sosial, serta rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu penggunaan teknologi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres digital pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media digital itu sendiri, tetapi juga oleh faktor lingkungan keluarga, sosial, dan kemampuan pengendalian diri siswa dalam menggunakan teknologi. Kemudian ini diperjelas lagi oleh Pak DM dengan pendapatnya sebagai berikut:

”Siswa yang mengalami stres digital cenderung kurang fokus saat pembelajaran, serta menunjukkan perubahan emosi ketika menghadapi masalah yang berasal dari dunia digital. Ada beberapa siswa sering datang ke ruang BK karena terlibat konflik dengan teman yang berawal dari percakapan, komentar, atau unggahan di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa interaksi digital tidak hanya memengaruhi aspek psikologis siswa, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial mereka di lingkungan sekolah. Faktor yang paling sering memicu stres digital adalah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kurangnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri. Oleh karena itu, beliau menilai bahwa layanan konseling perlu dilakukan secara

berkelanjutan dan didukung oleh pengawasan dari orang tua agar perubahan perilaku siswa dapat berlangsung secara baik.”<sup>87</sup>

Untuk melihat gambaran kondisi ini pada tingkat kelas akhir, peneliti merujuk pada data sebaran siswa Kelas IX di SMPN 3 Rejang Lebong yang berjumlah total 196 siswa. Berdasarkan data keterangan Guru BK pada Tabel 1.5, siswa Kelas IX secara umum menunjukkan tingkat kerentanan yang cenderung lebih rendah atau berada pada fase minimal dibandingkan dengan adik tingkatnya. Meskipun sebagian besar jenis stres digital bertanda strip atau tidak sampai ke tahap yang mengkhawatirkan, masih ditemukan kasus spesifik yaitu sebanyak 3 siswa yang mengalami *Cyber-Relational Stress and Shaming* serta 1 siswa yang mengalami Tekanan Akademik Digital. Penanganan dan pengawasan terhadap dinamika psikologis siswa di tingkat akhir ini diampu oleh Ibu IR selaku Guru BK Kelas IX.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong, karakteristik stres digital pada siswa tingkat akhir ini muncul secara lebih kasat mata pada aspek sensitivitas emosional dan fokus belajar. Peneliti mengamati bahwa siswa yang terindikasi mengalami tekanan digital cenderung lebih mudah lelah dan kurang bergairah saat menerima materi pelajaran. Di samping itu, dalam interaksi sosial di sekolah, beberapa siswa tampak menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, dan memberikan reaksi emosional yang berlebihan terhadap hal-hal kecil atau

---

<sup>87</sup> Bapak DM *Wawancara* Guru BK SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026, di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

candaan sepele dari teman sebayanya, yang diindikasikan kuat sebagai imbas dari ketidaknyamanan atau konflik yang sebelumnya mereka alami di media sosial.<sup>88</sup>

Sejalan dengan jawaban yang diberikan oleh Bapak DM, Ibu IR mengungkapkan pendapatnya sebagai berikut:

”Stres digital pada siswa terlihat melalui perubahan kebiasaan belajar dan kondisi emosional siswa yang terlalu sering menggunakan HP. Hal tersebut membuat siswa kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Media sosial sering menjadi sumber munculnya kecemasan dan perasaan tidak nyaman pada siswa. Ada beberapa siswa merasa terganggu oleh komentar, unggahan, atau interaksi dengan teman di dunia maya sehingga membawa permasalahan tersebut ke lingkungan sekolah. Akibatnya, siswa menjadi lebih sensitif dan mudah bereaksi secara emosional terhadap hal-hal kecil. Peran keluarga sangat menentukan dalam pencegahan stres digital. Orang tua diharapkan mampu memberikan batasan penggunaan HP, melakukan pendampingan, dan membangun komunikasi yang baik dengan anak mengenai penggunaan media digital sehari-hari.”<sup>89</sup>

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh data dokumentasi berupa buku agenda harian layanan Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan stres digital telah menjadi salah satu permasalahan yang ditangani oleh guru BK terlampir pada dokumentasi 1.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap empat orang siswa yang menjadi informan penelitian, ditemukan

---

<sup>88</sup> Observasi terkait Kondisi Stres Digital pada SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 16 Mei 2026.

<sup>89</sup> Ibu IR *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juni 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

bahwa kondisi stres digital yang dialami siswa memiliki tingkat dan bentuk yang berbeda-beda. Stres digital yang muncul berkaitan dengan penggunaan media sosial, permainan daring (*game online*), gangguan belajar, gangguan tidur, perasaan cemas, serta pengalaman perundungan (*cyberbullying*) di media digital.

Dari penjelasan siswi NR kelas 7G, siswa ini menyampaikan bahwasannya: "Saya tidak mengalami ketakutan tertinggal informasi, tidak merasa khawatir terhadap jumlah like maupun komentar di media sosial dan menggunakan HP tidak mengganggu waktu belajar maupun waktu tidur saya, tetapi saya mengalami *bully* melalui media sosial dengan mengejek orang tua saya"<sup>90</sup>

Kemudian siswi YS kelas 7G, siswa ini menyampaikan bahwasannya:

"Saya menggunakan HP sejak pulang sekolah hingga malam hari apabila tidak memiliki kegiatan lain. Saat menggunakan HP itu pernah mengganggu waktu belajar dan waktu tidur karena asik bermain game *Free Fire* dan mengakses TikTok. Selain itu saya merasa sedih dan hampa jika tidak dapat menggunakan HP. Saya juga mengakui sulit mengontrol penggunaan HP, yang mengakibatkan penggunaan HP terlalu lama."<sup>91</sup>

Sejalan dengan pendapat NR tentang *bully* di sosial media, siswa AF kelas 7D menyampaikan bahwasannya:

"Saya tidak memiliki HP tetapi menggunakan HP milik orang tua dengan dibatasi 2 jam per hari dan saya takut tertinggal informasi penting di media sosial seperti *WhatsApp* dan TikTok. Selain itu dalam menggunakan HP pernah mengganggu kegiatan belajar dan waktu

---

<sup>90</sup> NR *Wawancara* Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 diruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

<sup>91</sup> YS *Wawancara* Siswi kelas 7G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

istirahat. Saya juga mengalami *bully* secara langsung maupun melalui media sosial yang membuat saya tidak nyaman, sedih dan tertekan.”<sup>92</sup>

Selanjutnya siswa RF kelas 8C, siswa ini menyampaikan bahwasannya:

”Saya menggunakan HP pada waktu-waktu tertentu, yaitu setelah pulang sekolah sampai sore hari dan terkadang sampai malam. Saya pernah merasa takut tertinggal informasi di media sosial walaupun tidak sering.”<sup>93</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap siswa yang mengalami stres digital serta guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis dan akademis siswa yang mengalami stres digital bersifat kompleks dan tidak selalu tampak secara langsung. Siswa yang mengalami stres digital umumnya mengalami kesulitan meregulasi diri dalam menggunakan *smartphone*, yang berdampak pada kelelahan mental, penurunan konsentrasi, prokrastinasi, hingga penurunan hasil belajar di kelas. Meskipun secara lahiriah sebagian siswa tampak beraktivitas normal, tekanan digital ini secara nyata mengganggu kestabilan emosi dan memicu konflik antarteman yang berakar dari interaksi negatif di media sosial, seperti ketersinggungan unggahan dan perundungan siber (*cyberbullying*). Tingkat kerentanan stres digital ini bervariasi, di mana siswa Kelas VII menjadi kelompok yang paling rentan dan menyumbang angka kasus tertinggi (seperti *FOMO*, *Approval Anxiety*, dan *Nomophobia*) dibandingkan Kelas VIII dan IX.

---

<sup>92</sup> AF Wawancara Siswa 7D SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>93</sup> RF Wawancara Siswa Kelas 8C SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

Secara individu, manifestasi stres digital muncul dalam bentuk kecanduan game online, gangguan waktu tidur, kecemasan, hingga tekanan psikologis akibat ejekan di dunia maya. Faktor pemicu utamanya adalah tingginya intensitas penggunaan teknologi, rendahnya kontrol diri siswa, serta minimnya pengawasan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang berkelanjutan dari guru BK serta sinergi pengawasan dan komunikasi yang baik dari pihak keluarga di rumah.

## **2. Pendekatan Konseling Gestalt diterapkan di SMPN 3 Rejang Lebong**

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan layanan konseling, peneliti mengamati bahwa guru BK membangun hubungan yang hangat dan terbuka dengan siswa sebelum proses konseling dimulai. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan pengalaman dan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga siswa tampak lebih nyaman dalam mengikuti proses konseling. Selama kegiatan konseling berlangsung, guru BK membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) dengan mengajak siswa mengenali pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat penggunaan media digital. Guru BK juga mengarahkan siswa untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang dialami (*here and now*) sehingga siswa mampu memahami kondisi dirinya pada saat proses konseling berlangsung.

Guru BK mendorong siswa untuk memiliki tanggung jawab (*responsibility*) terhadap penggunaan smartphone dan media sosial dengan mengajak siswa menyusun komitmen dalam mengubah perilaku. Hubungan

antara guru BK dan siswa selama proses konseling berlangsung secara terbuka (*contact*), sehingga siswa terlihat lebih berani mengungkapkan pengalaman yang selama ini menjadi beban pikirannya. Selain itu, guru BK membantu siswa menyelesaikan pengalaman yang belum terselesaikan (*unfinished business*), terutama pengalaman yang berkaitan dengan konflik di media sosial maupun perasaan tertekan akibat penggunaan media digital.

Berdasarkan hasil observasi, guru BK juga melaksanakan tahapan konseling secara sistematis mulai dari membangun hubungan, mengidentifikasi masalah, membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, hingga mengevaluasi perkembangan siswa. Dalam pelaksanaannya, guru BK menyesuaikan teknik konseling gestalt dengan kebutuhan masing-masing siswa sehingga proses konseling berlangsung secara fleksibel dan komunikatif.

Hasil observasi tersebut sesuai dengan hasil wawancara guru BK yang menjelaskan bahwa Pendekatan Konseling Gestalt diterapkan dengan membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mendorong siswa bertanggung jawab terhadap perubahan perilakunya.<sup>94</sup>

Berdasarkan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa penerapan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong telah dilaksanakan secara sistematis dan berpusat pada kebutuhan siswa. Guru BK membangun

---

<sup>94</sup> Observasi terkait Kondisi Stres Digital pada Siswa SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026.

hubungan konseling yang hangat, terbuka, dan profesional sehingga siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Melalui proses konseling, guru BK membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*), memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang dialami (*here and now*), serta mendorong siswa untuk bertanggung jawab (*responsibility*) terhadap perilaku penggunaan media digital. Selain itu, guru BK membantu siswa menyelesaikan pengalaman yang belum terselesaikan (*unfinished business*) yang berkaitan dengan penggunaan media digital. Penerapan tahapan dan teknik konseling gestalt yang dilakukan secara fleksibel sesuai kebutuhan siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu memfasilitasi siswa dalam memahami dirinya, mengelola permasalahan yang dihadapi, dan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang lebih positif. Temuan observasi ini juga memperkuat hasil wawancara guru BK mengenai efektivitas penerapan pendekatan konseling gestalt dalam membantu mengatasi stres digital pada siswa. Dokumentasi berupa jurnal harian guru BK menunjukkan bahwa layanan konseling dilaksanakan secara berkelanjutan sesuai kebutuhan siswa. Guru BK mencatat perkembangan setiap siswa setelah mengikuti layanan sehingga dapat diketahui perubahan perilaku yang terjadi dari setiap pertemuan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan empat guru BK dan empat siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, diperoleh informasi bahwa penanganan siswa yang mengalami stres digital dilakukan melalui layanan

konseling perorangan. Dalam pelaksanaannya, guru BK tidak hanya menggunakan satu pendekatan konseling secara mutlak, tetapi menyesuaikan dengan karakteristik siswa dan permasalahan yang dihadapi. Pendekatan gestalt digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku penggunaan media digital, sedangkan pada kondisi tertentu guru BK mengombinasikannya dengan pendekatan lain agar proses konseling lebih efektif.

Wawancara dengan Ibu DS selaku Guru BK kelas VIII, diperoleh informasi bahwa penerapan pendekatan konseling Gestalt dilakukan melalui layanan konseling individual terhadap siswa yang mengalami stres digital. Sebelum memberikan layanan, guru BK terlebih dahulu melakukan identifikasi terhadap siswa yang mengalami permasalahan melalui observasi di kelas, laporan wali kelas maupun guru mata pelajaran, serta hasil konsultasi siswa ke ruang BK.

”Proses konseling diawali dengan menciptakan suasana yang nyaman agar siswa merasa rileks dan bersedia menceritakan permasalahan yang dialaminya. Setelah hubungan konseling terbentuk, siswa diajak mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya secara terbuka. Saya mengkolaborasi pendekatan Gestalt dengan pendekatan religius agar siswa tidak hanya memahami kesalahannya secara rasional, tetapi juga memiliki kesadaran dari hati untuk memperbaiki perilakunya. Oleh karena itu, nilai-nilai keagamaan sering disisipkan selama proses konseling sebagai upaya menyentuh aspek emosional dan spiritual siswa sehingga perubahan perilaku dapat berlangsung secara menyeluruh.”<sup>95</sup>

---

<sup>95</sup> Ibu DS *Wawancara* Guru BK Kelas VIII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 22 Mei 2026, di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

Pernyataan ini sejalan dengan Ibu DS, ibu SM selaku Guru BK kelas VII memperoleh informasi bahwa penanganan siswa yang mengalami stres digital dilakukan melalui layanan konseling perorangan yang disesuaikan dengan karakteristik setiap siswa. Ibu SM menjelaskan sebagai berikut:

”Sebelum saya memberikan layanan konseling, saya terlebih dahulu memperoleh informasi melalui identifikasi kebutuhan siswa, laporan guru mata pelajaran, wali kelas, guru piket, ataupun hasil pengamatan langsung terhadap perilaku siswa di sekolah. Saya dalam konseling tidak menggunakan pendekatan Gestalt secara murni karena karakteristik siswa SMP masih memerlukan arahan dan stimulus dari konselor sehingga pendekatan Gestalt lebih efektif apabila dikolaborasikan dengan pendekatan lain terutama REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Meskipun begitu, unsur kesadaran diri tetap menjadi bagian penting dalam proses konseling karena siswa harus memahami terlebih dahulu penyebab munculnya masalah sebelum diarahkan pada perubahan perilaku.”<sup>96</sup>

Kemudian Pak DM selaku guru BK, diperoleh informasi bahwa penanganan siswa yang mengalami stres digital diawali dengan proses identifikasi terhadap kondisi siswa. Pak DM menjelaskan sebagai berikut:

”Saya terlebih dahulu mengamati perilaku siswa kemudian mengidentifikasi bentuk penggunaan media digital yang dilakukan siswa seperti media sosial maupun permainan online. Setelah itu saya menentukan langkah penanganan yang sesuai dengan kondisi siswa. Saya memberikan layanan konseling tidak berfokus pada satu teori konseling tertentu tetapi lebih bersifat situasional dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa daripada berpatokan pada teori tertentu. Meskipun begitu, proses konseling tetap diarahkan agar siswa mampu memahami dampak penggunaan media digital terhadap dirinya sehingga muncul kesadaran untuk mengurangi perilaku tersebut.”<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> Ibu SM *Wawancara* Guru BK Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>97</sup> Bapak DM *Wawancara* Guru BK SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

Selanjutnya penjelasan Ibu IR selaku guru BK, menjelaskan:

”Saya terlebih dahulu melakukan pengamatan terhadap perilaku siswa di dalam kelas untuk mengetahui siswa yang sering mengalami permasalahan, setelahnya siswa saya panggil ke ruang BK untuk menggali informasi mengenai penyebab permasalahan yang dialami. Saya tidak hanya melakukan konseling kepada siswa, tetapi juga melibatkan orang tua dalam proses penanganan. Orang tua dipanggil ke sekolah untuk berdiskusi mengenai kondisi siswa di rumah, kebiasaan penggunaan gadget, serta latar belakang keluarga yang dapat memengaruhi perilaku siswa. Selain itu, guru BK juga berkoordinasi dengan wali kelas agar memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai perkembangan siswa selama berada di sekolah.”<sup>98</sup>

Jadi kesimpulan yang di dapatkan dari wawancara dengan narasumber Guru BK SMPN 3 Rejang Lebong diatas adalah bahwa penerapan pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital dilakukan melalui layanan konseling perorangan yang disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan tingkat permasalahan setiap siswa. Sebelum pelaksanaan konseling, guru BK terlebih dahulu melakukan identifikasi terhadap kondisi siswa melalui observasi, laporan dari wali kelas, guru mata pelajaran, guru piket, hasil konsultasi siswa, serta koordinasi dengan orang tua untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang dialami siswa.

Dalam pelaksanaan layanan, guru BK tidak menerapkan pendekatan gestalt secara murni, melainkan mengombinasikannya dengan pendekatan religius maupun *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sesuai dengan

---

<sup>98</sup> Ibu IR *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juni 2026, di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

kebutuhan siswa. Meskipun demikian, prinsip-prinsip utama Konseling Gestalt tetap menjadi landasan dalam proses konseling, yaitu membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) terhadap penyebab stres digital, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mendorong siswa untuk bertanggung jawab (*responsibility*) terhadap perubahan perilaku penggunaan media digital.

Penerapan pendekatan tersebut diawali dengan membangun hubungan konseling yang nyaman agar siswa bersedia mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya secara terbuka. Selanjutnya, guru BK membantu siswa mengenali dampak penggunaan media digital terhadap kondisi akademik, emosional, dan sosial sehingga siswa mampu memahami sumber permasalahan yang dihadapi serta terdorong untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, penerapan pendekatan konseling gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami siswa, tetapi juga menekankan pengembangan kesadaran diri, tanggung jawab, serta perubahan perilaku secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan orang tua.

