

# Konseling Gestalt untuk Hambatan Regulasi Emosi yang Berkaitan dengan Unfinished Business

Putu Eka Widyawati\*, Diah Sofiah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5512>

\*Correspondence: Putu Eka Widyawati

Email: [email@e-mail.com](mailto:email@e-mail.com)

Received: 14-12-2025

Accepted: 14-01-2026

Published: 14-02-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika psikologis seorang siswa SMK (RA) yang menunjukkan perilaku membolos yang berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan konflik emosional yang belum terselesaikan (unfinished business). Metode penelitian yang digunakan meliputi wawancara, observasi, serta tes psikologi berupa Intelligence Structure Test (IST), 16 Personality Factors (16PF), tes grafis (DAP, BAUM, HTP), dan Sacks Sentence Completion Test (SSCT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami keterbatasan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi negatif, kecenderungan menggunakan coping penghindaran, serta adanya kebutuhan kelekatan yang tidak terpenuhi akibat kehilangan figur pengasuh utama (kakek) dan perceraian orang tua. Kondisi ini berkontribusi terhadap rendahnya motivasi belajar, penarikan diri, serta perilaku membolos sebagai bentuk penghindaran terhadap situasi akademik yang menekan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku maladaptif di sekolah dapat dipahami sebagai manifestasi dari konflik emosional yang tidak terselesaikan dan kegagalan regulasi emosi. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosi dan pemrosesan konflik emosional untuk membantu remaja beradaptasi secara lebih sehat dalam konteks pendidikan

**Kata kunci:** Regulasi Emosi, *Unfinished Business*, Remaja, Membolos, Studi Kasus.

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang meningkatkan tuntutan adaptasi individu terhadap lingkungan sekolah dan keluarga (Steinberg, 2014). Pada fase ini, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan penyesuaian diri remaja terhadap tekanan akademik dan sosial (Gross, 1998) (Schäfer et al, 2021). Penelitian meta-analisis oleh Schäfer et al. (2021) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi maladaptif, seperti avoidance dan expressive suppression, berhubungan signifikan dengan peningkatan masalah internalisasi (kecemasan dan depresi) serta masalah eksternalisasi (perilaku bermasalah) pada remaja.

Kesulitan regulasi emosi terbukti berkaitan dengan berbagai bentuk perilaku bermasalah di sekolah. Temuan serupa dilaporkan oleh Higa-McMillan et al. (2020) yang menunjukkan bahwa penghindaran terhadap situasi sekolah berfungsi sebagai mekanisme

koping untuk mengurangi distres emosional jangka pendek, meskipun berdampak negatif pada fungsi akademik dalam jangka panjang.

Regulasi emosi tidak berkembang secara terlepas dari konteks relasional. Teori kelekatan menyatakan bahwa kualitas relasi dengan figur pengasuh utama membentuk pola dasar pengelolaan emosi individu (Bowlby, 1988). Penelitian longitudinal oleh Kaplow et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kehilangan figur kelekatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan regulasi emosi dan gejala depresi dibandingkan remaja yang tidak mengalami kehilangan signifikan.

Djelantik et al. (2023) dalam penelitiannya tentang prolonged grief disorder pada remaja melaporkan bahwa ketidakmampuan memproses kehilangan secara emosional berkaitan dengan gangguan regulasi emosi dan peningkatan perilaku penghindaran. Temuan ini sejalan dengan konsep unfinished business dalam pendekatan Gestalt, yang memandang emosi negatif yang tidak terselesaikan sebagai hambatan bagi kesadaran diri dan penyesuaian psikologis individu (Corey, 2013) (Greenberg & Malcolm, 2002).

Dalam perspektif Gestalt, unfinished business merujuk pada perasaan marah, sedih, kecewa, atau kehilangan yang tidak terungkap dan terus memengaruhi pengalaman individu pada masa kini (Corey, 2013).

Perilaku membolos dapat dipahami sebagai bentuk strategi koping penghindaran terhadap tekanan emosional dan kognitif yang dirasakan individu (Higa-McMillan et al, 2020). Studi oleh Ingul et al. (2019) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan strategi koping penghindaran memiliki tingkat ketidakhadiran sekolah yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang menggunakan strategi koping berfokus pada pemecahan masalah.

