

## ABSTRAK

### **Fiqi Hidayati Lukman : Konseling Individu Melalui Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus Siswa Kelas X MIA 3 di MAN 2 Bandung)**

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh setiap orang dan memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus agar mencapai kebahagiaan. Tuntutan orang tua dalam bidang akademik terhadap anak remajanya akan mengakibatkan tidak terpenuhinya tugas perkembangannya dan akan menimbulkan masalah pribadi meliputi masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pribadi remaja seperti kecemasan pada remaja . Konseling individu melalui pendekatan Gestalt terhadap siswa bertujuan untuk menyadarkan diri siswa agar terlepas dari kecemasan yang dialaminya. Dengan memberikan pemahaman diri, kesadaran diri, menumbuhkan kepercayaan diri, serta meyakinkan siswa bahwa ia dapat menghadapi tuntutan hidup dengan cara yang matang, bertanggungjawab dan seimbang. Untuk itu peran guru BK memberikan konseling agar siswa dapat menyelesaikan dan menghadapi masalahnya sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui program, pelaksanaan, dan hasil konseling individu melalui pendekatan gestalt untuk mengatasi kecemasan pada remaja di MAN 2 Kota Bandung.

Penelitian ini bertolak dari landasan pemikiran konseling individu yaitu proses pemberian bantuan secara profesional melalui hubungan khusus secara pribadi oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami suatu masalah dalam suasana langsung, dengan tujuan agar konseli dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya, merubah perilaku, mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil serta membantu mengentaskan masalah yang dihadapi sehingga bermuara pada teratasinya masalah tersebut melalui pendekatan Gestalt dengan mengungkapkan urusan yang tak terselesaikan saat ini, yaitu mengungkapkan perasaan kecemasan yang diabaikannya.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan kualitatif. Adapun tehnik pengumpulan datanya dilakukan melalui wawancara dan observasi. Sedangkan analisis data dilakukan dengan mengelompokkan data, menghubungkan dengan masalah yang diteliti, mencari hubungan antara data yang satu dengan data yang lain, kemudian ditafsirkan dengan menggunakan landasan pemikiran.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu melalui pendekatan Gestalt melalui kegiatan pemberian bantuan secara profesional melalui hubungan khusus secara pribadi oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah kecemasan dalam suasana langsung dapat menyadarkan diri siswa terlepas dari kecemasan yang dialaminya, berfikiran positif, ikhlas, tanpa ada rasa cemas, takut.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Pendekatan Gestalt, kecemasan, Remaja