Penerapan Pendekatan Konseling Gestalt juga didukung oleh dokumen Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan dan Konseling yang disusun guru BK. Berdasarkan dokumen tersebut, terdapat di lampiran dokumentasi ke 1.

Setelah memperoleh informasi dari guru BK mengenai penerapan pendekatan konseling gestalt, peneliti juga melakukan wawancara kepada

siswa yang menjadi informan penelitian. Berdasarkan hasil wawancara, siswi menyampaikan bahwa layanan konseling membantu mereka menyadari penyebab permasalahan yang dihadapi, mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka, serta mulai mengendalikan penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Siswi NR kelas 7G menjelaskan bahwa :

”Guru BK menyuruh saya cerita dulu tentang masalah yang saya alami. Masalah tentang saya di-*bullying* di media sosial. Beliau menyuruh saya menceritakan semuanya sampai selesai. Setelah itu rasanya lebih lega dan pikiran saya lebih tenang. Saat mengikuti konseling, jadi lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan komentar orang di media sosial.”<sup>99</sup>

Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa proses konseling membantu siswa mengungkapkan pengalaman yang selama ini menjadi beban emosional (*unfinished business*). Guru BK juga mengarahkan siswa untuk memusatkan perhatian pada masalah yang sedang dihadapi (*here and now*), sehingga siswa mampu mengenali perasaan serta memahami penyebab munculnya stres digital. Hal yang hampir sama juga disampaikan oleh siswi YS kelas 7G ia mengaku bahwa penggunaan telepon genggam dan media sosial sering mengganggu aktivitas belajarnya sebelum mengikuti layanan konseling yaitu:

”Saya sering main TikTok sama game sampai lupa waktu. Tidak hanya itu sedih jika tidak menggunakan HP dan rasanya ingin cepat buka HP lagi. Guru BK bilang supaya saya bisa mengatur waktu dan jangan terlalu sering main HP. Setelah mengikuti konseling saya mencoba mengurangi main HP kalau lagi belajar.”<sup>100</sup>

---

<sup>99</sup> NR Wawancara Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

<sup>100</sup> YS Wawancara Siswi kelas 7G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

Hasil wawancara dengan siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Konseling Gestalt memberikan pengalaman positif bagi siswa dalam mengatasi stres digital. Melalui proses konseling, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka, memahami penyebab permasalahan yang dihadapi, serta meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) terhadap dampak penggunaan media digital. Selanjutnya siswa AF kelas 7D mengemukakan pendapatnya yaitu :

”Guru BK membantu menyadari kebiasaan penggunaan HP dan media digital. Tidak hanya itu, saya pernah mengikuti konseling. Masalah nya dibully sama teman, terus juga dibicarakan di WhatsApp sama TikTok. Kalau saya dibully saya lebih nyaman mengadu ke guru BK. Setelah mengikuti konseling perasaan stres berkurang jadi lebih tenang dan menjadi lebih tanggung jawab ketika menggunakan hp.”<sup>101</sup>

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling gestalt membantu siswa mengenali pengalaman yang mengganggu pikirannya (*unfinished business*), mengungkapkan perasaan secara terbuka, serta membangun keberanian untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui bantuan guru BK. Sementara itu, Siswa RF menyampaikan pendapatnya yaitu:

”Guru BK membantu saya memahami kebiasaan menggunakan media digital. Selain itu guru BK membimbing saya untuk berubah supaya saya tidak menjelekkan orang lain lagi dan lebih mengikuti aturan dan guru BK memberikan arahan supaya lebih membimbing diri sendiri.”<sup>102</sup>

Hasil wawancara tersebut diketahui bahwa layanan yang diberikan guru BK membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) terhadap

---

<sup>101</sup> AF Wawancara Siswa 7D SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>102</sup> RF Wawancara Siswa 8C SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong

perilakunya, memahami dampak dari tindakan yang dilakukan, serta mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat guru BK serta empat siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital dilaksanakan melalui layanan konseling perorangan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan setiap siswa. Sebelum pelaksanaan konseling, guru BK terlebih dahulu melakukan identifikasi terhadap kondisi siswa melalui observasi, laporan dari wali kelas, guru mata pelajaran, guru piket, serta hasil konsultasi dan pengamatan langsung terhadap perilaku siswa di sekolah. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar dalam menentukan bentuk penanganan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa.

Dalam proses konseling, guru BK tidak menerapkan pendekatan Gestalt secara murni, tetapi mengombinasikannya dengan pendekatan religius maupun *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sesuai kebutuhan siswa. Meskipun demikian, prinsip-prinsip utama konseling gestalt tetap menjadi dasar dalam pelaksanaan layanan, terutama dalam membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*), memusatkan perhatian pada permasalahan yang sedang dihadapi (*here and now*), menyelesaikan pengalaman yang masih menjadi beban emosional (*unfinished business*), serta menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) terhadap perubahan perilaku penggunaan media digital.

### **3. Kekuatan dan Kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital**

Berdasarkan hasil observasi setelah pelaksanaan layanan konseling, peneliti menemukan bahwa beberapa siswa mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap dampak penggunaan media digital. Hal tersebut terlihat dari sikap siswa yang mulai memahami bahwa penggunaan smartphone dan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kondisi emosional, serta hubungan sosial dengan teman sebaya. Peneliti juga mengamati adanya perubahan perilaku pada beberapa siswa, seperti mulai mengurangi penggunaan smartphone saat berada di lingkungan sekolah, lebih mampu mengatur waktu belajar, dan lebih terbuka menyampaikan permasalahan kepada guru BK.

Di sisi lain, hasil observasi juga menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling gestalt masih menghadapi beberapa kendala. Tidak semua siswa mampu terbuka pada awal proses konseling sehingga guru BK memerlukan waktu untuk membangun kepercayaan siswa. Selain itu, keberhasilan perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua, lingkungan pergaulan, serta kebiasaan penggunaan media digital di luar sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku siswa memerlukan proses yang berkelanjutan dan kerja sama antara guru BK, orang tua, serta pihak sekolah. Temuan observasi tersebut memperkuat hasil wawancara guru BK dan siswa bahwa Pendekatan Konseling Gestalt memiliki kekuatan dalam meningkatkan

kesadaran diri dan mendorong perubahan perilaku, namun efektivitasnya dipengaruhi oleh keterbukaan siswa, waktu pelaksanaan layanan, serta dukungan lingkungan di luar sekolah.<sup>103</sup>

Maka dari itu hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling gestalt memberikan dampak positif terhadap upaya mengatasi stres digital pada siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Setelah mengikuti layanan konseling, beberapa siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap dampak penggunaan media digital serta mulai memperlihatkan perubahan perilaku yang lebih positif, seperti mampu mengurangi penggunaan smartphone, mengatur waktu belajar dengan lebih baik, dan lebih terbuka dalam mengkomunikasikan permasalahannya kepada guru BK. Meskipun demikian, penerapan Pendekatan konseling gestalt masih menghadapi beberapa kendala, di antaranya belum semua siswa bersedia terbuka pada awal proses konseling, keterbatasan waktu layanan, serta pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, dan kebiasaan penggunaan media digital di luar sekolah. Oleh karena itu, efektivitas pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital tidak hanya bergantung pada proses konseling itu sendiri, tetapi juga memerlukan dukungan yang berkelanjutan dari guru BK, orang tua, dan pihak sekolah agar perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan secara optimal.

a. Kekuatan Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital

---

<sup>103</sup> <sup>103</sup> Observasi terkait Kondisi Stres Digital pada Siswa SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026.

Kembali peneliti melakukan wawancara dengan Ibu dan Bapak Guru BK tentang kekuatan pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital ini. Ibu DS selaku guru BK ini menjelaskan:

”Salah satu kekuatan pendekatan konseling Gestalt ini membantu siswa menyadari penyebab munculnya stres digital yang dialami. Ketika siswa telah mampu mengenali perilaku yang menjadi sumber masalah, maka siswa akan lebih mudah menerima arahan dan berkomitmen untuk melakukan perubahan.”<sup>104</sup>

Kemudian Ibu SM menjelaskan pendapatnya terkait kekuatannya sebagai berikut:

”Pendekatan Gestalt mampu membantu siswa mengenali penyebab munculnya permasalahan yang sedang dihadapi walaupun pendekatan Gestalt tidak selalu dapat diterapkan secara penuh kepada seluruh siswa. Oleh karena itu sering mengkolaborasikan pendekatan Gestalt dengan REBT agar siswa lebih mudah memahami kesalahan berpikir sekaligus memperbaiki perilaku yang dimunculkan siswa.”<sup>105</sup>

Lalu peneliti bertanya kepada Pak DM selaku guru BK tentang kekuatan pendekatan gestalt dalam mengatasi stres digital, lalu beliau menjelaskan:

”Kekuatan layanan konseling yang memuat unsur pendekatan Gestalt ini terletak pada kemampuan untuk membantu siswa memahami dampak penggunaan media digital terhadap dirinya sendiri. Seperti siswa mulai menyadari bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kondisi emosional, serta hubungan sosial dengan teman sebaya.”<sup>106</sup>

---

<sup>104</sup> Ibu DS *Wawancara* Guru BK Kelas VIII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong

<sup>105</sup> Ibu SM *Wawancara* Guru BK Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>106</sup> Bapak DM *Wawancara* Guru BK SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 17 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

Selanjutkan ibu IR menjawab pertanyaan yang sama dengan Pak DM.

Ibu IR menjelaskan sebagai berikut:

”Kekuatan pendekatan Gestalt itu terletak pada kemampuan membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika siswa telah memahami penyebab munculnya stres digital, siswa akan lebih mudah menerima arahan dan melakukan perubahan perilaku.”<sup>107</sup>

Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan dokumentasi program layanan Bimbingan dan Konseling berupa RPL layanan mengenai pencegahan *cyberbullying*.

Selain melakukan wawancara dengan guru BK, peneliti juga mewawancarai empat siswa yang telah mengikuti layanan konseling untuk mengetahui kekuatan pendekatan konseling gestalt berdasarkan pengalaman mereka selama proses konseling. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswa merasakan adanya perubahan setelah mengikuti layanan konseling, terutama dalam mengenali penyebab permasalahan, mengendalikan penggunaan media digital, serta lebih berani mengungkapkan masalah kepada guru BK. Siswi NR kelas 7G menjelaskan :

”Manfaat yang saya rasakan mengikuti konseling menjadi lebih lega, tenang, dan tidak terlalu memikirkan komentar orang di media sosial.”<sup>108</sup>

---

<sup>107</sup> Ibu IR *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 17 Juli 2026, di ruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>108</sup> NR *Wawancara* Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

Jawaban tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling membantu siswa menyelesaikan beban emosional yang selama ini dipendam sehingga kondisi psikologis siswa menjadi lebih baik. Hal yang sama juga disampaikan oleh siswi YS kelas 7G, ia mengungkapkan bahwa :

”Setelah mengikuti konseling, saya sekarang mencoba mengurangi main HP kalau lagi belajar dan mengatur waktu.”<sup>109</sup>

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan gestalt membantu siswa menyadari dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas belajarnya sehingga muncul tanggung jawab untuk mengubah perilaku. Selanjutnya, siswa AF kelas 7D menjelaskan bahwa :

”Kalau saya dibully saya lebih nyaman mengadu ke guru BK. Setelah konseling perasaan saya lebih tenang dan stresnya berkurang.”<sup>110</sup>

Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan gestalt membantu siswa membangun kesadaran diri sekaligus memberikan rasa aman untuk mengungkapkan pengalaman yang selama ini menjadi beban pikirannya.

Sementara itu, siswa RF kelas 8C mengungkapkan bahwa :

”Perubahan yang saya rasakan yaitu saya tidak menjelekkan orang lain lagi, lebih mengikuti aturan sekolah, dan lebih bisa membimbing diri sendiri.”<sup>111</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat guru BK serta empat siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, dapat disimpulkan bahwa kekuatan

---

<sup>109</sup> YS *Wawancara* Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

<sup>110</sup> AF *Wawancara* Siswi Kelas 7D SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

<sup>111</sup> RF *Wawancara* Siswi Kelas 8C SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong

pendekatan Konseling Gestalt terletak pada kemampuannya membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) terhadap penyebab munculnya stres digital dan dampak penggunaan media digital terhadap kehidupan mereka. Melalui proses konseling, siswa diarahkan untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga mampu memahami sumber permasalahan yang dihadapi serta terdorong untuk bertanggung jawab dalam mengubah perilaku penggunaan media digital menjadi lebih sehat.

Selain itu, pendekatan Konseling Gestalt memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang selama ini menjadi beban emosional sehingga siswa merasa lebih lega, tenang, dan nyaman dalam menyampaikan permasalahan kepada guru BK. Pendekatan ini juga membantu siswa meningkatkan kemampuan mengendalikan penggunaan media digital, mengatur waktu belajar, mengurangi kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan, serta memperbaiki perilaku sosial dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan pendekatan Konseling Gestalt menjadi lebih efektif ketika dikolaborasikan dengan pendekatan lain, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan religius. Kolaborasi tersebut memudahkan siswa memahami kesalahan berpikir, memperkuat kesadaran diri, serta

menumbuhkan komitmen untuk melakukan perubahan perilaku secara berkelanjutan. Dengan demikian, kekuatan utama pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital di SMPN 3 Rejang Lebong terletak pada kemampuannya membangun kesadaran diri, tanggung jawab, dan perubahan perilaku positif siswa terhadap penggunaan media digital.

b. Kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital

Kemudian wawancara yang dilakukan peneliti Ibu dan Bapak Guru BK tentang kelemahan pendekatan konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital ini. Ibu DS menjelaskan:

”Tidak semua siswa mampu mengungkapkan perasaan secara terbuka ketika mengikuti konseling. Sebagian siswa masih merasa malu, takut, atau belum memiliki kepercayaan kepada guru BK sehingga proses membangun kesadaran diri memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, beliau mengombinasikan pendekatan Gestalt dengan pendekatan religius agar siswa lebih mudah menerima proses konseling dan memiliki dorongan dari dalam diri untuk berubah.”<sup>112</sup>

Selanjutnya Ibu SM menjelaskan pendapatnya terkait kelemahannya yaitu :

”Pendekatan gestalt perlu dipadukan dengan pendekatan lain agar sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Keberhasilan konseling juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua dan lingkungan sekitar. Apabila setelah mengikuti konseling siswa kembali berada pada lingkungan yang kurang mendukung, maka perubahan perilaku akan sulit diubah.”<sup>113</sup>

---

<sup>112</sup> Ibu DS *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>113</sup> Ibu SM *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 13 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

Lalu Pak DM menjelaskan pendapat tentang kelemahan yang ada pada pendekatan Gestalt: "Kelemahan pendekatan gestalt ini dipengaruhi oleh waktu layanan serta rendahnya keterbukaan sebagian siswa selama proses konseling."<sup>114</sup>

Selanjutnya Ibu IR menjelaskan kelemahan dari pendekatan gestalt sebagai berikut:

"Salah satu kelemahan dalam penerapan pendekatan gestalt adalah kurangnya dukungan dari sebagian orang tua terhadap proses konseling. Beberapa orang tua masih belum memahami dampak penggunaan media digital secara berlebihan sehingga pengawasan terhadap penggunaan HP di rumah belum dilakukan secara optimal. Selain itu, kesibukan orang tua juga menyebabkan proses pendampingan di rumah menjadi kurang maksimal."<sup>115</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, peneliti juga menemukan beberapa kendala yang masih dirasakan setelah mengikuti layanan konseling. Meskipun siswa merasakan manfaat dari proses konseling, masih terdapat beberapa hambatan yang menyebabkan perubahan perilaku belum berlangsung secara optimal. Siswa AF Kelas 7D mengungkapkan bahwa :

"Setelah mengikuti konseling masih ada kesulitan yang saya alami yaitu teman-teman masih suka ngebully di WhatsApp sama Tiktok."<sup>116</sup>

---

<sup>114</sup> Bapak DM *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 17 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>115</sup> Ibu IR *Wawancara* Guru BK Kelas IX SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 17 Juli 2026, diruang Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong.

<sup>116</sup> AF *Wawancara* Siswi Kelas 7D SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 diruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan konseling juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial siswa. Meskipun siswa telah memperoleh layanan konseling, perubahan dari lingkungan sekitar belum sepenuhnya mendukung proses pemulihan. Siswi YS kelas 7G juga menjelaskan bahwa dirinya :

“Masih ada kesulitan setelah mengikuti konseling kayak kadang masih ingin buka HP kalau ada waktu kosong.”<sup>117</sup>

Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun siswa telah merasakan manfaat dari layanan konseling, proses perubahan perilaku belum sepenuhnya berlangsung secara optimal. Siswi YS mengungkapkan bahwa dirinya masih memiliki keinginan untuk membuka smartphone ketika memiliki waktu luang, sehingga pengendalian penggunaan media digital masih memerlukan latihan dan pembiasaan secara berkelanjutan. Sementara itu, siswi NR kelas 7G mengungkapkan bahwa:

”Saya sudah merasa lebih tenang, terkadang masih mengingat pengalaman perundungan yang pernah saya alami.”<sup>118</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif yang pernah dialami masih meninggalkan dampak emosional sehingga memerlukan proses pemulihan yang tidak dapat berlangsung secara instan. Sedangkan siswa RF kelas 8C menjelaskan bahwa :

”Perubahan perilaku saya memerlukan waktu dan kemauan dari diri sendiri sehingga tidak dapat terjadi secara cepat.”<sup>119</sup>

---

<sup>117</sup> YS *Wawancara* Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

<sup>118</sup> NR *Wawancara* Siswi Kelas 7 G SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong.