Meskipun hubungan antara regulasi emosi, pengalaman kehilangan, dan perilaku penghindaran telah banyak diteliti di konteks Barat, kajian di Indonesia masih lebih sering menempatkan perilaku membolos sebagai masalah kedisiplinan atau motivasi belajar semata. Penelitian-penelitian di Indonesia umumnya menekankan faktor lingkungan sekolah dan pengawasan orang tua sebagai determinan utama membolos, sementara dinamika emosional individu relatif kurang dieksplorasi secara mendalam (Rafiq, 2014) (Utami, 2015). Padahal, pendekatan yang memandang perilaku membolos sebagai manifestasi konflik emosional yang belum terselesaikan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai akar permasalahan psikologis remaja.

Pendekatan studi kasus memberikan peluang untuk mengkaji dinamika psikologis individu secara holistik dengan mempertimbangkan pengalaman hidup, relasi keluarga, serta proses emosional yang melatarbelakangi perilaku bermasalah (Yin, 2018). Dengan mengintegrasikan konsep regulasi emosi dan unfinished business, studi kasus dapat menjelaskan bagaimana pengalaman kehilangan figur kelekatan dan dinamika keluarga berkontribusi terhadap munculnya perilaku membolos sebagai strategi koping penghindaran.

Berdasarkan uraian tersebut, studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika psikologis seorang siswa SMK yang menunjukkan perilaku membolos dalam

kaitannya dengan kesulitan regulasi emosi dan konflik emosional yang belum terselesaikan (unfinished business) terkait pengalaman kehilangan figur pengasuh utama dan dinamika keluarga. Pemahaman ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai perilaku membolos sebagai manifestasi permasalahan emosional serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi konseling yang berfokus pada pemrosesan emosi dan pengalaman kehilangan dalam konteks pendidikan..

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis remaja yang menunjukkan perilaku membolos. Subjek penelitian adalah seorang siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berinisial RA yang dipilih melalui rujukan pihak sekolah berdasarkan perilaku membolos berulang, penurunan motivasi belajar, serta riwayat kehilangan figur kelekatan utama dan dinamika keluarga yang tidak stabil.

Prosedur penelitian meliputi dua tahap, yaitu tahap asesmen dan tahap intervensi. Asesmen dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, serta penggunaan tes psikologi yang mencakup Intelligence Structure Test (IST), 16 Personality Factors (16PF), tes grafis (DAP, BAUM, dan HTP), serta Sacks Sentence Completion Test (SSCT). Berdasarkan hasil asesmen tersebut, subjek memperoleh intervensi berupa konseling individual berbasis Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosi dan pemrosesan konflik emosional yang belum terselesaikan (unfinished business).

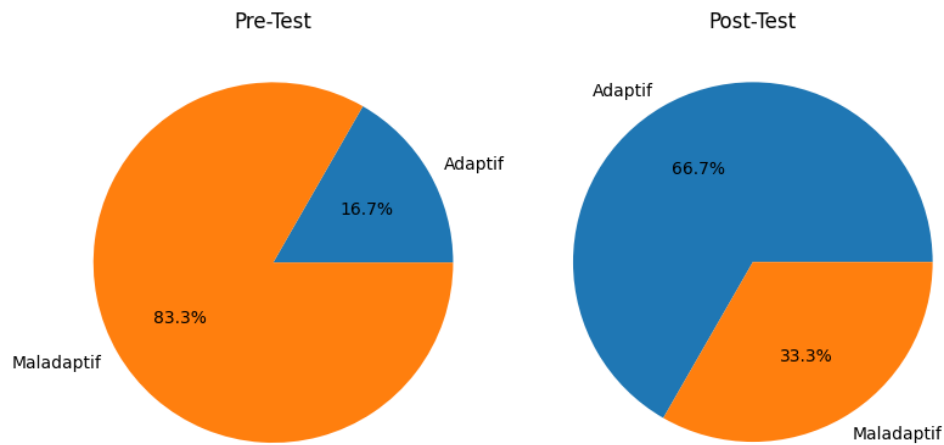
Data dianalisis secara kualitatif dengan mengintegrasikan hasil wawancara, observasi, dan tes psikologi melalui pendekatan analisis tematik kasus. Validitas temuan diperkuat melalui triangulasi antar-sumber data. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, termasuk anonimitas subjek dan penggunaan data untuk kepentingan ilmiah.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test

