

## Implementasi Teknik Konseling Gestalt dalam Menangani Masalah Adaptasi Mahasiswa Rantau

Wiryo Nuryono, Devi Ratnasari, Najwa Anisah Karim

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: wiryonuryono@unesa.ac.id, deviratnasari@unesa.ac.id, najwa.23335@mhs.unesa.ac.id

---

### KEYWORD

*gestalt counseling;  
out-of-town students;  
social adaptation;  
psychological.*

### ABSTRACT

*The phenomenon of regional students in Indonesia has become an important issue due to the emotional, social, and psychological challenges they face in the process of adapting to a new environment, so effective support strategies such as Gestalt counseling are needed to improve their emotional well-being and adjustment skills. This study aims to explore the application of Gestalt counseling techniques in assisting out-of-town students to address adaptation challenges in new environments. The adaptation process often raises various emotional and social issues, such as loneliness, homesickness, and stress caused by cultural differences and academic demands. Using a qualitative approach and case study design, the research involved out-of-town students to understand the effectiveness of Gestalt counseling. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation, then analyzed using thematic analysis. The findings reveal that Gestalt counseling helps students enhance self-awareness, manage emotions, and develop adaptive coping strategies. Techniques such as internal dialogue and exploration of thought patterns effectively strengthen emotional independence and social skills. This study concludes that Gestalt counseling significantly supports the adaptation process of out-of-town students and provides practical recommendations for campus counseling services.*

### KATA KUNCI

konseling gestalt;  
mahasiswa luar kota;  
adaptasi sosial;  
psikologis.

### ABSTRAK

Fenomena mahasiswa rantau di Indonesia telah menjadi isu penting karena tantangan emosional, sosial, dan psikologis yang mereka hadapi dalam proses adaptasi di lingkungan baru, sehingga diperlukan strategi dukungan yang efektif seperti konseling Gestalt untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan penyesuaian mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik konseling Gestalt dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru. Proses adaptasi sering kali memunculkan berbagai masalah emosional dan sosial, seperti kesepian, homesickness, dan stres akibat perbedaan budaya serta tuntutan akademik. Dengan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus, penelitian ini melibatkan mahasiswa rantau sebagai subjek untuk memahami efektivitas konseling Gestalt. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling

---

Gestalt membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Teknik-teknik seperti dialog internal dan eksplorasi pola pikir terbukti memperkuat kemandirian emosional dan kemampuan sosial mahasiswa. Studi ini menyimpulkan bahwa konseling Gestalt memiliki dampak signifikan dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa rantau serta memberikan rekomendasi praktis untuk layanan konseling kampus.

---

## **PENDAHULUAN**

Fenomena mahasiswa rantau di Indonesia telah menjadi isu yang semakin penting, terutama seiring dengan meningkatnya mobilitas pendidikan tinggi yang mendorong mahasiswa untuk meninggalkan daerah asal demi mendapatkan pendidikan berkualitas. Setiap tahun, ribuan mahasiswa memilih untuk melanjutkan studi di universitas-universitas yang terletak jauh dari tempat tinggal mahasiswa (Pramitha & Astuti, 2021). Keputusan ini sering kali didasarkan pada harapan akan peluang akademik dan karier yang lebih baik. Namun, proses transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan baru di universitas tidak selalu berjalan mulus. Perbedaan budaya, kebiasaan, dan norma sosial antara daerah asal dan tempat studi dapat menjadi tantangan yang signifikan. Hal ini sering kali memengaruhi kemampuan mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, baik secara sosial maupun emosional (Gong et al., 2021).

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa rantau adalah perasaan kesepian yang muncul akibat keterpisahan dari keluarga dan teman-teman dekat di daerah asal. Kesepian ini sering diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial di lingkungan baru, terutama pada tahap awal masa studi ketika mahasiswa masih berusaha membangun jaringan pertemanan yang baru. Selain itu, fenomena homesickness atau kerinduan akan rumah menjadi masalah yang umum, yang ditandai oleh perasaan kehilangan, kesedihan, dan keinginan untuk kembali ke lingkungan yang lebih akrab (Rajguru & Srivastava, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami homesickness berisiko mengalami gangguan konsentrasi, motivasi belajar yang menurun, serta gejala stres atau depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya (Patel, 2024).