Perubahan positif setelah mengikuti konseling tidak dapat terjadi secara cepat, tetapi memerlukan proses yang berkelanjutan agar perilaku baru dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat guru Bimbingan dan Konseling serta empat siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, dapat disimpulkan bahwa kelemahan penerapan pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital tidak terletak pada pendekatan itu sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang menghambat keberhasilan proses konseling. Dari sisi siswa, masih terdapat peserta didik yang belum mampu mengungkapkan perasaan secara terbuka karena rasa malu, takut, atau belum memiliki kepercayaan penuh kepada guru BK. Selain itu, perubahan perilaku membutuhkan proses yang bertahap karena sebagian siswa masih memiliki keinginan untuk menggunakan media digital secara berlebihan, masih terbawa pengalaman negatif seperti perundungan di media sosial, serta memerlukan kemauan dan komitmen dari diri sendiri agar perubahan yang diharapkan dapat tercapai.

Dari sisi pelaksanaan layanan, keterbatasan waktu konseling, karakteristik siswa yang beragam, serta perlunya penggabungan pendekatan Gestalt dengan pendekatan lain, seperti pendekatan religius dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), menjadi tantangan tersendiri bagi guru BK

---

<sup>119</sup> RF Wawancara Siswi Kelas 8C SMPN 3 Rejang Lebong. Pada Tanggal 11 Juni 2026 diruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Rejang Lebong

dalam memberikan layanan yang optimal. Selain itu, keberhasilan konseling juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, terutama keluarga dan teman sebaya. Kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan media digital di rumah, rendahnya pemahaman orang tua mengenai dampak stres digital, serta lingkungan pergaulan yang masih memberikan pengaruh negatif, seperti bullying di media sosial, menyebabkan proses perubahan perilaku siswa belum berlangsung secara maksimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital memerlukan kerja sama yang berkelanjutan antara guru BK, orang tua, wali kelas, dan lingkungan sekolah. Kolaborasi tersebut diperlukan agar kesadaran diri (*awareness*) yang telah terbentuk selama proses konseling dapat dipertahankan dan diwujudkan dalam perubahan perilaku penggunaan media digital yang lebih sehat, bertanggung jawab, dan berkelanjutan.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Kondisi Stres Digital pada Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, diketahui bahwa kondisi stres digital pada siswa SMPN 3 Rejang Lebong ditunjukkan melalui tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, ketergantungan terhadap media sosial, kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital, serta munculnya berbagai tekanan psikologis yang memengaruhi aktivitas belajar maupun kehidupan sosial siswa. Temuan

penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh informan mengalami bentuk stres digital yang berbeda-beda, mulai dari rasa takut tertinggal informasi (*Fear of Missing Out/FOMO*), kecemasan terhadap penilaian orang lain di media sosial (*approval anxiety*), kelelahan akibat banyaknya informasi (*information overload*), tekanan akademik digital, hingga kecenderungan tidak dapat jauh dari smartphone (*nomophobia*). Kondisi tersebut juga berdampak pada aspek psikologis, akademik, sosial, dan kesehatan fisik siswa.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori *The Power of Digital Resilience* yang menyatakan bahwa stres digital merupakan tekanan psikologis yang muncul sebagai respons individu terhadap tuntutan penggunaan teknologi digital yang melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya.<sup>120</sup> Bentuk tekanan tersebut dapat berasal dari penggunaan media sosial, banyaknya notifikasi, tuntutan untuk selalu aktif secara daring, maupun arus informasi yang terus berkembang sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut analisis peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa SMPN 3 Rejang Lebong. Smartphone tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, pembelajaran, serta interaksi sosial. Akan tetapi, rendahnya kemampuan siswa dalam mengontrol penggunaan teknologi menyebabkan aktivitas digital

---

<sup>120</sup> Retno Lestari, *The Power of Digital Resilience* (Malang : UB Press, 2023), hlm 41.

berubah menjadi sumber tekanan psikologis. Hal tersebut terlihat dari kecenderungan siswa yang lebih sering membuka media sosial dibandingkan memanfaatkan teknologi untuk kegiatan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan guru BK, diketahui bahwa sebagian siswa merasa harus selalu mengetahui informasi terbaru yang dibagikan teman-temannya melalui media sosial. Siswa merasa cemas apabila terlambat mengetahui unggahan, percakapan grup WhatsApp, ataupun aktivitas teman di Instagram dan TikTok. Bahkan ketika proses pembelajaran berlangsung, beberapa siswa masih menunjukkan keinginan untuk memeriksa *smartphone* agar tidak tertinggal informasi. Temuan tersebut sesuai dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan rasa takut kehilangan pengalaman atau informasi yang sedang dialami orang lain sehingga individu terdorong untuk terus terhubung dengan media digital. Individu yang mengalami FOMO cenderung lebih sering memeriksa media sosial, mengalami kecemasan ketika tidak memperoleh informasi terbaru, dan merasa gelisah apabila tidak dapat mengakses internet.<sup>121</sup>

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dipengaruhi oleh keinginan untuk terus mengikuti aktivitas teman sebaya sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan digital. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada munculnya kecemasan akibat

---

<sup>121</sup> Retno Lestari, *et al.*, *The Power of Digital Resilience*, hlm. 43.

kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial.<sup>122</sup> Menurut analisis peneliti, FOMO yang dialami siswa bukan hanya disebabkan oleh kemajuan teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan remaja yang sangat membutuhkan penerimaan dari kelompok sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa sulit melepaskan diri dari media sosial sehingga penggunaan smartphone menjadi tidak terkendali. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka siswa akan semakin sulit memusatkan perhatian terhadap kegiatan belajar maupun aktivitas di lingkungan sekolah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa memperoleh informasi dari berbagai media digital dalam waktu yang hampir bersamaan, seperti grup WhatsApp kelas, TikTok, Instagram, YouTube, permainan daring, maupun berbagai aplikasi lainnya. Banyaknya informasi tersebut membuat siswa kesulitan memusatkan perhatian ketika mengikuti pembelajaran. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa *information overload* merupakan kondisi ketika jumlah informasi yang diterima individu melebihi kapasitas kognitifnya untuk memproses informasi tersebut sehingga menyebabkan kelelahan mental, penurunan konsentrasi, serta gangguan pengambilan keputusan.<sup>123</sup>

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian Eka Fitri Amir (2025) yang menjelaskan bahwa paparan informasi digital yang berlebihan

---

<sup>122</sup> Hilarius Bambang Winarko, "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya," hlm. 12-19.

<sup>123</sup> Adinda Putri Salisanasti dan Faras Salsabila, "Stres Digital dan Gangguan Tidur," hlm. 155.

menyebabkan remaja mengalami kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya stres digital. Menurut analisis peneliti, kondisi tersebut terlihat ketika siswa sulit mempertahankan fokus dalam pembelajaran karena perhatian mereka telah terbagi dengan berbagai informasi yang masuk melalui smartphone. Hal tersebut menunjukkan bahwa media digital telah menjadi distraksi utama dalam proses belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain media sosial, tuntutan akademik berbasis digital juga menjadi salah satu penyebab munculnya stres digital. Guru BK menjelaskan bahwa siswa harus mengerjakan tugas melalui media digital, mencari referensi melalui internet, serta mengikuti pembelajaran menggunakan berbagai platform pembelajaran sehingga sebagian siswa merasa kewalahan dalam mengatur waktu. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa tekanan akademik digital muncul ketika tuntutan pembelajaran berbasis teknologi melebihi kemampuan siswa dalam mengelola waktu, tugas, dan tanggung jawab belajar sehingga menimbulkan tekanan psikologis.<sup>124</sup>

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Vera Sriwahyuningsih (2024) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tidak mampu dikelola siswa akan menyebabkan munculnya stres sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling sebagai bentuk bantuan kepada

---

<sup>124</sup> Husna Ayudia Salsabila dan Asbi, "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Gestalt," hlm. 61.

siswa. Menurut analisis peneliti, tekanan akademik digital tidak hanya berasal dari banyaknya tugas sekolah, tetapi juga dari ketidakmampuan siswa mengatur prioritas antara belajar dan aktivitas media sosial. Akibatnya, siswa sering menunda tugas dan mengalami peningkatan stres ketika batas waktu pengumpulan semakin dekat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa, ditemukan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan untuk memperhatikan respons teman-teman mereka terhadap aktivitas di media sosial. Beberapa siswa mengaku merasa senang ketika unggahan mereka memperoleh banyak tanda suka (*likes*), komentar, maupun dibagikan oleh teman sebaya. Sebaliknya, ketika unggahan mereka tidak memperoleh respons sebagaimana yang diharapkan, muncul rasa kecewa, minder, bahkan enggan untuk kembali mengunggah sesuatu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu sarana bagi siswa dalam memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan sebayanya.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang menjelaskan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung membangun kepercayaan dirinya berdasarkan respons yang diberikan pengguna lain di media sosial. Ketika respons tersebut tidak sesuai harapan, remaja lebih mudah mengalami kecemasan, menurunnya rasa percaya diri, bahkan menarik diri dari lingkungan

sosial.<sup>125</sup> Menurut analisis peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa SMPN 3 Rejang Lebong masih berada pada tahap perkembangan yang sangat membutuhkan pengakuan dari kelompok sebaya. Penggunaan media sosial kemudian menjadi sarana untuk memperoleh pengakuan tersebut. Akibatnya, ketika ekspektasi terhadap respons yang diterima tidak sesuai dengan kenyataan, muncul tekanan emosional yang menjadi salah satu bentuk stres digital. Oleh karena itu, siswa perlu dibantu untuk membangun penghargaan diri yang tidak bergantung pada validasi media sosial, melainkan pada penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa pernah mengalami konflik dalam penggunaan media sosial, baik berupa kesalahpahaman komunikasi, ejekan melalui grup percakapan, komentar negatif, maupun candaan yang berkembang menjadi perundungan secara digital. Walaupun tidak seluruh siswa mengalami *cyberbullying* secara langsung, guru BK mengungkapkan bahwa konflik yang terjadi di media sosial sering berlanjut ke lingkungan sekolah sehingga memengaruhi hubungan antarsiswa. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa *cyber-relational stress* merupakan tekanan emosional yang timbul akibat terganggunya hubungan sosial melalui media digital. Tekanan tersebut dapat berupa konflik komunikasi, pengucilan dalam kelompok media sosial, penyebaran informasi

---

<sup>125</sup> Hilarius Bambang Winarko, "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya," hlm. 12-19.

yang tidak benar, maupun perilaku mempermalukan individu (*shaming*) melalui media digital.<sup>126</sup> Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan, rasa malu, penurunan harga diri, hingga terganggunya hubungan sosial remaja.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa konflik interpersonal yang terjadi melalui media digital dapat memengaruhi kondisi emosional siswa dan menghambat proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Remaja yang mengalami konflik digital cenderung menjadi lebih pendiam, sensitif, dan mengurangi interaksi dengan teman sebaya.<sup>127</sup> Menurut analisis peneliti, konflik yang terjadi melalui media sosial tidak dapat dianggap sebagai masalah sederhana karena dampaknya tidak berhenti pada dunia maya, tetapi juga terbawa ke kehidupan nyata di sekolah. Hal tersebut terlihat dari perubahan perilaku beberapa siswa yang menjadi kurang percaya diri, enggan berinteraksi dengan teman tertentu, bahkan menunjukkan penurunan semangat belajar setelah mengalami konflik di media digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat di dunia nyata sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi yang terjadi di dunia digital.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan kebiasaan memeriksa telepon genggam secara berulang, merasa

---

<sup>126</sup> Ema Tri Laetare dan Desi, "The Relationship Between Cyberbullying And Das Levels," hlm. 56.

<sup>127</sup> Vera Sriwahyuningsih dan Mufadhal Barseli, "Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," hlm. 106.

gelisah ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya, serta menunjukkan keinginan yang kuat untuk segera membuka media sosial setelah kegiatan pembelajaran selesai. Guru BK juga menjelaskan bahwa sebagian siswa tampak kurang fokus ketika telepon genggam mereka disimpan atau tidak dapat digunakan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan kondisi ketika seseorang merasa takut, cemas, atau tidak nyaman apabila tidak dapat mengakses *smartphone*. Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital sehingga merasa tidak tenang ketika telepon genggam tertinggal, kehabisan baterai, atau tidak memperoleh jaringan internet.<sup>128</sup> Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap *smartphone* berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, penurunan kemampuan mengendalikan diri, serta berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung pada remaja. Menurut analisis peneliti, gejala *nomophobia* yang muncul pada sebagian siswa SMPN 3 Rejang Lebong menunjukkan bahwa *smartphone* tidak lagi dipandang sebagai alat bantu komunikasi semata, tetapi telah menjadi bagian dari kebutuhan psikologis siswa. Kondisi tersebut menyebabkan siswa merasa kurang nyaman ketika tidak dapat mengakses perangkat digital sehingga penggunaan *smartphone* menjadi semakin sulit dikendalikan. Apabila tidak

---

<sup>128</sup> Adinda Putri Salisanasti dan Faras Salsabila, "Stres Digital dan Gangguan Tidur," hlm. 155

segera ditangani, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres digital siswa.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa stres digital memberikan dampak yang cukup kompleks terhadap kehidupan siswa SMPN 3 Rejang Lebong. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi aspek akademik, sosial, dan kesehatan fisik siswa. Guru BK mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami stres digital cenderung menunjukkan perubahan perilaku seperti mudah cemas, sulit mengendalikan emosi, menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, hingga mengalami gangguan kesehatan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres digital merupakan permasalahan yang bersifat multidimensional karena memengaruhi berbagai aspek perkembangan remaja secara bersamaan. Temuan penelitian ini sesuai dengan teori Retno Lestari yang menjelaskan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap individu, baik dari aspek psikologis, akademik, sosial, maupun fisik. Pada aspek psikologis, individu dapat mengalami kecemasan, stres emosional, kelelahan mental (*mental fatigue*), mudah marah, serta kesulitan mengendalikan emosi.<sup>129</sup> Pada aspek akademik, stres digital menyebabkan

---

<sup>129</sup> Rosa Emaniar dan Rahayu Hardianti Utami, "Gambaran Stres Digital pada Remaja Awal," hlm. 1460.

menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya motivasi belajar, serta meningkatnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Dari aspek sosial, penggunaan media digital yang berlebihan mengurangi kualitas komunikasi tatap muka, meningkatkan ketergantungan terhadap interaksi virtual, serta memengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal. Sementara itu, dari aspek fisik, penggunaan perangkat digital dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan pola tidur, kelelahan mata (*digital eye strain*), sakit kepala, nyeri pada leher maupun punggung, serta menurunnya kebugaran tubuh.<sup>130</sup> Dengan demikian, teori tersebut memperlihatkan bahwa stres digital tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga berdampak terhadap seluruh aktivitas kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan mental, penurunan kualitas interaksi sosial, dan menurunnya kesejahteraan psikologis remaja.<sup>131</sup> Selain itu, menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi menyebabkan remaja mengalami penurunan kualitas tidur, kelelahan fisik, serta menurunnya konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran.<sup>132</sup> Penelitian Vera Sriwahyuningsih juga mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol

---

<sup>130</sup> Muhamad Pahruraji, *et al.*, "Intensitas Penggunaan Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Perilaku serta Kesehatan Mental Remaja," hlm. 177.

<sup>131</sup> Hilarius Bambang Winarko, "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya," hlm. 12-19.

<sup>132</sup> Eka Fitri Amir, "Analisis Deskriptif Tingkat Digital Stres Remaja Di Kota Batam," hlm. 697.

dapat menghambat proses belajar siswa dan meningkatkan tekanan akademik.<sup>133</sup> Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada ditemukannya dampak penggunaan teknologi digital terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang tidak hanya mengidentifikasi dampak stres digital, tetapi juga mengkaji penerapan Pendekatan Konseling Gestalt sebagai upaya mengatasinya.

Menurut analisis peneliti, dampak stres digital yang dialami siswa SMPN 3 Rejang Lebong tidak muncul secara terpisah, melainkan saling berkaitan satu sama lain. Ketika siswa mengalami kecemasan akibat penggunaan media sosial, kondisi tersebut akan memengaruhi kemampuan berkonsentrasi dalam belajar. Penurunan konsentrasi belajar kemudian berdampak pada hasil akademik, yang selanjutnya dapat menimbulkan tekanan emosional baru. Di sisi lain, penggunaan smartphone hingga larut malam menyebabkan kualitas tidur menurun sehingga siswa datang ke sekolah dalam keadaan lelah dan kurang bersemangat mengikuti pembelajaran. Kondisi fisik yang kurang baik tersebut kemudian memengaruhi kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan teman maupun guru di sekolah. Dengan demikian, stres digital membentuk suatu rangkaian masalah yang saling berhubungan sehingga penanganannya tidak cukup hanya berfokus pada satu aspek saja.

---

<sup>133</sup> Vera Sriwahyuningsih dan Mufadhal Barseli, "Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," hlm. 106.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti berpendapat bahwa dampak stres digital yang dialami siswa menunjukkan pentingnya peran layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Permasalahan yang muncul bukan hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, mengendalikan perilaku, bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil, serta menyadari konsekuensi dari penggunaan media digital. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya membantu mengurangi gejala stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) siswa terhadap perilaku digital yang mereka lakukan. Pendekatan konseling gestalt dipandang sesuai karena menekankan pada kesadaran terhadap pengalaman saat ini (*here and now*), tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*), serta kemampuan individu untuk mengenali dan mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi perilaku yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, serta analisis peneliti, dapat disimpulkan bahwa kondisi stres digital pada siswa SMPN 3 Rejang Lebong ditandai oleh tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, ketergantungan terhadap media sosial, serta rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan penggunaan teknologi digital. Bentuk-bentuk stres digital yang ditemukan meliputi *Fear of Missing Out (FOMO)*, *approval anxiety*, *information overload*, tekanan akademik digital, *cyber-relational stress and shaming*, serta *nomophobia*. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh

beberapa faktor, antara lain tingginya penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, tuntutan pembelajaran berbasis digital, kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan *smartphone* di rumah, serta rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu penggunaan media digital.