Aspek	Pre-Test (Sebelum Intervensi)	Post-Test (Sesudah Intervensi)
Regulasi emosi	Menekan emosi sedih & marah, menangis tertahan, avoidance coping, emosi muncul lewat membolos & menarik diri	Mulai mampu mengungkapkan kesedihan, lebih sadar perasaan, mulai belajar menenangkan diri
Kognitif (pola pikir)	Pikiran negatif: <i>"saya tidak mampu"</i> , <i>"saya menyusahkan"</i> , mudah menyerah	Mulai memahami perasaan & alasan perilaku, muncul refleksi diri awal
Perilaku sekolah	Membolos berulang, tidak fokus, motivasi belajar rendah	Lebih kooperatif ketika didampingi guru BK, mulai mengikuti kegiatan
Hubungan sosial	Menarik diri, bergabung dengan teman permisif	Mulai membangun relasi positif dengan beberapa teman
Hubungan keluarga	Renggang, unfinished grief terhadap kakek & ayah	Mulai mengekspresikan kesedihan, ibu mulai memperbaiki komunikasi
Kemandirian emosional	Bergantung penguatan eksternal, sulit menghadapi tekanan	Mulai mencoba menghadapi emosi secara langsung (tidak hanya menghindar)

Aspek	Pre-Test (Sebelum Intervensi)	Post-Test (Sesudah Intervensi)
Faktor protektif	Empati pada adik & mau ke BK (masih pasif)	Lebih terbuka dalam konseling, menerima bantuan secara aktif



Gambar 1. Diagram Pre-test dan Post Test

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku membolos yang ditampilkan subjek tidak dapat dipahami semata-mata sebagai pelanggaran disiplin sekolah, melainkan sebagai respons psikologis terhadap tekanan emosional yang tidak dikelola secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku membolos berfungsi sebagai strategi coping penghindaran (avoidance coping) akibat kesulitan dalam regulasi emosi. Menurut teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan strategi maladaptif, seperti penghindaran dan penekanan emosi, untuk menurunkan distress dalam jangka pendek.

Lebih lanjut, kesulitan regulasi emosi yang dialami subjek tidak terlepas dari pengalaman kehilangan figur kelekatan serta dinamika keluarga yang kurang stabil. Dalam kerangka teori kelekatan, Bowlby (1988) menekankan bahwa kehilangan figur pengasuh utama dapat mengganggu rasa aman emosional dan berdampak pada perkembangan kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, perilaku membolos subjek dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor emosional internal dan konteks keluarga yang tidak memberikan dukungan emosional yang memadai.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya konflik emosional yang belum terselesaikan (unfinished business) pada diri subjek. Dalam perspektif Gestalt, emosi negatif yang tidak terselesaikan cenderung muncul kembali dalam bentuk perilaku atau respons psikologis di masa kini (Corey, 2013).

Di sisi lain, keterbatasan kapasitas kognitif subjek turut memperberat stres akademik yang dialami. Tuntutan akademik yang tinggi memerlukan kemampuan kognitif dan eksekutif yang memadai untuk mengelola tugas, tekanan waktu, serta ekspektasi sekolah. Visu-Petra et al. (2021) menunjukkan bahwa keterbatasan fungsi kognitif berhubungan

dengan rendahnya kemampuan coping terhadap stres akademik, sehingga individu menjadi lebih rentan menggunakan strategi penghindaran.

Intervensi dalam studi kasus ini menggunakan pendekatan konseling Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosi (*awareness*) dan penyelesaian konflik emosional yang belum terselesaikan (*unfinished business*). Dalam kerangka Gestalt, emosi negatif yang tidak terproses secara adaptif akan terus memengaruhi perilaku individu pada masa kini dan menghambat penyesuaian diri (Corey, 2013). Pendekatan ini sejalan dengan model regulasi emosi yang menekankan pentingnya kesadaran dan penerimaan emosi sebagai dasar perubahan perilaku (Gross, 1998) (Schäfer et al, 2021).