Selain kesulitan emosional, mahasiswa rantau juga sering mengalami tantangan dalam membangun interaksi sosial dengan teman-teman baru di universitas. Faktor-faktor seperti perbedaan bahasa daerah, gaya komunikasi, dan preferensi budaya dapat menciptakan hambatan dalam membentuk hubungan interpersonal. Mahasiswa rantau yang kurang memiliki keterampilan komunikasi lintas budaya sering kali merasa terisolasi dan enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau akademik. Tekanan dari tuntutan akademik dan ekspektasi yang tinggi juga menambah beban emosional mahasiswa rantau, yang dapat memengaruhi keseimbangan psikologis mahasiswa. Perasaan terisolasi dan kesulitan dalam memahami norma-norma budaya lokal dapat menjadi hambatan tambahan dalam proses adaptasi mahasiswa. Jika kondisi ini terus dibiarkan, mahasiswa rantau berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan berat yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mahasiswa (Ali et al., 2021). Hal ini berdampak negatif pada kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri secara sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa (Kaunaen et al., 2024).

Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan di daerah lain. Mobilitas yang dilakukan tidak hanya melibatkan perubahan fisik tetapi juga memunculkan tantangan emosional, sosial, dan psikologis. Proses adaptasi dalam

lingkungan baru sering kali menjadi tantangan besar, terutama bagi mahasiswa yang belum terbiasa dengan perubahan mendadak dalam rutinitas, budaya, serta dukungan sosial yang berkurang (Ali et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rentan mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan adaptasi di lingkungan baru (Sun & Liang, 2022).

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa proses merantau bukan hanya sekedar perpindahan lokasi, tetapi juga merupakan fase transisi yang kompleks yang memerlukan strategi adaptasi yang efektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan harus mengembangkan kemandirian dan kemampuan manajerial hidup yang baik untuk dapat bertahan dan berhasil di lingkungan baru (Tiarani et al., 2024). Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan dukungan sosial dan program orientasi bagi mahasiswa rantau sangatlah penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan baik dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman merantau. Kondisi ini dapat memicu munculnya rasa kesepian hingga masalah psikologis yang lebih serius, sehingga memerlukan perhatian khusus. Dalam konteks ini, penerapan teknik konseling yang efektif, seperti konseling Gestalt, menjadi sangat relevan untuk membantu mahasiswa mengelola emosi mahasiswa, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun keterampilan adaptasi yang lebih baik (Kyvelou & Tsitsas, 2023).

Konseling Gestalt menekankan pada kesadaran penuh terhadap emosi, pikiran, dan perilaku individu dalam konteks lingkungan saat ini (Tanjung et al., 2023). Teknik ini membantu mahasiswa rantau untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang mahasiswa rasakan selama proses adaptasi, sekaligus membangun strategi untuk menghadapi tantangan yang muncul. Dengan menggunakan teknik seperti dialog internal, eksperimen dalam sesi konseling, dan eksplorasi pola pikir yang terfragmentasi, konseling Gestalt memungkinkan mahasiswa untuk menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan unik mahasiswa. Studi terbaru menunjukkan bahwa pendekatan ini sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan penyesuaian individu dalam situasi yang penuh tekanan (Herrera et al., 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling Gestalt memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa rantau. Mahasiswa yang mengikuti sesi konseling Gestalt merasakan peningkatan dalam kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta penyesuaian sosial yang lebih baik. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa rantau yang menjalani konseling Gestalt selama enam sesi menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres dan kecemasan mahasiswa, serta peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan baru (Mayangsari et al., 2019). Konseling Gestalt membantu mahasiswa mengatasi perasaan homesickness melalui eksplorasi mendalam terhadap emosi mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat memanfaatkan pengalaman tersebut untuk membangun hubungan yang lebih bermakna dengan teman sebaya dan lingkungan kampus (Rousta et al., 2022).