Stres digital yang dialami siswa memberikan dampak yang kompleks terhadap berbagai aspek kehidupan. Dari aspek psikologis, siswa mengalami kecemasan, kelelahan mental, mudah tersinggung, dan kesulitan mengendalikan emosi. Dari aspek akademik, stres digital menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, motivasi belajar, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta munculnya kebiasaan menunda pekerjaan. Pada aspek sosial, penggunaan media digital yang berlebihan memicu konflik dengan teman sebaya, mengurangi interaksi secara langsung, dan menurunkan rasa percaya diri akibat ketergantungan pada validasi di media sosial. Selain itu, dari aspek fisik, penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama berpotensi menyebabkan kelelahan, gangguan pola tidur, dan menurunnya kondisi kebugaran siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa stres digital merupakan permasalahan multidimensional yang saling berkaitan antara aspek psikologis, akademik, sosial, dan fisik sehingga tidak dapat ditangani hanya dengan mengurangi penggunaan media digital semata. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*), mengembangkan kemampuan

mengendalikan perilaku penggunaan media digital, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap setiap keputusan yang diambil. Dengan demikian, pendekatan konseling gestalt dipandang relevan untuk membantu siswa memahami pengalaman yang dialami pada saat ini (*here and now*), mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mendorong perubahan perilaku penggunaan media digital ke arah yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

## **2. Pendekatan Konseling Gestalt diterapkan di SMPN 3 Rejang Lebong**

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, diketahui bahwa guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong telah melakukan berbagai upaya untuk membantu siswa yang mengalami stres digital. Bentuk layanan yang diberikan meliputi konseling individual sebagai layanan utama, bimbingan klasikal, layanan informasi mengenai penggunaan media digital yang sehat, pemberian nasihat, pemantauan perkembangan siswa, serta kerja sama dengan wali kelas dan orang tua apabila permasalahan siswa memerlukan penanganan lebih lanjut. Dalam proses konseling, guru BK berusaha menciptakan suasana yang nyaman sehingga siswa dapat mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan permasalahan yang mereka alami akibat penggunaan media digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling yang dilakukan guru BK tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang tampak di permukaan, tetapi juga membantu siswa menyadari penyebab munculnya

perilaku penggunaan media digital yang berlebihan. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan pengalaman yang dialami, mengidentifikasi faktor penyebab stres digital, serta mengajak siswa memahami dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan pribadi, akademik, maupun hubungan sosialnya. Melalui proses tersebut, siswa diarahkan untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah berdasarkan kesadaran dan kemampuannya sendiri.

Temuan penelitian tersebut sejalan dengan teori Gerald Corey yang menjelaskan bahwa tujuan utama Pendekatan Konseling Gestalt adalah meningkatkan *awareness* (kesadaran diri) sehingga individu mampu memahami pengalaman yang sedang dialami, menerima kenyataan dirinya, serta bertanggung jawab atas pilihan perilaku yang dilakukan. Menurut Corey, konseling Gestalt tidak berorientasi pada pemberian nasihat secara langsung, melainkan membantu konseli memperoleh pemahaman terhadap dirinya sehingga mampu menemukan solusi secara mandiri.<sup>134</sup> Dengan demikian, proses konseling lebih menekankan pengalaman yang sedang dialami konseli daripada sekadar membahas penyebab masalah di masa lalu.

Menurut analisis peneliti, proses konseling yang diterapkan guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong telah mencerminkan prinsip dasar Pendekatan Konseling Gestalt, terutama pada upaya membangun kesadaran siswa terhadap perilaku penggunaan media digital. Guru BK tidak langsung menyalahkan

---

<sup>134</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, hlm. 118.

siswa atas kebiasaan menggunakan smartphone secara berlebihan, tetapi mengajak siswa memahami hubungan antara perilaku tersebut dengan berbagai dampak yang mereka rasakan, seperti menurunnya konsentrasi belajar, gangguan emosi, maupun berkurangnya interaksi sosial. Pendekatan tersebut membantu siswa menyadari bahwa perubahan perilaku harus dimulai dari kesadaran diri, bukan semata-mata karena tekanan dari guru ataupun orang tua.

Salah satu prinsip gestalt yang paling terlihat dalam hasil penelitian adalah awareness. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK selalu mengawali proses konseling dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan pengalaman yang sedang mereka alami. Guru BK menggali kebiasaan siswa dalam menggunakan smartphone, aktivitas media sosial yang dilakukan setiap hari, serta perubahan yang mereka rasakan setelah menggunakan media digital dalam waktu yang lama. Melalui proses tersebut, siswa mulai memahami bahwa kebiasaan menggunakan smartphone secara berlebihan menjadi salah satu penyebab munculnya stres digital.

Temuan tersebut sesuai dengan teori bahwa *awareness* merupakan inti dari pendekatan konseling gestalt. Kesadaran yang dimaksud bukan hanya mengetahui bahwa seseorang memiliki masalah, tetapi juga mampu memahami pikiran, perasaan, perilaku, serta konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan pada saat ini.<sup>135</sup> Ketika kesadaran individu meningkat, maka individu akan lebih mudah menentukan perubahan perilaku yang diperlukan

---

<sup>135</sup> Beni Azwar, "Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness," hlm. 92.

untuk mengatasi masalahnya. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa peningkatan *awareness* merupakan tujuan utama konseling gestalt karena melalui kesadaran diri konseli mampu mengenali sumber masalah, memahami kebutuhan dirinya, dan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.<sup>136</sup>

Menurut analisis peneliti, peningkatan *awareness* menjadi tahap yang sangat penting dalam mengatasi stres digital. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa sebelumnya belum menyadari bahwa kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan telah memengaruhi prestasi belajar, hubungan sosial, dan kesehatan mereka. Setelah melalui proses konseling, siswa mulai memahami hubungan antara perilaku digital dengan berbagai dampak yang mereka alami sehingga muncul keinginan untuk mengurangi penggunaan smartphone dan mengatur waktu secara lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK lebih banyak mengajak siswa membahas masalah yang sedang mereka alami saat ini daripada menggali pengalaman masa lalu secara mendalam. Guru BK memfokuskan pembicaraan pada kondisi siswa ketika mengalami stres akibat media sosial, kebiasaan menggunakan smartphone, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut membuat siswa lebih mudah mengenali

---

<sup>136</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," hlm. 44.

kondisi dirinya dan menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki perilakunya.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa pendekatan konseling gestalt berorientasi pada konsep *here and now*, yaitu membantu konseli menyadari pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini. Gestalt memandang bahwa perubahan akan lebih mudah terjadi apabila individu mampu memahami apa yang sedang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan pada masa sekarang dibandingkan terus berfokus pada pengalaman masa lalu.<sup>137</sup> Menurut analisis peneliti, penerapan prinsip *here and now* dalam penelitian ini terlihat ketika guru BK mengarahkan siswa untuk memusatkan perhatian pada perilaku penggunaan media digital yang sedang mereka lakukan saat ini. Dengan demikian, siswa lebih mudah memahami perubahan perilaku yang harus dilakukan untuk mengurangi stres digital daripada terus menyalahkan pengalaman masa lalu atau faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong, diperoleh informasi bahwa setelah siswa mampu mengenali penyebab munculnya stres digital, guru BK tidak langsung memberikan solusi ataupun menentukan keputusan bagi siswa. Sebaliknya, guru BK mengarahkan siswa untuk mempertimbangkan sendiri pilihan perilaku yang akan dilakukan setelah menyadari dampak negatif penggunaan media digital secara berlebihan. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menentukan langkah yang

---

<sup>137</sup> I Nyoman Oka Mudana, "Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing," hlm. 5.

dianggap paling sesuai, seperti mengurangi durasi penggunaan smartphone, membatasi penggunaan media sosial pada waktu belajar, memanfaatkan teknologi untuk kegiatan yang lebih bermanfaat, serta meningkatkan interaksi secara langsung dengan teman maupun keluarga.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses konseling tidak hanya bertujuan menyelesaikan masalah yang sedang dialami siswa, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap setiap keputusan yang diambil. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami berbagai alternatif penyelesaian masalah, sedangkan keputusan untuk melakukan perubahan tetap berada pada diri siswa. Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi berasal dari kesadaran dan kemauan siswa sendiri, bukan karena paksaan dari pihak lain.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa salah satu tujuan utama pendekatan konseling gestalt adalah membantu konseli mengembangkan personal *responsibility* atau tanggung jawab pribadi.<sup>138</sup> Individu yang telah memiliki kesadaran terhadap dirinya akan lebih mampu menerima kenyataan yang dihadapi, memahami konsekuensi dari setiap perilaku, serta bertanggung jawab terhadap pilihan hidup yang diambil. Dalam pendekatan Gestalt, konselor tidak mengambil alih tanggung jawab konseli,

---

44. <sup>138</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," hlm.

tetapi membantu konseli menyadari bahwa perubahan hanya dapat terjadi apabila individu bersedia bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Konseling gestalt bertujuan mengembangkan kemandirian konseli melalui peningkatan kesadaran dan tanggung jawab pribadi. Konseli diarahkan agar tidak bergantung pada keputusan orang lain, tetapi mampu menentukan langkah penyelesaian masalah berdasarkan pemahamannya sendiri terhadap kondisi yang sedang dihadapi.<sup>139</sup> Menurut analisis peneliti, penerapan prinsip personal responsibility terlihat ketika guru BK tidak memberikan larangan secara sepihak kepada siswa untuk menggunakan *smartphone*, melainkan mengajak siswa mempertimbangkan manfaat dan dampak dari perilaku tersebut. Cara ini membantu siswa memahami bahwa penggunaan teknologi digital merupakan pilihan yang harus disertai dengan tanggung jawab. Oleh karena itu, perubahan perilaku yang muncul setelah proses konseling cenderung lebih bertahan karena didasarkan pada kesadaran dan komitmen siswa sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa tidak hanya mengalami stres akibat penggunaan media digital pada saat ini, tetapi juga masih menyimpan pengalaman-pengalaman yang belum terselesaikan, seperti rasa kecewa karena konflik di media sosial, perasaan malu akibat komentar negatif dari teman, maupun kecemasan yang terus muncul setelah mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan di dunia digital. Dalam proses

---

<sup>139</sup> Rukaya, "Aku Bimbingan dan Konseling," hlm. 63.

konseling, guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menceritakan pengalaman tersebut sehingga perasaan yang selama ini dipendam dapat diungkapkan secara terbuka.

Temuan tersebut sesuai dengan teori mengenai konsep *unfinished business*, yaitu pengalaman atau perasaan yang belum terselesaikan sehingga terus memengaruhi kondisi psikologis individu pada masa sekarang. Pengalaman yang belum terselesaikan dapat berupa rasa marah, kecewa, takut, bersalah, ataupun perasaan lain yang tidak pernah diungkapkan secara tuntas. Apabila pengalaman tersebut terus dipendam, maka akan menghambat perkembangan individu dan memunculkan berbagai bentuk perilaku yang kurang adaptif.<sup>140</sup>

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa individu perlu menyelesaikan pengalaman yang belum selesai agar mampu hidup secara utuh pada masa sekarang. Melalui proses konseling, konseli dibantu menyadari, menerima, serta mengekspresikan pengalaman tersebut sehingga tidak lagi menjadi beban psikologis.<sup>141</sup> Menurut analisis peneliti, meskipun guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong tidak secara eksplisit menggunakan istilah *unfinished business*, proses konseling yang dilakukan telah mengarah pada penyelesaian pengalaman emosional siswa. Ketika siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan rasa kecewa, kecemasan, maupun konflik yang dialami di media sosial, mereka

---

<sup>140</sup> Fanzha Erza Nanda Saputra, "Studi Literatur: Pemulihan dari Ketergantungan Narkotika dengan Pendekatan Gestalt," hlm. 31.

<sup>141</sup> Nur Hidayah, *et al.*, "Pendekatan dan Teknik Konseling: Kajian Teoritis, Empiris, dan Implementatif," hlm. 183.

tampak lebih lega dan lebih mudah menerima kondisi yang sedang dihadapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian pengalaman emosional memiliki peran penting dalam mengurangi stres digital pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, proses konseling yang dilakukan guru BK menunjukkan tahapan yang sistematis. Tahap pertama diawali dengan membangun hubungan yang baik antara guru BK dan siswa agar tercipta suasana yang aman dan nyaman. Setelah hubungan konseling terbentuk, guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami berkaitan dengan penggunaan media digital. Selanjutnya guru BK membantu siswa mengenali penyebab munculnya stres digital, memahami dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan sehari-hari, serta mengajak siswa menyusun alternatif penyelesaian masalah yang sesuai dengan kemampuannya.

Tahapan yang sesuai yaitu proses konseling gestalt dimulai dari pembentukan hubungan konseling, peningkatan kesadaran (*awareness*), eksplorasi pengalaman yang sedang dialami, hingga pengembangan tanggung jawab pribadi terhadap perubahan perilaku.<sup>142</sup> Dalam setiap tahapan tersebut, konselor berfungsi sebagai pendamping yang membantu konseli memahami dirinya, bukan sebagai pihak yang menentukan keputusan bagi konseli. Menurut analisis peneliti, tahapan konseling yang diterapkan guru BK telah

---

200 <sup>142</sup> Farid Mashudi, "Panduan Praktis Evaluasi dan Supervisi Bimbingan Konseling," hlm. 197-

sesuai dengan prinsip-prinsip dasar pendekatan gestalt. Walaupun dalam praktiknya guru BK tidak selalu menggunakan prosedur gestalt secara formal, proses konseling yang dilakukan telah mengandung unsur-unsur utama gestalt, yaitu membangun kesadaran diri, memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, serta mendorong siswa bertanggung jawab terhadap perubahan perilaku yang akan dilakukan. Dengan demikian, penerapan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong lebih tampak pada penerapan prinsip-prinsipnya dibandingkan penggunaan teknik-teknik Gestalt secara kaku.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong dilaksanakan melalui layanan bimbingan dan konseling, terutama konseling individual, sebagai upaya membantu siswa mengatasi stres digital. Dalam praktiknya, guru BK tidak menerapkan pendekatan gestalt secara murni, melainkan menyesuaikannya dengan karakteristik, kebutuhan, dan permasalahan yang dialami siswa. Meskipun demikian, prinsip-prinsip utama gestalt tetap menjadi landasan dalam proses konseling, yaitu meningkatkan kesadaran diri (*awareness*), memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang dialami (*here and now*), membantu siswa menyelesaikan pengalaman emosional yang belum tuntas (*unfinished business*), serta menumbuhkan tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*) terhadap perubahan perilaku.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip gestalt memberikan dampak positif terhadap siswa. Melalui proses konseling,

siswa mampu mengenali penyebab stres digital yang dialaminya, memahami hubungan antara perilaku penggunaan media digital dengan dampak psikologis, akademik, dan sosial, serta mulai mengembangkan kemampuan mengendalikan penggunaan *smartphone* secara lebih bijaksana. Selain itu, kesempatan yang diberikan kepada siswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara terbuka membantu mengurangi beban emosional yang selama ini dipendam sehingga siswa merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih siap melakukan perubahan perilaku.

Dengan demikian, penerapan pendekatan konseling gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah stres digital, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, kemandirian, dan tanggung jawab dalam mengelola perilaku digitalnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa prinsip-prinsip konseling gestalt relevan dan efektif diterapkan sebagai salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan yang muncul akibat penggunaan media digital secara berlebihan.

### **3. Kekuatan dan Kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah dilakukan, diperoleh informasi bahwa pendekatan konseling gestalt memiliki kekuatan yang cukup besar dalam membantu mengatasi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Kekuatan tersebut terlihat dari meningkatnya

kesadaran diri siswa terhadap penyebab munculnya stres digital, kemampuan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta tumbuhnya tanggung jawab siswa untuk melakukan perubahan terhadap kebiasaan penggunaan media digital. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan pendekatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesiapan siswa dalam mengikuti konseling, keterbatasan waktu layanan, karakteristik siswa, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan utama pendekatan konseling gestalt terletak pada kemampuannya meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) siswa terhadap perilaku penggunaan media digital. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu DS, Ibu SM, Pak DM, dan Ibu IR, diketahui bahwa setelah mengikuti layanan konseling siswa mulai menyadari penyebab munculnya stres digital serta memahami bahwa penggunaan *smartphone* dan media sosial yang berlebihan memberikan dampak terhadap konsentrasi belajar, kondisi emosional, dan hubungan sosial mereka. Perubahan tersebut juga dirasakan oleh siswa yang mengaku menjadi lebih tenang, lebih mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*, serta lebih berani menyampaikan permasalahan kepada guru BK.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa tujuan utama pendekatan konseling gestalt adalah membantu konseli meningkatkan *awareness*, yaitu kemampuan menyadari pikiran, perasaan, sensasi, dan

perilaku yang sedang dialami pada saat ini.<sup>143</sup> Individu yang telah memiliki kesadaran terhadap dirinya akan lebih mudah memahami sumber permasalahan yang dihadapi dan menentukan perubahan perilaku yang diperlukan. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh tekanan dari orang lain, tetapi muncul dari pemahaman dan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa peningkatan *awareness* merupakan inti dari pendekatan konseling gestalt. Konseli yang mampu mengenali penyebab permasalahan akan lebih mudah mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap setiap keputusan yang diambil.<sup>144</sup> Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terlihat pada meningkatnya kesadaran diri siswa setelah mengikuti layanan konseling, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang mengkaji stres digital sebagai permasalahan utama yang dihadapi siswa.