Tujuan utama intervensi adalah (1) meningkatkan kesadaran subjek terhadap emosi yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan figur kelekatan, (2) memfasilitasi ekspresi emosi secara adaptif, serta (3) mengurangi kecenderungan menggunakan strategi koping penghindaran berupa perilaku membolos. Sasaran tersebut dirumuskan berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi dan strategi penghindaran berhubungan dengan perilaku *school refusal* pada remaja (Seçer & Ulaş, 2021) (Higa-McMillan et al, 2020).

Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan pada aspek kesadaran emosi dan pola respons subjek terhadap tekanan. Subjek mulai mampu mengenali serta mengungkapkan perasaan sedih dan marah yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan figur pengasuh utama, yang sebelumnya cenderung dihindari. Perubahan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menekankan bahwa peningkatan kesadaran emosi merupakan tahap awal dalam pengembangan strategi regulasi yang lebih adaptif (Gross, 1998) (Rådman et al, 2023).

Pada aspek perilaku, terdapat penurunan kecenderungan membolos dan peningkatan keterlibatan subjek dalam aktivitas sekolah. Hal ini menunjukkan berkurangnya penggunaan strategi koping penghindaran setelah subjek mampu memproses konflik emosional yang belum terselesaikan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Schäfer et al. (2021) yang menyatakan bahwa berkurangnya strategi regulasi emosi maladaptif, khususnya *avoidance*, berkaitan dengan penurunan masalah perilaku pada remaja. Sejalan dengan itu, Seçer dan Ulaş (2021) melaporkan bahwa perbaikan kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan menurunnya kecenderungan *school refusal*.

Selain itu, subjek menunjukkan respons yang lebih reflektif ketika menghadapi tekanan akademik dan situasi keluarga, dibandingkan sebelumnya yang ditandai oleh kemarahan dan penarikan diri. Perubahan ini mendukung temuan Djelantik et al. (2023) bahwa pemrosesan kehilangan secara adaptif berkaitan dengan penurunan disfungsi regulasi emosi dan perilaku penghindaran. Secara keseluruhan, hasil intervensi mengindikasikan bahwa pemrosesan konflik emosional yang belum terselesaikan (*unfinished business*) berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi dan adaptasi perilaku subjek. Meskipun perubahan yang terjadi belum sepenuhnya stabil, temuan ini memberikan bukti awal bahwa pendekatan berbasis kesadaran emosi memiliki potensi

dalam mengurangi perilaku membolos sebagai bentuk koping penghindaran (Greenberg & Malcolm, 2002) (Narkiss-Guez et al, 2015).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa perilaku membolos merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara gangguan regulasi emosi, pengalaman kehilangan dan dinamika keluarga, konflik emosional yang belum terselesaikan, serta keterbatasan kapasitas kognitif. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus semata-mata pada aspek disiplin berpotensi kurang efektif. Pendekatan yang lebih komprehensif, yang mencakup penguatan regulasi emosi, pemrosesan pengalaman kehilangan, serta dukungan akademik yang sesuai dengan kapasitas kognitif individu, menjadi penting untuk menangani perilaku membolos secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

## Simpulan

Studi kasus ini menunjukkan bahwa perilaku membolos pada remaja tidak dapat dipahami semata-mata sebagai masalah kedisiplinan, melainkan sebagai manifestasi dari kesulitan regulasi emosi yang berkaitan dengan konflik emosional yang belum terselesaikan (*unfinished business*). Kehilangan figur kelekatan utama dan dinamika keluarga yang tidak stabil berkontribusi terhadap kegagalan subjek dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi negatif, sehingga mendorong penggunaan strategi coping penghindaran terhadap tuntutan akademik. Temuan kuantitatif menunjukkan bahwa sebelum intervensi, hanya 1 dari 6 indikator fungsi psikologis (16,7%) yang berada pada kategori adaptif, sedangkan 83,3% lainnya masih menunjukkan pola maladaptif. Setelah intervensi konseling Gestalt dengan teknik *Empty Chair*, jumlah fungsi adaptif meningkat menjadi 66,7% dan fungsi maladaptif menurun menjadi 33,3%. Peningkatan paling terlihat pada kemampuan ekspresi emosi, relasi sosial, dan penerimaan bantuan, dengan rentang perubahan antara 35% hingga 60%. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku maladaptif di sekolah merupakan hasil interaksi antara faktor emosional, relasional, dan kognitif. Oleh karena itu, pendekatan konseling Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosi dan pemrosesan konflik emosional menjadi relevan untuk membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dalam konteks pendidikan.