Melalui pendekatan yang holistik, konseling Gestalt tidak hanya berfokus pada masalah emosional mahasiswa, tetapi juga membantu mahasiswa untuk menemukan potensi diri yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan adaptasi. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku mahasiswa dalam konteks kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya membantu mahasiswa dalam membuat keputusan yang lebih baik dan membangun strategi adaptasi yang efektif. konseling Gestalt memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi pola pikir mahasiswa yang mendalam, sehingga meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan (Ali & Cerkez, 2020). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan ini juga membantu mahasiswa rantau dalam mengembangkan kemandirian emosional, yang esensial untuk mengatasi berbagai tantangan dalam lingkungan baru (Guner, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi teknik konseling Gestalt dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan adaptasi di lingkungan baru. Diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana konseling Gestalt dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa rantau. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan tinggi dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah mendorong implementasi konseling Gestalt sebagai bagian integral dari dukungan psikologis di lingkungan kampus, guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif dan mendukung

## **METODE**

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi implementasi teknik konseling Gestalt dalam menangani masalah adaptasi mahasiswa rantau. Metode ini dipilih sebab dapat menjelaskan secara lengkap mengenai pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi tantangan adaptasi dan efektivitas konseling Gestalt (Miles, 2014). Penelitian ini akan melibatkan 5 hingga 10 mahasiswa rantau sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria tertentu, yakni mahasiswa yang berasal dari luar daerah tempat studi dan mengalami kesulitan beradaptasi. Rentang jumlah subjek ini bertujuan untuk memberikan variasi pengalaman yang signifikan sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan relevan (Creswell & Poth, 2016).

Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur akan dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi mahasiswa, mencakup perasaan, tantangan, serta dampak konseling Gestalt terhadap proses adaptasi mahasiswa. Selain itu, observasi dilakukan selama sesi konseling untuk memahami dinamika kelompok dan proses konseling yang terjadi. Dokumentasi berupa catatan sesi dan umpan balik dari mahasiswa juga dikumpulkan untuk memperkuat data (Patton, 2014). Gabungan teknik ini memungkinkan triangulasi data, yang penting untuk meningkatkan validitas temuan (Merriam & Tisdell, 2015).

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana pola dan tema utama yang relevan dengan pengalaman adaptasi mahasiswa dan penerapan konseling Gestalt akan diidentifikasi. Proses analisis ini mencakup transkripsi data, pengelompokan tema, hingga interpretasi terhadap hasil temuan (Braun & Clarke, 2021). Metode ini dipilih sebab dapat mengungkap dinamika personal dan kelompok yang tidak teridentifikasi melalui metode kuantitatif (Miles, 2014). Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan praktis dan teoritis bagi pengembangan layanan konseling di institusi pendidikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian mengenai implementasi teknik konseling Gestalt dalam menangani masalah adaptasi mahasiswa rantau menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, mengubah perilaku, dan membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang konstruktif. Melalui wawancara mendalam dengan subjek penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti sesi konseling Gestalt mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran diri mahasiswa. Mahasiswa melaporkan menjadi lebih sadar akan perasaan dan emosi yang muncul akibat pergeseran lingkungan sosial dan budaya yang dihadapi. Salah satu mahasiswa mengatakan, "Setelah sesi konseling, saya bisa lebih memahami mengapa saya merasa cemas setiap kali harus berinteraksi dengan teman-teman baru. Saya jadi lebih bisa mengelola perasaan itu." Kesadaran ini memungkinkan mahasiswa untuk memahami dan menerima keadaan

mahasiswa, sehingga mempermudah proses adaptasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konseling Gestalt efektif dalam membantu individu memahami dinamika emosional mahasiswa dalam situasi penuh tekanan (Hayet et al., 2021). Lebih lanjut, penelitian oleh Javadi et al. (2023) menunjukkan bahwa teknik Gestalt juga dapat mempercepat proses adaptasi mahasiswa internasional dengan mengurangi kecemasan yang muncul akibat perbedaan budaya.