Menurut analisis peneliti, peningkatan *awareness* menjadi kekuatan yang paling dominan dalam penerapan pendekatan konseling gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong. Hal tersebut terlihat dari perubahan yang dialami siswa setelah mengikuti layanan konseling, yaitu mulai menyadari hubungan antara penggunaan media digital yang berlebihan dengan berbagai dampak negatif

---

<sup>143</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, hlm. 118

<sup>144</sup> Beni Azwar, "Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness," hlm. 92.

yang mereka rasakan. Kesadaran tersebut kemudian menjadi dasar bagi siswa untuk mulai mengurangi penggunaan media sosial ketika belajar, mengatur waktu penggunaan smartphone, dan berusaha mengendalikan perilakunya secara lebih bertanggung jawab.

Selain meningkatkan kesadaran diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling gestalt membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, siswa diarahkan untuk memahami bahwa stres digital tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media digital, tetapi juga oleh cara berpikir, perasaan, dan respons yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Ketika siswa mampu memahami hubungan ketiga aspek tersebut, mereka menjadi lebih mudah menerima kondisi yang dialami dan lebih siap melakukan perubahan perilaku.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa individu merupakan satu kesatuan yang utuh (*wholeness*), sehingga pikiran, perasaan, dan perilaku tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Pendekatan gestalt membantu individu memahami pengalaman secara utuh sehingga perubahan perilaku tidak hanya terjadi pada tindakan yang tampak, tetapi juga pada cara berpikir dan cara memaknai pengalaman yang sedang dialami.<sup>145</sup> Menurut analisis peneliti, pemahaman terhadap hubungan pikiran, perasaan, dan

---

<sup>145</sup> Nur Hidayah, *et al.*, "Pendekatan dan Teknik Konseling: Kajian Teoritis, Empiris, dan Implementatif," hlm. 183-184.

perilaku menjadi salah satu faktor yang membuat siswa lebih mudah menerima proses konseling. Ketika siswa memahami bahwa perubahan perilaku harus diawali dengan perubahan cara memandang dirinya sendiri dan penggunaan media digital, maka proses perubahan menjadi lebih bermakna dan cenderung bertahan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kekuatan Pendekatan Konseling Gestalt terlihat dari munculnya perubahan perilaku positif setelah siswa mengikuti layanan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa mengaku mulai mengurangi penggunaan *smartphone* ketika belajar, lebih mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial, tidak lagi mudah terpengaruh oleh komentar negatif di media sosial, serta lebih berani menyampaikan permasalahan kepada guru BK. Bahkan terdapat siswa yang menyatakan mulai mengurangi kebiasaan menjelekkkan teman dan lebih mematuhi tata tertib sekolah.

Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa peningkatan kesadaran akan mendorong individu mengambil tanggung jawab terhadap perilakunya (*personal responsibility*). Dalam pendekatan gestalt, perubahan perilaku merupakan hasil dari meningkatnya kesadaran individu terhadap konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.<sup>146</sup> Oleh karena itu, konseling gestalt tidak sekadar membantu konseli memahami masalah, tetapi

---

44. <sup>146</sup> Bukhari Ahmad, "Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling," hlm.

juga mendorong konseli melakukan tindakan nyata sebagai bentuk tanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Menurut analisis peneliti, perubahan perilaku yang dialami siswa menunjukkan bahwa pendekatan konseling gestalt tidak berhenti pada tahap pemahaman masalah, tetapi mampu mendorong siswa menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terlihat dari adanya perubahan kebiasaan dalam menggunakan media digital, meningkatnya kemampuan mengendalikan diri, serta munculnya perilaku sosial yang lebih positif setelah mengikuti proses konseling.

Selain memiliki berbagai kekuatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK di SMPN 3 Rejang Lebong belum menerapkan Pendekatan Konseling Gestalt secara tunggal. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK mengombinasikan Pendekatan Gestalt dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan religius agar lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Menurut guru BK, kolaborasi tersebut membantu siswa tidak hanya menyadari penyebab munculnya stres digital, tetapi juga memperbaiki pola pikir yang kurang rasional serta memperkuat nilai-nilai spiritual sebagai dasar perubahan perilaku.

Menurut teori Gerald Corey, setiap pendekatan konseling memiliki karakteristik dan keterbatasan masing-masing sehingga dalam praktiknya konselor dapat mengembangkan pendekatan yang bersifat integratif sesuai kebutuhan konseli. Pendekatan integratif memungkinkan konselor

menggabungkan beberapa pendekatan selama tetap mempertahankan tujuan utama proses konseling, yaitu membantu konseli mencapai perubahan yang lebih efektif. Menurut analisis peneliti, kolaborasi pendekatan gestalt dengan REBT dan pendekatan religius merupakan bentuk penyesuaian guru BK terhadap kebutuhan siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Penggabungan tersebut tidak mengurangi esensi Pendekatan Gestalt, tetapi justru memperkuat proses peningkatan kesadaran diri melalui perubahan pola pikir yang lebih rasional dan penguatan nilai-nilai keagamaan sebagai kontrol diri dalam menggunakan media digital.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelemahan penerapan pendekatan konseling gestalt bukan berasal dari konsep dasar pendekatan tersebut, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, sebagian siswa masih mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka karena rasa malu, takut, maupun belum memiliki kepercayaan penuh kepada guru BK. Selain itu, keterbatasan waktu layanan menyebabkan proses konseling belum dapat dilakukan secara intensif kepada seluruh siswa yang mengalami stres digital.

Temuan tersebut sesuai dengan keberhasilan pendekatan konseling gestalt sangat bergantung pada keterlibatan aktif konseli selama proses konseling. Konseli perlu memiliki kesiapan untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya agar proses peningkatan kesadaran dapat

berlangsung secara optimal.<sup>147</sup> Apabila konseli belum siap untuk terbuka, maka proses konseling memerlukan waktu yang lebih panjang. Menurut analisis peneliti, karakteristik siswa SMP yang masih berada pada masa remaja awal menyebabkan kemampuan membuka diri setiap siswa berbeda-beda. Oleh karena itu, guru BK memerlukan waktu untuk membangun hubungan konseling yang hangat sebelum memasuki pembahasan inti mengenai stres digital yang dialami siswa.

Selain faktor dari dalam diri siswa, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan konseling dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan smartphone di rumah serta masih adanya perilaku *bullying* di media sosial menyebabkan perubahan perilaku siswa belum berlangsung secara optimal. Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan siswa yang mengaku masih mengalami perundungan di media sosial, masih memiliki keinginan membuka smartphone ketika waktu luang, serta masih mengingat pengalaman negatif yang pernah dialami.

Menurut analisis peneliti, temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku sebagai hasil dari pendekatan konseling gestalt tidak dapat berlangsung secara instan. Kesadaran diri yang telah terbentuk melalui proses konseling memerlukan penguatan secara terus-menerus melalui dukungan

---

<sup>147</sup> Irfani, F, *et al.*, "Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja," hlm. 163.

orang tua, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dengan adanya kolaborasi tersebut, siswa akan lebih mudah mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai selama proses konseling sehingga penggunaan media digital menjadi lebih sehat, bertanggung jawab, dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Konseling Gestalt memiliki kekuatan yang cukup efektif dalam membantu mengatasi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong. Kekuatan utama pendekatan ini terletak pada kemampuannya meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) siswa terhadap penyebab dan dampak penggunaan media digital yang berlebihan. Melalui proses konseling, siswa menjadi lebih mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang mereka alami sehingga muncul tanggung jawab untuk mengubah kebiasaan penggunaan smartphone dan media sosial ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa mengendalikan penggunaan media digital, berkurangnya tingkat stres dan kecemasan, lebih berani mengungkapkan masalah kepada guru BK, serta munculnya perilaku yang lebih bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, guru BK juga mengombinasikan Pendekatan Gestalt dengan pendekatan REBT dan pendekatan religius agar layanan lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP dan mampu memberikan hasil yang lebih optimal.

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan pendekatan konseling gestalt masih memiliki beberapa keterbatasan. Hambatan

tersebut bukan berasal dari konsep dasar pendekatan gestalt, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan untuk terbuka selama proses konseling karena rasa malu, takut, atau belum memiliki kepercayaan penuh kepada guru BK. Selain itu, keterbatasan waktu layanan, karakteristik siswa yang beragam, kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan *smartphone* di rumah, serta lingkungan sosial yang masih memunculkan perilaku seperti perundungan di media sosial menjadi faktor yang menghambat keberhasilan konseling. Beberapa siswa juga mengaku masih memiliki keinginan membuka *smartphone* ketika waktu luang, masih mengingat pengalaman negatif yang pernah dialami di media sosial, serta menyadari bahwa perubahan perilaku memerlukan waktu dan kemauan dari diri sendiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Konseling Gestalt efektif membantu mengurangi stres digital siswa melalui peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap perilaku penggunaan media digital. Namun, keberhasilan pendekatan ini memerlukan dukungan yang berkelanjutan dari guru BK, orang tua, wali kelas, dan lingkungan sekolah agar perubahan perilaku siswa dapat dipertahankan secara optimal dan berlangsung dalam jangka panjang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital pada Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi stres digital Kondisi stres digital siswa di SMPN 3 Rejang Lebong menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami berbagai bentuk stres digital yang dipengaruhi oleh penggunaan media digital secara berlebihan. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya *Fear of Missing Out (FOMO)*, *information overload*, *approval anxiety*, *cyber-relational stress*, *nomophobia*, serta tekanan akademik digital. Stres digital yang dialami siswa memberikan dampak terhadap aspek psikologis, akademik, sosial, dan fisik. Dampak tersebut terlihat dari munculnya kecemasan, sulit berkonsentrasi dalam belajar, menurunnya kualitas interaksi sosial, serta gangguan kesehatan akibat penggunaan smartphone yang tidak terkontrol.
2. Penerapan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong dilakukan melalui layanan konseling individual yang berpusat pada pengalaman siswa. Guru Bimbingan dan Konseling membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) terhadap penyebab munculnya stres digital, memusatkan perhatian pada kondisi yang sedang dialami (here

and now), mendorong siswa bertanggung jawab terhadap perilakunya (*personal responsibility*), serta membantu siswa mengungkapkan pengalaman emosional yang masih menjadi beban (*unfinished business*). Dalam pelaksanaannya, guru BK juga mengolaborasikan Pendekatan Gestalt dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan religius agar layanan konseling lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP dan lebih efektif dalam membantu mengatasi stres digital.

3. Kekuatan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital terletak pada kemampuannya meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap penyebab dan dampak penggunaan media digital, membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mendorong munculnya perubahan perilaku yang lebih positif dalam menggunakan media digital. Adapun kelemahannya bukan berasal dari konsep Pendekatan Gestalt itu sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti masih rendahnya keterbukaan sebagian siswa, keterbatasan waktu layanan konseling, perlunya penggabungan dengan pendekatan lain, kurangnya dukungan orang tua, serta pengaruh lingkungan sosial yang masih memberikan tekanan melalui media digital. Oleh karena itu, keberhasilan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt memerlukan kerja sama antara guru BK, orang tua, wali kelas, dan pihak sekolah agar perubahan perilaku siswa dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai tingkat kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat di perlukan untuk meningkatkan manfaat penelitian ini bagi peneliti dan pembaca. Adapun saran yang peneliti diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya mengatasi stres digital pada siswa. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, pemberian kesempatan kepada guru BK untuk mengembangkan kompetensi melalui pelatihan atau seminar mengenai konseling di era digital, serta memperkuat kerja sama antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua dalam mendampingi siswa menggunakan media digital secara sehat dan bertanggung jawab.
2. Kepada Guru BK diharapkan terus mengembangkan penerapan pendekatan konseling gestalt dalam membantu siswa mengatasi stres digital dengan tetap menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa. Guru BK juga diharapkan dapat mengombinasikan Pendekatan Gestalt dengan pendekatan lain, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan religius, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Selain itu, guru BK perlu meningkatkan layanan preventif melalui layanan

informasi, bimbingan klasikal, maupun kegiatan psikoedukasi mengenai penggunaan media digital yang sehat agar siswa mampu mencegah munculnya stres digital sejak dini.

3. Kepada Peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai stres digital dengan menggunakan pendekatan, metode, maupun subjek penelitian yang lebih beragam sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas pendekatan konseling gestalt dalam mengatasi stres digital. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji penerapan teknik-teknik gestalt secara lebih spesifik atau membandingkannya dengan pendekatan konseling lainnya dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, & Alghzali, R. D. (2023). Bimbingan teman sebaya untuk pencegahan penyimpangan seksual siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7, 61–80.
- Agusta, I. (2018). Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif. *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi Litbang Pertanian*, 27(10), 137.
- Ahmad, B. (2020). Pendekatan Gestalt: Konsep dan aplikasi dalam proses konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 44.
- Ainiah, I. N., et al. (2025). Penerapan konseling Gestalt dalam membantu siswa mengelola stres akademik. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(3), 1.
- Aini, J., et al. (2023). Konseling Islami menggunakan pendekatan Gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. *Jurnal Literasiologi*, 11(2), 93.
- Al Fatimah, A., et al. (2025). Makna citra diri dalam pengalaman body shaming online. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 1–10.
- Amir, E. F. (2025). Analisis deskriptif tingkat digital stres remaja di Kota Batam. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(1), 695–697.
- Azwar, B. (2023). Peran konseling Gestalt dalam meningkatkan self awareness bagi mantan pemakai narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Curup Bengkulu. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah*, 5(1), 92.
- Basrowi. (2008). *Memahami penelitian kualitatif*. PT Rineka Cipta.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (E. Koswara, Penerj.; Cet. 7). Refika Aditama.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Daud. (2019). Penanganan masalah konseli melalui konseling realitas. *Jurnal Al-Taujih*, 5(1), 80–91.

- Daud, M. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Mosikolah*, 4(2), 4.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *Handbook of qualitative research*. Sage Publications.
- Dewi, R. (2023). *Psikologi konseling*. PT Raja Grafindo Persada.
- Emaniar, R., & Utami, R. H. (2023). Gambaran stres digital pada remaja awal. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 3(6), 1460.
- Gunawan, I. (2015). *Metode penelitian kualitatif teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Gunawan, I. A. N., et al. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 79.
- Harahap, E. K., & Sumarto. (2020). *Bimbingan konseling* (Cet. 2). Pustaka Ma'arif Press.
- Hidayah, N., et al. (2019). *Pendekatan dan teknik konseling: Kajian teoritis, empiris, dan implementatif* (M. S. Hikmah, Ed.). Cahaya Smart Nusantara.
- Irfani, F., Yunika, M., Asra, Y. K., & Diniaty, A. (2024). Penerapan teknik Gestalt dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi pada remaja. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(2), 163.
- Karimah, R., & Kuntoro, I. A. (2023). Efektivitas intervensi kelompok untuk menurunkan tingkat stres digital pada remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(3), 358.
- Kholifah. (2016). Teori konseling: Suatu pendekatan konseling Gestalt. *Al-Tazkiah*, 5(2), 110.
- Laetare, E. T., & Desi. (2025). The relationship between cyberbullying and DAS levels (depression, anxiety, stress) among adolescents in Salatiga. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 11(1), 56.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan pendekatan konseling*. PT Umsu Press.
- Lestari, A. D., & Rahayu, S. M. (2021). Stres digital pada remaja: Studi fenomenologi penggunaan media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 1–12.

- Lestari, R. (2023). *The power of digital resilience*. UB Press.
- Lestari, R., et al. (2023). *The power of digital resilience*. UB Press.
- Maharani, N. (2024). *Strategi layanan bimbingan dan konseling Islami dalam mengatasi kasus bullying pada siswa* (Skripsi, IAIN Curup).
- Majdi, M. Z. Z. (2024). *Pendekatan konseling & psikoterapi: Aplikasi teori untuk profesi konselor* (Cet. 1). Deepublish.
- Marlina, S., et al. (2025). Sintesis tematik peran konseling Gestalt: Kajian literatur terhadap intervensi kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(2), 120, 130–131.
- Mashudi, F. (2018). *Panduan praktis evaluasi dan supervisi bimbingan konseling* (Selena, Ed.). Diva Press.
- Maulidiah, R., & Aryani, F. (2026). Pengaruh solution focused brief counseling dalam mereduksi digital stress murid SMK. *Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 148–149.
- Miles, M. B. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru* (T. R. Rohidi, Penerj.). UII Press.
- Mudana, I. N. O. (2014). Penerapan konseling Gestalt dengan teknik reframing untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 5.
- Pahruraji, M., et al. (2023). Intensitas penggunaan teknologi digital dan implikasinya terhadap perilaku serta kesehatan mental remaja. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 177.
- Rahmawati, T. (2024). Peningkatan pengetahuan kesehatan jiwa dalam upaya mengurangi stres pada remaja. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 5(1), 84.
- Ramayulis. (2011). *Psikologi agama* (Ed. rev.). Kalam Mulia.
- Rosales-Huamani, J. A., et al. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in Peruvian students from The National University of Engineering. *Applied Sciences*, 9(9), 1–17.
- Rukaya. (2019). *Aku bimbingan dan konseling*. Guepedia.
- Salisanasti, A. P., & Salsabila, F. (2025). Stres digital dan gangguan tidur: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2(3), 155.