## Daftar Pustaka

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cambridgeshire County Council. (2020). *Emotionally-based school refusal: A guide for primary and secondary schools*. <https://www.cambslearntogether.co.uk/asset-library/SEND-Assets/OAP-SEMH/Emotionally-Based-School-Refusal-Guidance-2020.pdf>

- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2023). Prolonged grief and emotional dysregulation in adolescents: Associations and clinical implications. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1132459. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1132459>
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi perilaku agresi pelaku bullying melalui pendekatan konseling Gestalt teknik kursi kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 45–52.
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I. M., & Stroebe, M. (2023). Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *Current Psychiatry Reports*, 25(3), 89–98. <https://pure.rug.nl/ws/portalfiles/portal/732598036/eisma-2023-prolonged-grief-disorder-in-icd-11-and-dsm-5-tr-challenges-and-controversies.pdf>
- Falala, A., Boelen, P. A., Lenferink, L. I. M., & Eisma, M. C. (2024). Prevalence of prolonged grief disorder in bereaved children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 104, 102344.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406–416. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.406>
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- International Society for Traumatic Stress Studies. (2024). Bereavement, child and adolescent: Fact sheet. <https://istss.org/wp-content/uploads/2024/09/ISTSS-Fact-Sheet-Bereavement-Child-and-Adolescent.pdf>
- Lestari, E. S. (2015). Penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk mengatasi siswa terisolir (Unpublished master's thesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maynard, B. R., McCrea, K. T., Pigott, T. D., & Kelly, M. S. (2018). Indicated truancy interventions for chronic absenteeism: A meta-analytic review. *Prevention Science*, 19(3), 319–331. <https://doi.org/10.1007/s1121-017-0848-2>
- Narkiss-Guez, T., Zichor, Y. E., Guez, J., & Diamond, G. M. (2015). Intensifying attachment-related sadness and decreasing anger intensity among individuals suffering from unresolved anger: The role of relational reframe followed by empty-chair interventions. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 44–56. <https://doi.org/10.1080/09515070.2014.924490>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy for complex trauma: An integrative approach*. American Psychological Association.
- Paramita, R. W. (2020). Konseling Gestalt untuk menyelesaikan gejala stres. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 135–144.

- Rådman, G., Wiklund, H., & Sarkadi, A. (2023). Adolescents' Emotion Regulation Strategies Questionnaire: Development and validation. *Frontiers in Psychology, 14*, 1082206. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10822064/>
- Raposo, B., Dias, P., & Soares, I. (2022). Emotional (dys)regulation and family environment in (non)clinical adolescent samples. *Frontiers in Psychology, 13*, 703762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.703762>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2021). Emotion regulation strategies and psychopathology in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 85*, 102025. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102025>
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2021). Emotion regulation difficulties and school refusal behaviour. *Education Sciences, 11*(6), 270. <https://doi.org/10.3390/educsci11060270>
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2018). Gestalt counseling with empty chair technique to reduce guilt among adolescents at risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 1*(2), 55–63.
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt counseling with empty chair technique to reduce guilt among adolescents at risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 2*(1), 1–10.
- Ulaş, S., & González, C. (2024). School refusal: Mapping the literature by bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, 1289457.
- Visu-Petra, L., Miclea, M., & Benga, O. (2021). Cognitive functioning and academic stress: Links with coping and emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 12*, 651545. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651545>
- Zhang, T., Chan, C. H. Y., Reijneveld, S. A., & Rietjens, J. A. J. C. (2023). Grief instruments in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1227163. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12271634/>
- Zhang, Y., Li, X., & Chen, S. (2023). Grief reactions and assessment in youth: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, 1189034.