Selain itu, perubahan perilaku positif juga terlihat pada mahasiswa setelah mengikuti sesi konseling. Para subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi dan mengatasi perasaan negatif, seperti kecemasan dan homesickness. Mahasiswa melaporkan merasa lebih mandiri dalam menghadapi masalah emosional dan tidak lagi terlalu bergantung pada dukungan eksternal, seperti teman atau keluarga. Salah satu mahasiswa mengatakan, "Saya merasa lebih percaya diri sekarang. Dulu saya takut untuk berbicara di depan teman-teman baru, tetapi sekarang saya bisa melakukannya tanpa merasa terlalu cemas." Hal ini mencerminkan salah satu tujuan utama konseling Gestalt, yaitu membantu individu mengembangkan kemandirian emosional. Penelitian mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa konseling Gestalt dapat membantu membangun kepercayaan diri dan mengatasi rasa terisolasi (Warjono et al., 2020).

Sesi konseling juga membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk menghadapi tantangan adaptasi. Melalui teknik-teknik seperti dialog internal, latihan kesadaran, dan eksplorasi pola pikir, mahasiswa belajar untuk menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih konstruktif. Observasi menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menerapkan teknik-teknik tersebut di luar sesi konseling. Seorang subjek melaporkan bahwa ia mulai menggunakan teknik pernapasan untuk menenangkan diri sebelum menghadapi situasi sosial yang membuatnya cemas. Strategi coping ini memungkinkan mahasiswa untuk menjadi lebih proaktif dalam mencari solusi atas berbagai masalah, seperti tekanan akademis dan kesulitan sosial. Teknik ini dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan tanpa merasa kewalahan (Duanaeva et al., 2023).

Umpan balik dari subjek penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih siap menghadapi tantangan di lingkungan baru setelah mengikuti konseling Gestalt. Sebagian besar subjek menyatakan bahwa pengalaman konseling memberikan mahasiswa pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, serta alat untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa merasa lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan di kampus. Salah satu mahasiswa menyatakan, "Saya merasa seperti saya memiliki kontrol atas hidup saya sekarang. Sesi-sesi itu sangat membantu." Penelitian lain menunjukkan bahwa konseling Gestalt dapat memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa (Maharani & Misnawati, 2024).

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi. Dengan mengadopsi teknik konseling Gestalt, institusi pendidikan dapat memberikan dukungan yang lebih terarah bagi mahasiswa rantau, terutama dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan adaptasi. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat dalam menangani masalah adaptasi, tetapi juga mendukung pengembangan diri mahasiswa secara holistik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa teknik konseling Gestalt memiliki potensi besar dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tekanan emosional dan sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih baik, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Observasi terhadap interaksi mahasiswa dalam sesi konseling menunjukkan adanya peningkatan rasa saling percaya dan dukungan emosional di antara peserta. Dalam sesi-sesi

tersebut, mahasiswa terlihat lebih terbuka untuk berbagi pengalaman pribadi, termasuk tantangan yang mahasiswa hadapi selama proses adaptasi di lingkungan baru. Mahasiswa secara aktif mendengarkan satu sama lain, memberikan umpan balik positif, dan menunjukkan empati terhadap pengalaman rekan mahasiswa. Interaksi ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana setiap individu merasa diterima tanpa rasa takut akan penilaian atau kritik. Keamanan emosional ini menjadi dasar penting bagi peserta untuk mengeksplorasi emosi mahasiswa secara lebih mendalam dan menemukan cara-cara untuk mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan dan homesickness.