- Salsabila, H. A., & Asbi. (2025). Penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Gestalt untuk mengurangi stres akademik siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan. *AL-IMAN: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 9(1), 61.
- Saputra, F. E. N. (2025). Studi literatur: Pemulihan dari ketergantungan narkoba dengan pendekatan Gestalt. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 9(1), 31.
- Seprianto, Ristianti, D. H., & Fadila. (2024). *Implementasi layanan bimbingan konseling dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa di SMPIT An-Nida' Lubuklinggau* (Tesis magister, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 106.
- Subandi. (2025). *Kecemasan akademik dan digital: Analisis stress remaja dengan pendekatan psikoedukasi* (Cet. 1). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Suranata, K. (2022). *Buku ajar teori dan model konseling*. Deepublish.
- Tririzky, & Karneli, Y. (2025). Kajian literatur sistematis aplikasi teknik kursi kosong Gestalt di Indonesia dalam membantu permasalahan psikologis manusia. *Journal on Education*, 7(2), 44–52.
- Tumbol, J. B. (2025). *Konseling kelompok: Teori dan praktek*. Eureka Media Aksara.
- Wahidmurni. (2017). *Penerapan metode penelitian kualitatif*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wahyuningsih, I. N. (2024). *Psikologi dan konseling: Ruang lingkup dan pendekatan konseling* (Cet. 1). Nafal Publishing.
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.
- Yuliani, E. (2021). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia*. CV. Rena Cipta Mandiri.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP  
FAKULTAS TARBIYAH**

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010  
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id)

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH**  
Nomor : 49/In.34/FT/PP.09/07/2025

- Tentang  
PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;  
b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;  
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup;  
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;  
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;  
5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026.  
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup  
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Memperhatikan** : 1. Surat Permohonan Penerbitan SK Pembimbing An. Nani Widayanti  
2. Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Kamis 30 Juni 2025

**MEMUTUSKAN :**

- Menetapkan**  
**Pertama** : 1. **Dr. Beni Azwar, M.Pd.Kons** NIP. 19670424 199203 1 003  
2. **Dr. Sumarto, M.Pd.I** NIP. 19900324 201903 1 013

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

N A M A : Nani Widayanti

N I M : 22641026

JUDUL SKRIPSI : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong

- Kedua** : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 12 kali pembimbing I dan 12 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga** : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat** : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima** : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam** : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh** : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;





KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP  
FAKULTAS TARBIYAH  
PRODI BIMBINGAN KONSELING DAN PENDIDIKAN ISLAM

Jl. DR. A.K. Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010 – 21759 Fax. 21010 Curup email : iaincurup.ac.id



**Surat Keterangan Lulus Mata Kuliah**

Nomor : 152 /Ins.34/FT.4/PP.00.9/07/2026

Yang bernama dibawah ini :

Nama : **Nani Widayanti**

NIM : **22641026**

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini disampaikan bahwa nama mahasiswa diatas telah mengambil seluruh Mata Kuliah sesuai dengan beban SKS yang sudah ditetapkan dan dinyatakan **LULUS**, dan bisa melaksanakan **UJIAN SKRIPSI**. Surat keterangan ini dibuat atas rekomendasi Ketua Prodi.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Mengetahui;  
Ketua Prodi BKPI,

  
Syarifuddin M.Pd

NIP. 19860114 201503 2 002





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

Nomor : 44/In.34/FT/PP.00.9/04/2026  
Lampiran : Proposal dan Instrumen  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

30 April 2026

Kepada Yth. **Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)**  
**Rejang Lebong**

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Nani Widayanti  
NIM : 22641026  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Judul Skripsi : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong  
Waktu Penelitian : 07 Mei 2026 s.d 07 Juli 2026  
Tempat Penelitian : SMPN 3 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan  
Wakil Dekan I  
  
Dr. Sakur Adhoni, S.Pd.I., Hum  
NIP. 19841020 200604 1 002

Tembusan : disampaikan Yth ;

1. Rektor
2. Warek 1
3. Ka. Biro AUAK
4. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

|                     |                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| NAMA                | : Nani Widayanti                                                                            |
| NIM                 | : 22641026                                                                                  |
| PROGRAM STUDI       | : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam                                                      |
| FAKULTAS            | : Tarbiyah                                                                                  |
| DOSEN PEMBIMBING I  | : Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons                                                            |
| DOSEN PEMBIMBING II | : Dr. Sumarto, M.Pd.I                                                                       |
| JUDUL SKRIPSI       | : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMP N 3 Rejang Lebong |
| MULAI BIMBINGAN     | : 21 Januari 2026                                                                           |
| AKHIR BIMBINGAN     | : 20 Mei 2026                                                                               |

| NO  | TANGGAL    | MATERI BIMBINGAN                        | PARAF        |
|-----|------------|-----------------------------------------|--------------|
|     |            |                                         | PEMBIMBING I |
| 1.  | 21/10/2026 | Revisi Bab I & Bab II secara mendalam   | /            |
| 2.  | 14/10/2026 | Revisi Bab II & III                     | /            |
| 3.  | 28/10/2026 | Acc Bab I-III                           | /            |
| 4.  | 29/10/2026 | Instrumen Penelitian                    | /            |
| 5.  | 11/10/2026 | Instrumen Penelitian lanjutan           | /            |
| 6.  | 6/10/2026  | Cek Hasil Penelitian Bab IV             | /            |
| 7.  | 15/10/2026 | Cek Hasil Penelitian lanjutan           | /            |
| 8.  | 16/10/2026 | Cek Hasil Penelitian Bab IV bagian B    | /            |
| 9.  | 17/10/2026 | Cek Hasil Penelitian Bab IV bagian C    | /            |
| 10. | 18/10/2026 | Cek Hasil Penelitian Bab IV A-C & Bab V | /            |
| 11. | 20/10/2026 | Acc Skripsi                             | /            |
| 12. |            |                                         |              |

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH  
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,

Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons  
NIP. 19610424 1992031003

CURUP, 20 Juli 2026  
PEMBIMBING II,

Dr. Sumarto, M.Pd.I  
NIP. 19900324 2019031013



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

|                 |                                                                                            |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| NAMA            | : Nani Widayanti                                                                           |
| NIM             | : 22641026                                                                                 |
| PROGRAM STUDI   | : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam                                                     |
| FAKULTAS        | : Tarbiyah                                                                                 |
| PEMBIMBING I    | : Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons                                                           |
| PEMBIMBING II   | : Dr. Sumarto, M.Pd.I                                                                      |
| JUDUL SKRIPSI   | : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong |
| MULAI BIMBINGAN | : 5 Januari 2026                                                                           |
| AKHIR BIMBINGAN | : 20 Juli 2026                                                                             |

| NO  | TANGGAL   | MATERI BIMBINGAN     | PARAF<br>PEMBIMBING II |
|-----|-----------|----------------------|------------------------|
| 1.  | 5/1/2026  | Rensi BAB I          |                        |
| 2.  | 8/1/2026  | Rensi BAB I          |                        |
| 3.  | 12/1/2026 | Rensi BAB II         |                        |
| 4.  | 16/1/2026 | Rensi BAB III        |                        |
| 5.  | 21/1/2026 | Acc BAB I - III      |                        |
| 6.  | 1/5-2026  | Instrumen Penelitian |                        |
| 7.  | 6/5-2026  | Cek Hasil Penelitian |                        |
| 8.  | 14/7-2026 | Cek Hasil Penelitian |                        |
| 9.  | 18/7-2026 | Cek Hasil Penelitian |                        |
| 10. | 17/7-2026 | Cek Hasil Penelitian |                        |
| 11. | 20/7-2026 | Acc Skripsi          |                        |
| 12. |           |                      |                        |

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI  
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN  
CURUP

PEMBIMBING I,

Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons  
NIP. 19670424 199203 1003

CURUP, 20 Juli .....2026

PEMBIMBING II,

Dr. Sumarto, M.Pd.I  
NIP. 19900324 201903 1013



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP  
FAKULTAS TARBIYAH  
PRODI BIMBINGAN KONSELING DAN PENDIDIKAN ISLAM**

Jl. DR. A.K. Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010 – 21759 Fax. 21010 Curup email : iaicurup.ac.id



**SURAT KETERANGAN CEK SIMILARITY**

Admin Turnitin Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, menerangkan bahwa telah dilakukan pemeriksaan similarity terhadap proposal/skripsi/tesis berikut:

Judul : Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital  
Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong  
Penulis : Nani Widayanti  
NIM : 22641026

Dengan tingkat kesamaan sebesar : **33 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, 20 Juli 2026  
Pemeriksaan  
Admin Turnitin BKS



Syahrudin, M.Pd  
NIP. 19860114 201503 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 REJANG LEBONG**  
NSS : 20 1 26 02 03 001 – NPSN : 10700633 email : [smpn1curtim@gmail.com](mailto:smpn1curtim@gmail.com)  
Alamat : Jalan A. Yani Kel. Talang Ulu, ☎ (0732) 21525 Curup Timur



**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**  
Nomor : 421.3/ 589/LL/SMPN3 RL/CRT/2026

Keputusan Buapti Rejang Lebong Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Pelimpahan Kewenangan Penandatanganan Dan Pengelolaan Perizinan No Perizinan Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.  
Surat dari Wakil Dekan 1 Institut Agama Islam Negeri Curup (IAIN) Nomor : 440/In.34/FT/PP.00.9/05/2026 tanggal 30 April 2026 Hal Rekomendasi Izi Penelitian.

Rekomendasi tentang Pelaksanaan Penelitian, Kepala SMP Negeri 3 Rejang Lebong menerangkan nama :

N a m a / TTL : *NANI WIDAYANTI / Mengang Sakti III, 20 Januari 2004*  
NPM/NIM : 22641026  
Alamat : IAIN CURUP  
Lokasi : SMPN 3 Rejang Lebong Kab. Rejang Lebong.

Telah selesai pelaksanaan penelitian di SMP Negeri 3 Rejang Lebong, dengan.”  
*Pendekatan Konseling Gestalt Dalam Mengatasi Stres Digital Siswa Di SMPN 3 Rejang Lebong*  
dari tanggal 30 April 2026 s/d 30 Juli 2026

Demikian Surat Keterangan izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup Timur, 20 Juli 2026  
Kepala Sekolah  
  
MEIDIO M Pd.Gr  
NPM 198405032010011019



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG  
**DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Basuki Rahmat No.10 ■ Telp. (0732) 24622 Curup

**SURAT IZIN**

Nomor: 503/178/IP/DPMPTSP/IV/2026

**TENTANG PENELITIAN  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG**

- Dasar:
1. Keputusan Bupati Rejang Lebong Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
  2. Surat dari Wakil Dekan 1 Institut Agama Islam Negeri Curup (IAIN) Nomor: 440/In.34/FT/PP.00.9/04/2026 tanggal 30 April 2026 Hal Rekomendasi Izin Penelitian

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian kepada :

|                        |                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama /TTL              | : Nani Widayanti / Megang Sakti III, 20 Januari 2004                                        |
| NIM                    | : 22641026                                                                                  |
| Pekerjaan              | : Mahasiswa                                                                                 |
| Program Studi/Fakultas | : S1 Bimbingan Konseling Pendidikan Islam / Tarbiyah                                        |
| Judul Skripsi          | : "Pendekatan Konseling Gestalt Dalam Mengatasi Stres Digital Siswa Di SMPN 3 Rejang Lebong |
| Lokasi Penelitian      | : SMPN 3 Rejang Lebong                                                                      |
| Waktu Penelitian       | : 30 April 2026 s.d 30 Juli 2026                                                            |
| Penanggung Jawab       | : Wakil Dekan 1 IAIN Curup                                                                  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Harus mentaati semua ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.
- b) Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.
- c) Apabila masa berlaku Izin ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan izin Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- d) Izin ini dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat Izin ini tidak menaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Izin ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Curup  
Pada Tanggal : 30 April 2026



An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kabupaten Rejang Lebong  
Plt. Sekretaris,

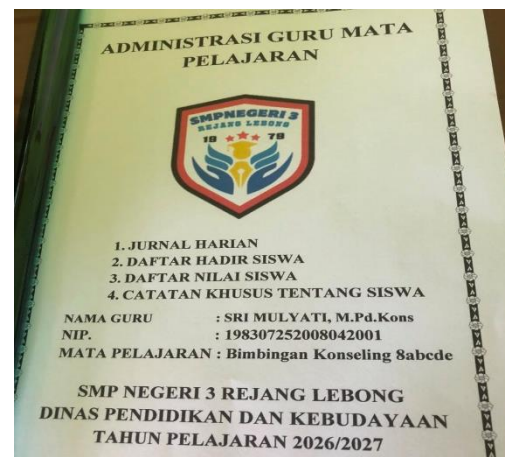
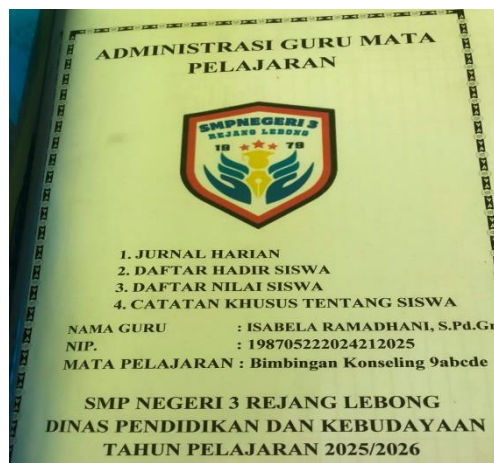
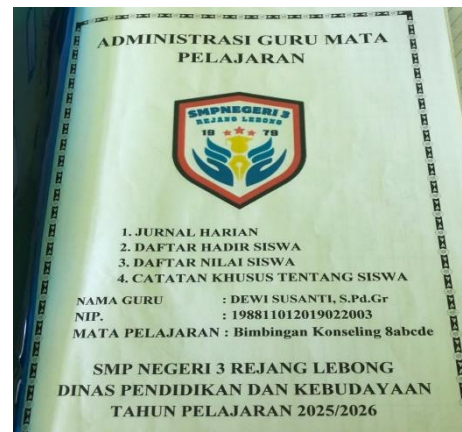
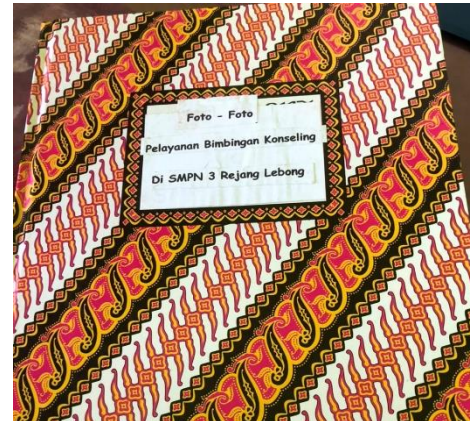
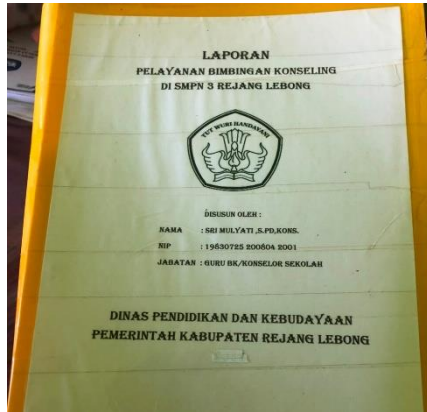
**ACHMAD FAISAL ADRYAN, S.Sos**  
Penata Tingkat I/ III.d  
NIP.19811017 200212 1 004

**Tembusan:**

1. Wakil Dekan 1 IAIN Curup
2. Kepala Sekolah SMPN 3 RL
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

## LAMPIRAN DOKUMENTASI

### *Lampiran dokumentasi 1*



## Lampiran dokumentasi 2

BERIKUT JENIS STRES DIGITAL, REKAPAN GURU SISWA SMPN 3 REJANG LEBONG

| JENIS STRES DIGITAL                                     | KELAS |      |                           | Jumlah |
|---------------------------------------------------------|-------|------|---------------------------|--------|
|                                                         | VII   | VIII | IX                        |        |
| 1. FOMO                                                 | 70    | 19   | -                         | 89     |
| 2. Approval Anxiety (Perasaan Persepsi di Sosial Media) | 50    | 15   | -                         | 65     |
| 2. Informasi Overload                                   | 25    | 8    | -                         | 33     |
| 4. Stres dan Rasa Malu dalam Hubungan Dunia Maya        | 15    | 5    | -                         | 23     |
| 5. Nomophobia                                           | 50    | 3    | Tidak Ada Ditangkap Inisi | 53     |
| 6. Menerima Informasi Melampaui Kapasitas Kognitifnya   | 15    | 1    | 1                         | 16     |
| 7. Tekanan Akademik Digital                             | 3     | 3    | 1                         | 24     |

Data diatas merupakan hasil rekapitulasi yang dilakukan bersama berdasarkan identifikasi siswa yang pernah mengalami permasalahan di Stres Digital. Ini menjadi dasar bagi kami dalam menentukan bimbingan dan konseling yang diberikan.