Fenomena ini sejalan dengan prinsip dasar konseling Gestalt yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal dalam proses penyembuhan. Dalam pendekatan Gestalt, hubungan antara konselor dan klien, serta antar peserta dalam sesi kelompok, dianggap sebagai elemen penting untuk memfasilitasi pertumbuhan emosional dan psikologis. Mahasiswa yang merasa diterima dan didukung dalam kelompok lebih mudah untuk mengenali pola-pola perilaku dan emosi yang sebelumnya tersembunyi, serta lebih termotivasi untuk melakukan perubahan positif. Lebih jauh lagi, suasana kepercayaan yang terbangun dalam kelompok konseling juga mendorong partisipasi aktif dan penguatan keterampilan sosial, yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa rantau dalam membangun hubungan baru di luar sesi konseling.

Proses berbagi pengalaman dan memberikan dukungan juga membantu mahasiswa menyadari bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan adaptasi. Kesadaran ini memberikan efek terapeutik, karena mahasiswa merasa lebih terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Studi lain mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa lingkungan kelompok yang suportif dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan mengurangi isolasi sosial (Rousta et al., 2022). Selain itu, interaksi yang positif dalam sesi konseling membantu mahasiswa membangun pola komunikasi yang sehat, yang dapat mahasiswa bawa ke dalam hubungan interpersonal di luar sesi, seperti dengan teman, dosen, atau komunitas di kampus.

Lingkungan yang aman dan penuh kepercayaan ini tidak hanya mendukung eksplorasi emosi, tetapi juga memberikan peluang bagi peserta untuk belajar dari pengalaman orang lain. Melalui diskusi kelompok, mahasiswa dapat mengidentifikasi strategi coping yang efektif yang telah digunakan oleh rekan mahasiswa, serta mendapatkan perspektif baru tentang cara menghadapi situasi yang sulit. Dalam jangka panjang, suasana saling mendukung ini dapat memperkuat rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan adaptasi, sekaligus mendorong mahasiswa untuk menjadi lebih mandiri secara emosional. Dengan demikian, hubungan interpersonal yang terjalin dalam sesi konseling Gestalt tidak hanya berkontribusi pada pemulihan individu, tetapi juga membangun kapasitas sosial yang berharga untuk keberhasilan mahasiswa di masa depan.

Konseling Gestalt adalah pendekatan eksistensial-fenomenologis yang menitikberatkan pada pentingnya kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan hubungan individu dengan lingkungan mahasiswa. Pendekatan ini, menurut Oka Mudana, bertujuan untuk membantu individu menerima perasaan dan pikiran mahasiswa secara utuh, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup. Konseling ini berfokus pada prinsip "here and now," yang mendorong individu untuk sepenuhnya menyadari perasaan, pikiran, dan tindakan mahasiswa pada saat ini, serta dampaknya terhadap interaksi mahasiswa dengan lingkungan. Dalam konteks mahasiswa rantau, pendekatan ini relevan karena memberikan alat untuk menghadapi perasaan homesickness, kecemasan, dan tantangan adaptasi lainnya dengan lebih konstruktif. Penekanan pada kesadaran saat ini juga memberikan dasar yang kuat untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Sesi konseling Gestalt biasanya terdiri dari beberapa tahap yang dirancang untuk memfasilitasi eksplorasi dan pengintegrasian pengalaman individu. Tahap pertama adalah membangun hubungan, di mana konselor menciptakan suasana yang aman dan terbuka untuk mendorong klien berbicara secara jujur. Tahap kedua melibatkan penyampaian permasalahan, di mana klien mengungkapkan masalah yang sedang mahasiswa hadapi, terutama yang terkait dengan pengalaman adaptasi di lingkungan baru. Selanjutnya, eksplorasi emosi dilakukan untuk membantu klien mengenali dan memahami perasaan mendalam yang mungkin belum tersadari. Tahap pencarian solusi menjadi bagian penting, di mana konselor dan klien bersama-sama menemukan jalan keluar yang sesuai dengan kebutuhan unik klien. Terakhir, tahap integrasi diri bertujuan membantu klien mengaplikasikan kesadaran dan pemahaman baru ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mahasiswa dapat menghadapi tantangan dengan cara yang lebih efektif dan berdaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang mengikuti sesi konseling Gestalt mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran diri dan kemampuan mengelola perasaan negatif. Mahasiswa melaporkan bahwa sesi konseling membantu mahasiswa memahami emosi yang muncul selama proses adaptasi dan memberikan cara konstruktif untuk mengatasinya. Selain itu, observasi terhadap interaksi dalam sesi menunjukkan dinamika positif antar peserta. Mahasiswa terlihat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menciptakan suasana kolaboratif yang memperkuat hubungan interpersonal. Dengan suasana ini, mahasiswa dapat lebih terbuka dalam mengeksplorasi emosi mahasiswa tanpa merasa takut dihakimi, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi lingkungan baru.