BUKU AGENDA HARIAN  
REKAP HASIL  
PELAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
SMP N 3 RL  
Dikn : Konselor  
SRI MULYATI, S  
NIP. 19830915 20

Buku agenda harian rekap hasil pelayanan bimbingan konseling guru BK untuk data tabel 1.2



Dokumentasi guru BK saat melakukan konseling individual

*Lampiran dokumentasi 3*



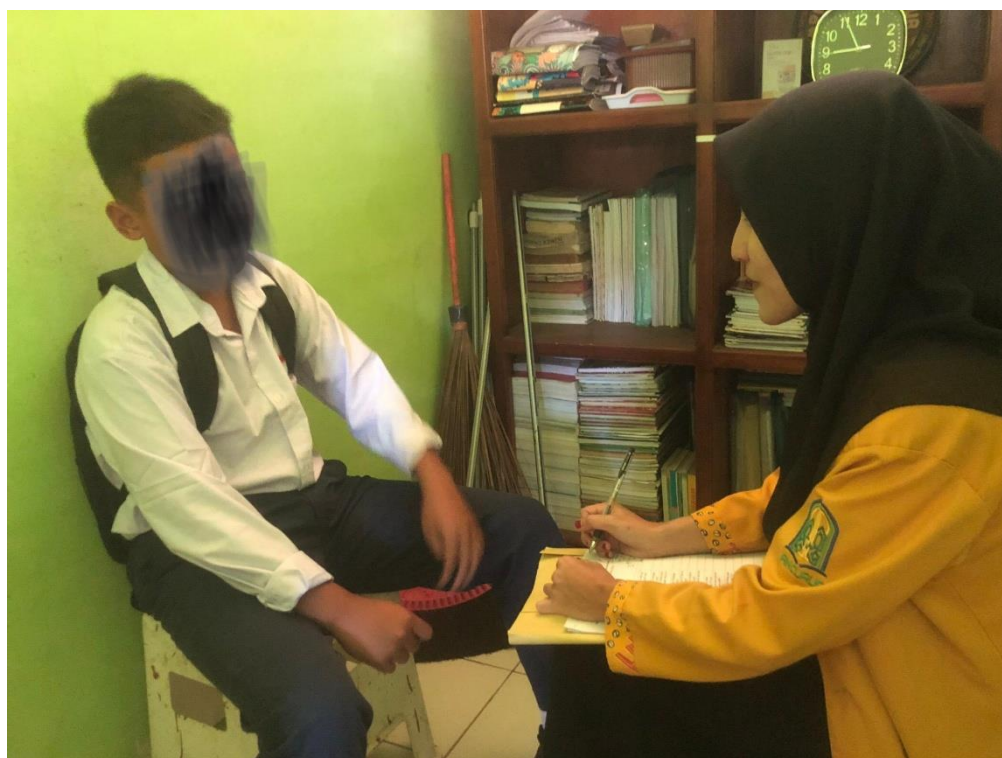
Siswi NR kelas 7G SMPN 3 Rejang Lebong



Siswi YS kelas 7G SMPN 3 Rejang Lebong



Siswa AF Kelas 7D SMPN 3 Rejang Lebong



Siswa RF Kelas 8C SMPN 3 Rejang Lebong



Guru Bimbingan dan Konseling Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong  
Ibu Sri Mulyati, S.Pd., Kons



Guru Bimbingan dan Konseling Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong  
Ibu Dewi Susanti, S.Pd., Gr



Guru Bimbingan dan Konseling Kelas VII SMPN 3 Rejang Lebong  
Ibu Isabela Ramadani, S.Pd., Gr



Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong  
Doris Munandar, S.Pd.I, Gr

### PEDOMAN OBSERVASI

| No  | Variabel                     | Indikator                               | Yang diamati                                                                                                                         |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Kondisi Stres Digital Siswa  | Penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan | 1. Siswa menggunakan <i>smartphone</i> secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas belajar.                                        |
| 2.  | Kondisi Stres Digital Siswa  | Penggunaan media sosial                 | 2. Siswa mengalami kesulitan mengontrol penggunaan media sosial.                                                                     |
| 3.  | Kondisi Stres Digital Siswa  | Gangguan konsentrasi belajar            | 3. Siswa tampak sulit berkonsentrasi selama pembelajaran.                                                                            |
| 4.  | Kondisi Stres Digital Siswa  | Perubahan emosi                         | 4. Siswa menunjukkan kecemasan, gelisah, mudah marah, atau sedih akibat penggunaan media digital.                                    |
| 5.  | Kondisi Stres Digital Siswa  | <i>FOMO</i> dan <i>Cyberbullying</i>    | 5. Siswa menunjukkan kecemasan karena takut tertinggal informasi atau terdampak konflik di media sosial.                             |
| 6.  | Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Awareness</i> (Kesadaran diri)       | 6. Guru BK membantu siswa menyadari pikiran, perasaan, dan perilakunya terkait penggunaan media digital.                             |
| 7.  | Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Here and Now</i>                     | 7. Guru BK mengarahkan siswa fokus pada pengalaman yang sedang dialami.                                                              |
| 8.  | Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Responsibility</i> (Tanggung Jawab)  | 8. Guru BK membantu siswa menyadari tanggung jawab terhadap penggunaan HP dan media sosial.                                          |
| 9.  | Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Contact</i>                          | 9. Guru BK membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan mendorong siswa berani mengungkapkan perasaan serta pengalaman yang dialami. |
| 10. | Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Unfinished Business</i>              | 10. Guru BK membantu siswa mengungkap pengalaman yang belum terselesaikan.                                                           |
| 11. | Pendekatan Konseling Gestalt | Tahapan Konseling                       | 11. Guru BK melaksanakan tahapan konseling Gestalt secara sistematis.                                                                |
| 12. | Pendekatan Konseling Gestalt | Teknik Konseling                        | 12. Guru BK menerapkan teknik Gestalt sesuai kebutuhan siswa.                                                                        |
| 13. | Dampak Konseling Gestalt     | Kesadaran diri                          | 13. Siswa menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap dampak penggunaan media digital.                                                |
| 14. | Dampak Konseling Gestalt     | Perubahan perilaku                      | 14. Siswa mulai mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> dan media                                                                    |

|     |          |                        |                                                                         |
|-----|----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|     |          |                        | sosial secara berlebihan.                                               |
| 15. | Evaluasi | Kekuatan dan kelemahan | 15. Terlihat faktor pendukung dan kendala selama pelaksanaan konseling. |

## PEDOMAN WAWANCARA

### “Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong”

(Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Rejang Lebong)

| No | Sub Fokus                              | Indikator                                                                                                                                                      | Pertanyaan untuk Guru BK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Kondisi stres digital siswa            | Penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan, penggunaan media sosial, gangguan konsentrasi, perubahan emosi, <i>FOMO</i> <i>Cyberbullying</i> dan lain sebagainya. | 1. Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi siswa yang mengalami stres digital?<br>2. Apa saja gejala stres digital yang paling sering muncul pada siswa?<br>3. Bagaimana dampak penggunaan <i>smartphone</i> dan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa?<br>4. Bagaimana perubahan emosi yang biasanya ditunjukkan siswa akibat penggunaan media digital?<br>5. Apa Bapak/Ibu pernah menemukan siswa yang mengalami <i>FOMO</i> atau <i>cyberbullying</i> ? Bagaimana kondisinya? |
| 2. | Penerapan Pendekatan Konseling Gestalt | <i>Awareness</i>                                                                                                                                               | 6. Bagaimana Bapak/Ibu membantu siswa menyadari pikiran, perasaan, dan perilakunya terkait penggunaan media digital?<br>7. Apa perubahan yang terlihat setelah kesadaran diri siswa mulai berkembang?                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    |                                        | <i>Here and Now</i>                                                                                                                                            | 8. Bagaimana Bapak/Ibu mengarahkan siswa agar fokus pada masalah yang sedang dialami saat proses konseling berlangsung?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    |                                        | <i>Responsibility</i>                                                                                                                                          | 9. Bagaimana Bapak/Ibu membantu siswa bertanggung jawab terhadap penggunaan <i>smartphone</i> dan media sosialnya?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    |                                        | <i>Contact</i>                                                                                                                                                 | 10. Bagaimana Bapak/Ibu membangun hubungan yang hangat dan terbuka agar siswa nyaman mengikuti konseling?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    |                                        | <i>Unfinished Business</i>                                                                                                                                     | 11. Bagaimana Bapak/Ibu membantu siswa mengungkapkan pengalaman yang belum terselesaikan akibat penggunaan media digital?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    |                                        | Tahapan Konseling dan                                                                                                                                          | 12. Bagaimana tahapan Konseling Gestalt diterapkan dalam menangani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                 |                                           |                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | Teknik Gestalt                            | <p>stres digital siswa?</p> <p>13. Teknik Gestalt apa yang digunakan selama proses konseling? Mengapa teknik tersebut dipilih?</p>                                                            |
| 3. | Dampak Konseling Gestalt        | Kesadaran diri dan perubahan perilaku     | <p>14. Bagaimana perubahan kesadaran diri siswa setelah mengikuti konseling?</p> <p>15. Apa terdapat perubahan perilaku penggunaan <i>smartphone</i> atau media sosial setelah konseling?</p> |
| 4. | Evaluasi Pendekatan Gestalt     | Kekuatan dan kelemahan pendekatan gestalt | <p>16. Apa kekuatan pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital siswa?</p> <p>17. Apa kendala atau kelemahan yang ditemui selama penerapan konseling?</p>                      |
| 5. | Tindak lanjut layanan konseling | Monitoring                                | <p>18. Bagaimana tindak lanjut yang dilakukan untuk memantau perkembangan siswa setelah konseling selesai?</p>                                                                                |

## PEDOMAN WAWANCARA

### “Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong”

(Siswa/i SMPN 3 Rejang Lebong)

| No | Sub Fokus                              | Indikator                                                                                                                | Pertanyaan untuk Siswa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Kondisi Stres Digital Siswa            | Penggunaan smartphone berlebihan, penggunaan media sosial, gangguan konsentrasi, perubahan emosi, FOMO dan Cyberbullying | 1. Bagaimana kebiasaanmu menggunakan HP atau media sosial setiap hari?<br>2. Apa penggunaan HP atau media sosial pernah mengganggu belajar atau aktivitasmu?<br>3. Bagaimana perasaanmu ketika tidak dapat membuka media sosial?<br>4. Apakah kamu pernah mengalami atau melihat <i>cyberbullying</i> di media sosial?<br>5. Apa yang menurutmu menjadi penyebab stres akibat penggunaan media digital? |
| 2. | Pengalaman Mengikuti Konseling Gestalt | Awareness                                                                                                                | 6. Apa guru BK membantumu menyadari pikiran, perasaan, dan perilakumu terhadap penggunaan media digital?                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    |                                        | Here and Now                                                                                                             | 7. Apa guru BK mengajakmu fokus pada masalah yang sedang kamu hadapi saat ini?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    |                                        | Responsibility                                                                                                           | 8. Apa guru BK membantumu bertanggung jawab terhadap penggunaan HP atau media sosial?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    |                                        | Contact                                                                                                                  | 9. Apa kamu merasa nyaman dan terbuka saat mengikuti konseling? Mengapa?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    |                                        | Unfinished Business                                                                                                      | 10. Apa guru BK membantumu menceritakan pengalaman yang masih mengganggu pikiran atau perasaanmu?                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                            |                                     |                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | Tahapan dan Teknik Gestalt          | 11. Kegiatan atau teknik apa yang paling kamu ingat selama mengikuti konseling?                                                                                          |
| 3. | Dampak Konseling Gestalt   | Kesadaran diri                      | 12. Apa kamu menjadi lebih sadar terhadap dampak penggunaan media digital setelah mengikuti konseling?                                                                   |
|    |                            | Perubahan perilaku                  | 13. Perubahan apa yang kamu lakukan setelah mengikuti konseling terkait penggunaan smartphone atau media sosial?                                                         |
| 4. | Evaluasi dan Tindak Lanjut | Kekuatan, kelemahan, dan monitoring | 14. Menurutmu, apakah konseling Gestalt membantumu mengurangi stres digital?<br>15. Apa harapanmu terhadap layanan BK agar dapat membantu siswa mengatasi stres digital? |

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disampaikan kepada Bapak/Ibu Guru Bimbingan dan Konseling agar Bapak/Ibu dapat memutuskan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bapak/Ibu bebas mengikuti ataupun mengundurkan diri dari penelitian tanpa memengaruhi hubungan dengan peneliti maupun instansi tempat bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMP Negeri 3 Rejang Lebong. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga diharapkan mampu memperoleh informasi yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

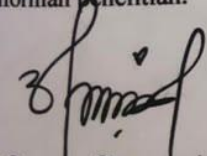
Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali sesuai kebutuhan penelitian. Proses wawancara akan direkam setelah memperoleh persetujuan Bapak/Ibu.

Bapak/Ibu tidak perlu ragu untuk menanyakan apa saja mengenai penelitian ini baik sebelum atau selama Bapak/Ibu terlibat dalam proses penelitian. Nama dan identitas Bapak/Ibu hanya diketahui oleh peneliti sendiri dan tidak ada resiko apapun dalam penelitian ini. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini Bapak/Ibu akan mendapatkan hal-hal baru yang mungkin belum pernah Bapak/Ibu sadari sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkisar pada pengalaman-pengalaman Bapak/Ibu dalam berinteraksi dengan siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Bapak/Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Bapak/Ibu menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi informan penelitian.

  
Dewi Susanti Tanda tangan

22 Mei 2026 Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disampaikan kepada Bapak/Ibu Guru Bimbingan dan Konseling agar Bapak/Ibu dapat memutuskan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bapak/Ibu bebas mengikuti ataupun mengundurkan diri dari penelitian tanpa memengaruhi hubungan dengan peneliti maupun instansi tempat bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMP Negeri 3 Rejang Lebong. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga diharapkan mampu memperoleh informasi yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

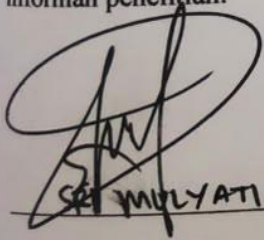
Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali sesuai kebutuhan penelitian. Proses wawancara akan direkam setelah memperoleh persetujuan Bapak/Ibu.

Bapak/Ibu tidak perlu ragu untuk menanyakan apa saja mengenai penelitian ini baik sebelum atau selama Bapak/Ibu terlibat dalam proses penelitian. Nama dan identitas Bapak/Ibu hanya diketahui oleh peneliti sendiri dan tidak ada resiko apapun dalam penelitian ini. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini Bapak/Ibu akan mendapatkan hal-hal baru yang mungkin belum pernah Bapak/Ibu sadari sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkisar pada pengalaman-pengalaman Bapak/Ibu dalam berinteraksi dengan siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Bapak/Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Bapak/Ibu menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi informan penelitian.



Tanda tangan

11 Juni 2021 Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disampaikan kepada Bapak/Ibu Guru Bimbingan dan Konseling agar Bapak/Ibu dapat memutuskan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bapak/Ibu bebas mengikuti ataupun mengundurkan diri dari penelitian tanpa memengaruhi hubungan dengan peneliti maupun instansi tempat bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMP Negeri 3 Rejang Lebong. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga diharapkan mampu memperoleh informasi yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

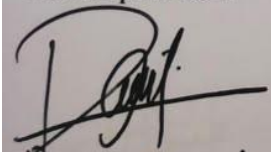
Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali sesuai kebutuhan penelitian. Proses wawancara akan direkam setelah memperoleh persetujuan Bapak/Ibu.

Bapak/Ibu tidak perlu ragu untuk menanyakan apa saja mengenai penelitian ini baik sebelum atau selama Bapak/Ibu terlibat dalam proses penelitian. Nama dan identitas Bapak/Ibu hanya diketahui oleh peneliti sendiri dan tidak ada resiko apapun dalam penelitian ini. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini Bapak/Ibu akan mendapatkan hal-hal baru yang mungkin belum pernah Bapak/Ibu sadari sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkisar pada pengalaman-pengalaman Bapak/Ibu dalam berinteraksi dengan siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Bapak/Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Bapak/Ibu menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi informan penelitian.

  
Nani Widayanti Tanda tangan

11 Juni 2022 Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disampaikan kepada Bapak/Ibu Guru Bimbingan dan Konseling agar Bapak/Ibu dapat memutuskan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bapak/Ibu bebas mengikuti ataupun mengundurkan diri dari penelitian tanpa memengaruhi hubungan dengan peneliti maupun instansi tempat bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMP Negeri 3 Rejang Lebong. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga diharapkan mampu memperoleh informasi yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

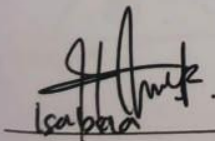
Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali sesuai kebutuhan penelitian. Proses wawancara akan direkam setelah memperoleh persetujuan Bapak/Ibu.

Bapak/Ibu tidak perlu ragu untuk menanyakan apa saja mengenai penelitian ini baik sebelum atau selama Bapak/Ibu terlibat dalam proses penelitian. Nama dan identitas Bapak/Ibu hanya diketahui oleh peneliti sendiri dan tidak ada resiko apapun dalam penelitian ini. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini Bapak/Ibu akan mendapatkan hal-hal baru yang mungkin belum pernah Bapak/Ibu sadari sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkisar pada pengalaman-pengalaman Bapak/Ibu dalam berinteraksi dengan siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Bapak/Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Bapak/Ibu menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi informan penelitian.

  
Tanda tangan

13 Juni 2026 Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disediakan untuk siswa/siswi SMPN 3 Rejang Lebong agar Ananda dapat memutuskan apakah Ananda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ananda bebas untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian ini serta dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi hubungan Ananda dengan pihak sekolah maupun peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital yang dialami siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga peneliti dapat memperoleh informasi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata yang dialami siswa.

Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali apabila diperlukan. Proses wawancara akan direkam dengan persetujuan Ananda.

Ananda dapat menanyakan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini sebelum maupun selama proses wawancara berlangsung. Nama dan identitas Ananda akan dirahasiakan serta tidak akan dipublikasikan. Partisipasi Ananda diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam mengatasi stres digital pada siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila ananda bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Ananda membutuhkan informasi lebih lanjut, Ananda dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Ananda menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

  
Inisial NR

Tanda tangan

11 Juni 2026

Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disediakan untuk siswa/siswi SMPN 3 Rejang Lebong agar Ananda dapat memutuskan apakah Ananda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ananda bebas untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian ini serta dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi hubungan Ananda dengan pihak sekolah maupun peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital yang dialami siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga peneliti dapat memperoleh informasi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata yang dialami siswa.

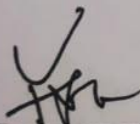
Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali apabila diperlukan. Proses wawancara akan direkam dengan persetujuan Ananda.

Ananda dapat menanyakan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini sebelum maupun selama proses wawancara berlangsung. Nama dan identitas Ananda akan dirahasiakan serta tidak akan dipublikasikan. Partisipasi Ananda diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam mengatasi stres digital pada siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila ananda bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Ananda membutuhkan informasi lebih lanjut, Ananda dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Ananda menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

  
Inisial *YS*

Tanda tangan

11 Juni 2026

Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disediakan untuk siswa/siswi SMPN 3 Rejang Lebong agar Ananda dapat memutuskan apakah Ananda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ananda bebas untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian ini serta dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi hubungan Ananda dengan pihak sekolah maupun peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital yang dialami siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga peneliti dapat memperoleh informasi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata yang dialami siswa.

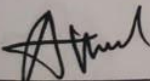
Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali apabila diperlukan. Proses wawancara akan direkam dengan persetujuan Ananda.