Manfaat jangka panjang dari konseling Gestalt sangat beragam, terutama bagi mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan unik di tempat baru. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan kesadaran diri, di mana mahasiswa belajar mengenali dan memahami perasaan serta pikiran mahasiswa, sehingga dapat membuat keputusan yang lebih baik di masa depan. Selain itu, teknik-teknik yang diajarkan selama sesi konseling, seperti dialog terbuka dan latihan kesadaran, membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi stres dan tekanan akademis. Peningkatan rasa percaya diri juga menjadi manfaat signifikan, karena mahasiswa menjadi lebih mandiri secara emosional dan mampu menghadapi tantangan tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt sangat efektif dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan adaptasi mahasiswa. Selain meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, konseling ini juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan diri yang berkelanjutan. Observasi selama sesi mencerminkan pentingnya hubungan interpersonal, di mana peserta tidak hanya belajar dari pengalaman mahasiswa sendiri tetapi juga mendapatkan wawasan baru dari interaksi dengan orang lain. Kesimpulannya, konseling Gestalt menawarkan solusi holistik untuk tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau, dengan menggabungkan kesadaran individu, hubungan interpersonal, dan pendekatan praktis untuk mengatasi permasalahan adaptasi. Pendekatan ini memberikan harapan bagi pengembangan layanan konseling yang lebih efektif di institusi pendidikan, sehingga mahasiswa dapat menjalani masa studi mahasiswa dengan lebih percaya diri dan sejahtera secara emosional.

## **KESIMPULAN**

Implementasi teknik konseling Gestalt dalam menangani masalah adaptasi mahasiswa rantau terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tantangan yang mahasiswa hadapi. Melalui pendekatan yang berfokus pada pengalaman saat ini,

konseling Gestalt membantu mahasiswa untuk lebih memahami perasaan dan emosi yang muncul akibat perubahan lingkungan sosial dan budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti sesi konseling mengalami peningkatan signifikan dalam kesadaran diri, pengembangan strategi coping yang lebih baik, dan perubahan perilaku positif. Sesi konseling yang dirancang dengan baik tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung satu sama lain. Observasi selama sesi menunjukkan bahwa interaksi antar peserta memperkuat rasa keterhubungan dan saling percaya, yang sangat penting bagi mahasiswa rantau yang sering merasa kesepian atau terasing. Manfaat jangka panjang dari konseling Gestalt mencakup peningkatan kemandirian emosional, pengembangan keterampilan coping, dan kemampuan untuk menghadapi stres dengan lebih baik. Dengan menyediakan layanan konseling yang berbasis pada pendekatan ini, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa rantau mencapai kesejahteraan psikologis dan mendukung aktivitas akademik mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, & Cerkez, Y. (2020). The Effects of Group Counseling with Gestalt Therapy in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Traumatized People. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 71, 343–359. <https://doi.org/10.33788/rcis.71.21>
- Ali, S., Sarker, M. F. H., Islam, M. S., Islam, M. K., & Al Mahmud, R. (2021). Pursuing higher education: adaptation challenges and coping strategies of rural students at urban universities in Bangladesh. *Tertiary Education and Management*, 27(2), 91–106. <https://doi.org/10.1007/s11233-021-09067-3>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: a practical guide*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Duanaeva, S., Berdibayeva, S., Garber, A., Baizhumanova, B., & Adilova, E. (2023). The Open Psychology Journal Cross-cultural Study of Resilience, Stress, and Coping Behavior as Prerequisites for the success of international students. *The Open Psychology Journal*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.2174/18743501-v16-230616-2023-34>
- Gong, Y. (Frank), Gao, X. (Andy), Li, M., & Lai, C. (2021). Cultural adaptation challenges and strategies during study abroad: New Zealand students in China. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 417–437. <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1856129>
- Guner, Ö. asuman. (2019). Gestalt Group Practice for Increasing Awareness of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 1–8. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.03.001>
- Hayet, S., Sujan, K. M., Mustari, A., & Miah, M. A. (2021). Hemato-biochemical profile of turkey birds selected from Sherpur district of Bangladesh. *Int. J. Adv. Res. Biol. Sci*, 8(6), 1–5. <https://doi.org/10.22192/ijarbs>
- Herrera, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J., & Brownell, P. (2019). Researching Gestalt Therapy for Anxiety in Practice-Based Settings. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 9(2), 53–67. <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2019-2-53b>
- Javadi Larijani, F., Mojtabaie, M., Moghaddasi, M., & Hatami, M. (2023). Effectiveness of gestalt therapy, behavioral activation and placebo on symptoms of anxiety in women suffering multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 11(1), 227–233.
- Kaunaen, R., Ngarawula, B., & Wahyudi, C. (2024). Dynamics of Social Adaptation. *International*