Ananda dapat menanyakan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini sebelum maupun selama proses wawancara berlangsung. Nama dan identitas Ananda akan dirahasiakan serta tidak akan dipublikasikan. Partisipasi Ananda diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam mengatasi stres digital pada siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila ananda bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Ananda membutuhkan informasi lebih lanjut, Ananda dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Ananda menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

  
Nani Widayanti

Tanda tangan

11 Juni 2026 Tanggal

### Lembar Persetujuan

Informasi di bawah ini disediakan untuk siswa/siswi SMPN 3 Rejang Lebong agar Anda dapat memutuskan apakah Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Anda bebas untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian ini serta dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi hubungan Anda dengan pihak sekolah maupun peneliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stres digital yang dialami siswa, mendeskripsikan penerapan Pendekatan Konseling Gestalt dalam mengatasi stres digital, serta mengetahui kekuatan dan kelemahan Pendekatan Konseling Gestalt di SMPN 3 Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus sehingga peneliti dapat memperoleh informasi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata yang dialami siswa.

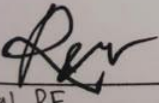
Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya. Wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan dapat dilakukan lebih dari satu kali apabila diperlukan. Proses wawancara akan direkam dengan persetujuan Anda.

Anda dapat menanyakan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini sebelum maupun selama proses wawancara berlangsung. Nama dan identitas Anda akan dirahasiakan serta tidak akan dipublikasikan. Partisipasi Anda diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam mengatasi stres digital pada siswa.

Saya sebagai peneliti akan merasa senang sekali bila Anda bersedia berpartisipasi mulai dari proses pengumpulan data hingga proses analisis data. Bila Anda membutuhkan informasi lebih lanjut, Anda dapat menghubungi saya :

Nama : Nani Widayanti  
Alamat/Domisili : Jl. Dr. Ak. Gani, Dusun Curup, Curup Utara, Kab. Rejang Lebong,  
Bengkulu  
HP : 085367348991

Mohon Anda menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

  
Tanda tangan  
Inisial RF

11 Juni 2024 Tanggal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SMP NEGERI 3 REJANG LEBONG**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

| SPESIFIKASI   |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topik Layanan | Mencegah Cyber Bullying                                                                   |
| Sasaran       | Siswa kelas 9                                                                             |
| Metode/teknik | Experiental Learning, Curah pendapat , Tanya jawab, kerja kelompok, presentasi, penugasan |

|              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| Komponen     | Layanan dasar (Bimbingan Klasikal)      |
| Bidang       | Sosial                                  |
| Sem/TP       | 2/ 2025-2026                            |
| Media / Alat | Puzzle Cyber Bullying , LCD, Laptop, HP |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Tujuan Layanan          | Capaian Layanan : 2. Landasan Perilaku etis.<br>Tahap Tindakan : Peserta didik mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat                |                                             |                                                                 |
|                         | Tahap Pengenalan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tahap Akomodasi                             | Tahap Tindakan                                                  |
|                         | 1. Peser didik (PD) dapat megidentifikasi contoh-contoh Cyber Bullying.<br>2. PD dapat mengidentifikasi penyebab Cyber Bullying<br>3. PD dapat memerinci dampak Cyber Bullying                                                                                                                                                                                                    | 4. PD dapat menolak perilaku Cyber Bullying | 5. PD dapat menentukan langkah-langkah mencegah Cyber Bullying. |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                 |
| Kegiatan Awal           | 1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa<br>2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik<br>3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran .<br>4. Guru menyampaikan tujuan layanan<br>5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan<br>6. Melakukan assesmen awal<br>7. Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan |                                             |                                                                 |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kegiatan Inti       | <p>Apersepsi : guru mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang Cyber Bullying.</p> <p>a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience)<br/>           Guru menayangkan screenshot contoh-contoh cyber bully<br/>           Guru dan peserta didik curah pendapat tentang contoh-contoh Cyber Bullying yang pernah dilihat, dialami atau dilakukan</p> <p>b. Observasi (Reflective Observation)<br/>           Guru menyediakan bahan / materi layanan cyber bully dalam bentuk teks (PPT/buku/modul), video/audio dan kesempatan wawancara ahli (guru/personal sekolah) , untuk memfasilitasi gaya belajar visual, auditorial, kinestetik<br/>           Guru membagi LKPD tentang penyebab, dampak dan Langkah mencegah cyber bully<br/>           Peserta didik memilih kelompok boleh berdua, bertiga, berempat atau berlima dan melakukan kerja kelompok untuk menyelesaikan LKPD , bagi kelompok yang lambat diberi pendampingan dan tambahan waktu<br/>           Tiap kelompok presentasi dilanjutkan pemberian pertanyaan menantang seputar hasil kerja kelompok</p> <p>c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization)<br/>           Peserta didik diajak bermain kartu yes or No untuk menunjukkan sikap menolak cyber bully<br/>           Peserta didik diberi tugas secara kelompok membuat bahan kampanye menolak Cyber Bullying dan langkah-langkah mencegah Cyber Bullying dalam bentuk Slogan, /poster/video</p> <p>d. Rencana tindakan (Active Experimentation)<br/>           Memberi tugas kepada peserta didik untuk mengupload Video/poster/mind mapping di social media atau dicetak dan dipajang di lingkungan sekolah sebagai kampanye stop Cyber Bullying (langkah-langkah mencegah Cyber Bullying) bagi remaja lainnya</p> |
| Kegiatan Penutup    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama</li> <li>2. Peserta didik merefleksikan kegiatan</li> <li>3. Guru menyampaikan pengumuman tentang tugas dan kegiatan minggu depan</li> <li>4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PENILAIAN           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Penilaian Proses | Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. Penilaian Hasil  | Understanding, Comfortable, Action                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. Tindak Lanjut    | Memberi tugas pada peserta didik mencatat dan melaporkan kejadian Cyber Bullying di sekolah pada guru BK dan membagikan kartu literasi Cyber Bullying untuk menambah pemahaman.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Rejang Lebong, Januari 2026

Guru BK

**ARNIWELI, S.Pd**  
NIP.196704291998012002

**ISABELA RAMADANI, S.Pd**  
NIP.198705222024212025

## ASSESMEN AWAL :

Berikut ini ada sejumlah pertanyaan, jawablah "ya" atau "tidak" sesuai kenyataan

| No. | Pertanyaan                                          | Ya | Tidak |
|-----|-----------------------------------------------------|----|-------|
| 1   | Pernah diejek / dihina/di olok-olok di social media |    |       |
| 2   | Pernah dikirim konten porno di social media         |    |       |
| 3   | Pernah di ancam oleh teman di social media          |    |       |
| 4   | Pernah difitnah oleh teman dissocial media          |    |       |
| 4   | Pernah disindir-sindir oleh teman di social media   |    |       |
| 5   | Pernah tertekan karena dibully di social media      |    |       |
| 6   | Pernah memblokir teman karena sering membully       |    |       |

## MATERI LAYANAN

### MENCEGAH CYBER BULLIYING

Cyberbullying sudah fenomena yang sering terjadi pada era teknologi seperti sekarang. Dampak perundungan di dunia maya ini juga tak kalah mengerikan. Pada beberapa kasus, korban bahkan memilih untuk mengakhiri hidup karena perundungan yang diterima.

Apa itu *cyberbullying*?

*Cyberbullying* adalah tindakan perundungan yang terjadi di dunia maya. Umumnya, tindakan ini terjadi di media sosial, *game online*, dan berbagai macam *platform* yang menyediakan kolom untuk *chatting*.

Menurut penelitian berjudul [A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying](#), ditemukan bahwa 59% remaja yang menggunakan internet pernah menjadi korban *cyberbullying*. Angka ini lebih besar dari korban berusia dewasa sebesar 33 persen.

Beberapa contoh perundungan yang sering terjadi di dunia maya, di antaranya:

- Mengucilkan orang tertentu saat bermain game online,

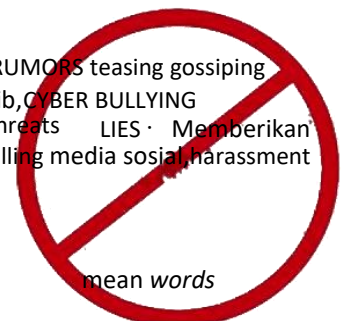
Melakukan pelecehan terhadap sesama atau lawan jenis,

- Mempermalukan orang lain di media sosial dengan menyebarkan kebohongan atau aib, CYBER BULLYING

- Memaksa untuk mengirimkan pesan atau gambar berbau seksual, invult threats LIES · Memberikan pesan berbentuk ejekan dan ancaman melalui kolom komentar name-calling media sosial harassment

Membuat akun palsu dengan nama korban, lalu menebar informasi yang dapat membuatnya malu, serta

mean words



Membuat grup chat berisi banyak orang dan memasukkan korban ke dalamnya, lalu mengolok-olok secara bersama.

## Penyebab Cyber Bullying

Beberapa faktor dapat menjadi penyebab *cyberbullying*. Tindakan ini umumnya muncul karena adanya pengaruh dari lingkungan, baik di rumah, sekolah, atau bermain.

Sejumlah faktor yang bisa menjadi penyebab *bullying* di dunia maya, di antaranya:

- ikut-ikutan teman,
- sulit berempati terhadap orang lain,
- ingin terlihat kuat di mata orang lain,
- upaya untuk mendapatkan popularitas, dan
- hubungan yang tidak baik dengan keluarga

### Dampak *cyberbullying* pada korban

Dampak *cyberbullying* sama buruknya dengan perundungan di dunia nyata. Dalam beberapa kasus, efek yang ditimbulkan bahkan lebih parah. Bahaya *cyberbullying* tidak hanya berkaitan dengan gangguan mental, tapi juga bisa berkembang ke arah fisik. Menurut studi lama terbitan *Pakistan Journal Of Medical Sciences*, korban perundungan setidaknya memiliki pikiran untuk bunuh diri sebanyak 2 hingga 9 kali.

Sementara itu, penelitian pada 150.000 anak muda di 30 negara yang dipimpin oleh Profesor Ann John dari Swansea University Medical School, Wales, menyoroti bahaya *cyberbullying*.

Tindakan ini tidak hanya korban, tetapi juga pelaku yang biasanya terjadi pada anak-anak muda di bawah 25 tahun. Hasil penelitian menyatakan bahwa anak-anak yang menjadi korban cyberbullying lebih rentan untuk menyakiti diri sendiri hingga melakukan aksi bunuh diri.

Sementara mereka yang berperan sebagai pelaku, 20% berisiko lebih tinggi memiliki pikiran untuk membunuh dan melakukan percobaan bunuh diri

Dampak perundungan di dunia maya yang perlu diwaspadai.

- Gejala fisik seperti sakit kepala dan perut.
- Berkurangnya rasa percaya diri.

Kesulitan untuk tidur atau beristirahat.

Hilangnya kepercayaan pada orang lain.

Waspada dan curiga berlebihan.

Gangguan kecemasan.

Hilangnya motivasi untuk beraktivitas.

Sulit beradaptasi dengan lingkungan.

Depresi.

Munculnya keinginan untuk bunuh diri

### Cara mengatasi Cyber Bully

, Beberapa tindakan ini bisa dilakukan untuk mengatasi perundungan di dunia maya.

- Blok akun pelaku *bullying*.
- Keluar dari grup atau *platform* tempat perundungan.
- Laporkan akun pelaku ke *platform* atau *website* terkait.
- Ceritakan perlakuan yang Anda terima ke orang kepercayaan.
- Simpan bukti-bukti perundungan, lalu laporkan ke pihak berwajib.
- Jika tindakan perundungan yang diterima mulai memengaruhi [kesehatan mental](#), konsultasikan kondisi Anak ke dokter. Langkah ini penting dilakukan untuk mencegah kondisi Anak bertambah parah.

### INSTRUMEN EVALUASI HASIL

#### Understanding

jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Berikanlah masing masing 5 contoh Cyber Bullying yang sering ditemui, dilakukan atau dialami :

| NO | Contoh cyber bully |
|----|--------------------|
| 1  |                    |
| 2  |                    |
| 3  |                    |
| 4  |                    |
| 5  |                    |

2. Berikut ini adalah 5 daftar Cyber Bullying, berilah uraian dampak negatifnya baik secara fisik maupun psikis, dengan mengisi tabel berikut!

| No | Contoh Bullying                      | Dampak negatif terhadap korban |
|----|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1  | Diancam di social media              |                                |
| 2  | Fotonya diedit menjadi tidak senonoh |                                |
| 3  | Di fitnah di social media            |                                |
| 4  | Di kirim gambar porno                |                                |
| 5  | Di kirim berita bohong/ hoax         |                                |

**Comfortable**

**(Perasaan**

**Positif)**

1. Materi cyber Bullying yang di bahas memberikan semangat bagi saya untuk ikut aktif cyber mencegah buliyying di sekolah
  - a. Sangat setuju
  - b. Setuju
  - c. Kurang setuju
  - d. Tidak setuju
2. Ketika melihat teman di bully melalui social media maka sikap saya
  - a. Ikut membully
  - b. Menyudutkan
  - c. Pura-pura tidak tahu
  - d. Melaporkan pada Guru
3. Ketika memiliki teman yang suka membuli di sisial media maka sikap saya
  - a. Mencegah dan menasehati supaya tidak membully orang
  - b. Membiarkan saja
  - c. Pura-pura tidak tahu
  - d. Ikut menjadi pembully
4. kalau di ajak mengkampanyekan kegiatan pencegahan cyber bulliying maka saya akan
  - a. Ikut aktif
  - b. Ikut kalau lagi mau
  - c. Tidak bersedia karena banyak tugas
  - d. Menentang kegiatan tersebut
5. Kalau di ajak melakukan cyber bully ( menjadi pelaku bully) oleh teman saya maka saya akan
  - a. Menolak dengan tegas
  - b. Pura-pura mau
  - c. Mau mengikuti ajakanya
  - d. Tidak memberikan jawaban

**Action (Rencana Kegiatan )**

Amatilah berbagai bentuk cyber Bulliying di social media selama 1 minggu , kemudian identifikasikan apa penyebabnya, dan tentukan bahaimnana cara mencegah atau mengatasi, dengan mengisi tabel berikut ini.

| No | Jenis Cyber Bulliying | Penyebabnya | Cara mencegah / mengatasi |
|----|-----------------------|-------------|---------------------------|
| 1  |                       |             |                           |
| 2  |                       |             |                           |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

## INSTRUMEN EVALUASI PROSES

### MATERI LAYANAN :

| NO | ASPEK YANG DI NILAI                                                                                     | YA | TIDAK | ALASAN / BUKTI |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----------------|
| 1  | Dari hasil refleksi secara lisan Apakah peserta didik merasakan manfaat layanan dan kebermanaan layanan |    |       |                |
| 2  | Dalam mengikuti layanan apakah peserta didik bersemangat( antusias)                                     |    |       |                |
| 3  | Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai topik                                                        |    |       |                |
| 4  | Apakah suasana pertemuan, menyenangkan                                                                  |    |       |                |
| 5  | Apakah Topik yang dibahas , penting                                                                     |    |       |                |
| 6  | Apakah Cara guru menyampaikan materi,mudah dipahami                                                     |    |       |                |
| 7  | Apakah kegiatan yang diikuti menarik                                                                    |    |       |                |

## LAYANAN MEDIA BK

### MEDIA KARTU : YES OR NO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>cara mencegah Cyber bully dengan tidak memposting sesuatu di sosial media yang terlalu sering dan terlalu banyak, menurutmu efektifkah cara ini berikan penjelasan.</p> |  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>Menghindari memposting yang aneh-aneh juga dapat mencegah terjadinya cyberbullying, menurutmu cara ini benar atau salah berikan penjelasan.</p> |
|  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>Pintar memilih teman disosial media juga akan mencegah terjadinya Cyberbull</p>                                                                                        |  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>Kalua diajak melakukan Cyber Bullying saya akan menolak dengan tegas</p>                                                                       |
|  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>Ketika kalian di ancam seseorang atau sekelompok orang, disosial media Saya akan Lapor orang tua , memblokir akun dan meminta saran guru</p>                          |  <p><u>Yes Or No</u></p> <p>Ketika melihat teman dibully di sosial media saya akan membantu mencari solusinya dengan melapor akun sosial media milik pembully</p>         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |



Yes Or No

Upaya pemerintah dalam mengatasi Cyberbullying sudah ada tetapi belum maksimal



Yes Or No

Memb

Membuat Buat program atau usulan untuk mengatasi atau mengurangi kejadian Cyber Bullying di sosial media akan membantu mencegah bertambahnya cyber bully.

## BIOGRAFI PENELITI



Peneliti bernama **Nani Widayanti** yang merupakan anak keempat dari 4 bersaudara. Peneliti merupakan buah hati dari Bapak Supri Anto dan Ibu Murni Setia Wati (ALMH). Peneliti lahir di desa Megang Sakti III, 20 Januari 2004 yang terletak di Kabupaten Musi Rawas. Peneliti memiliki hobi menulis

dan memasak, ia bercita-cita menjadi seorang dosen yang profesional dan rendah hati dan pengusaha sukses.

Riwayat Pendidikan :

TK : TAMAN KANAK TRIBINA

SD : SDN 1 SUNGAI DANGKU

SMP : SMPN PAGAR AYU

SMA : SMAN MEGANG SAKTI

Sekarang peneliti sedang berjuang menyelesaikan pendidikan S1 di IAIN Curup, jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Peneliti menyelesaikan studi dengan judul skripsi **“Pendekatan Konseling Gestalt dalam Mengatasi Stres Digital Siswa di SMPN 3 Rejang Lebong”** semoga Allah selalu menyertai setiap langkah dan perjuangan dalam menyelesaikan

skripsi yang dibuat dan di Rahmati setiap langkah berikutnya. Aamiin  
Allahumma Aamiin.