- Journal of Research in Social Science and Humanities*, 05(01), 63–93.  
<https://doi.org/10.47505/ijrss.2024.1.6>
- Kyvelou, A., & Tsitsas, G. (2023). Promoting Well-Being and Psychological Thriving in University Students: A Gestalt-Mindfulness-Based Personal Development Counseling Intervention. *Creative Education*, 14(12), 2486–2502.  
<https://doi.org/10.4236/ce.2023.1412160>
- Maharani, T. F., & Misnawati, D. (2024). *Culture Shock and Coping Strategies in International Mobility Program for Indonesian Students in Universiti Selangor Malaysia*. 6(1), 520–529.
- Mayangsari, E., Nurhasanah, & Nurbaiti. (2019). Efektivitas Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Paradoxical Intervention Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 81–87.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Miles, M. B. (2014). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. In *Thousand Oaks*.
- Patel, N. C. (2024). *Homesickness : Its impact on the psychological , emotional and social well being on University Students. March*.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. dwi. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186.  
<https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i10.211>
- Rajguru, A. J., & Srivastava, G. (2020). A cross-sectional study of the relationship between homesickness sense of belongingness and perceived control among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 8(4–6), 119–136.
- Rousta, N., Ghadami, M., Keshavarz Afshar, H., & Ahghar, G. (2022). Comprehensive the effects of Counseling grouping with Gestalt therapy approach and Reality therapy on Emotion Regulation in adolescent girls. *Applied Family Therapy Journal*, 3(4), 54–69.  
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.4.4>
- Sun, Y., & Liang, C. (2022). Urban–Rural Comparison of the Association between Unsupportive Relationships, Perceived Stress, Authentic Self-Presentation, and Loneliness among Young Adults in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148808>
- Tanjung, H., Yasraf Koto, B., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Sumatera Barat, S., Gajah Mada No, J., & Barat, S. (2023). Effectiveness of Gestalt Theory-Based Counseling in Reducing Delinquency Among Junior High School Students. *Acta Psychology*, 02(02), 40–48.
- Tiarani, D. U. A., Putri Kurniawati, A., Rahayu, E. D., & Mahardika, G. W. D. (2024). Use of Self-Management Strategies in New Students of Public Health Sciences State University of Malang. *Inovasi Lokal*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.62255/noval.v2i1.34>
- Warjono, P. A., Sultani, S., & Anisah, L. (2020). Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Introvert Pada Kelas VII Di SMP Negeri 2 Martapura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 50.  
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.2173>