



Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani *Unfinished Business* Pada Peserta Didik di SMP Islam Al-Ikhlas

Provision Of Guidance and Services In Addressing Unfinished Business Among Students at SMP Islam Al-Ikhlas

Khoirunnisa Miftahul Jannah^{1*}, Yusuf Maulana²

^{1,2}Universitas Islam As-Syafi'iyah, Indonesia

Korespondensi Penulis : khoirunnisamiji@gmail.com*

Article History:

Received: November 16,2024;

Revised: November 30,2024;

Accepted: Desember 14,2024;

Published: Desember 16,2024;

Keywords: *Guidance, Counseling, Unfinished Business*

Abstract. *This study aims to explore the provision of Guidance and Counseling Services at SMP Islam Al-Ikhlas (Al-Ikhlas Islamic Junior High School), with a focus on handling unfinished business among students. The term unfinished business refers to unresolved emotional problems, such as trauma from bullying and social pressure, which have a negative impact on students' psychological well-being. This study uses individual counseling services with a fantasy approach from gestalt counseling to help students express pent-up problems and emotions. In addition, brainstorming and assertive skill development methods were applied in group guidance and counseling sessions to encourage students to share experiences, provide feedback, and express opinions with confidence. The results show that guidance and counseling plays an important role in developing students' ability to deal with emotions, build confidence, and express their emotions better.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemberian layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Islam Al-Ikhlas, dengan fokus pada penanganan *unfinished business* di kalangan peserta didik. Istilah *unfinished business* mengacu pada masalah emosional yang belum terselesaikan, seperti trauma akibat *bullying* dan tekanan sosial, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan fantasi dari konseling gestalt untuk membantu peserta didik mengungkapkan masalah dan emosi yang terpendam. Selain itu, metode *brainstorming* dan pengembangan keterampilan asertif diterapkan dalam sesi konseling kelompok dan bimbingan kelompok untuk mendorong peserta didik saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan menyampaikan pendapat dengan percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam mengembangkan kemampuan peserta didik untuk menghadapi emosi, membangun kepercayaan diri, dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik.

Kata Kunci: Bimbingan, Konseling, Urusan yang Belum Selesai.

1. PENDAHULUAN

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling menjadi aspek penting dalam pendidikan yang lebih luas. Penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya didasarkan pada landasan hukum, tetapi lebih penting sebagai sarana untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan potensi mereka secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, moral, dan spiritual (Kamaluddin, 2011). Hal ini nantinya akan diterapkan dengan baik dalam rangka pengabdian masyarakat di SMP Islam Al-Ikhlas, sebuah lembaga pendidikan yang memprioritaskan perkembangan akademik dan non-akademik peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah ini bertujuan membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademis maupun emosional. Subjek dalam

pengabdian masyarakat ini adalah peserta didik yang menunjukkan masalah kepercayaan diri, kesulitan belajar, dan masalah lain yang dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Meskipun lingkungan sekolah mendukung suasana belajar yang kondusif, dinamika sosial antar peserta didik dan tekanan dari lingkungan pertemanan serta keluarga tetap menjadi tantangan yang memengaruhi kondisi emosional mereka.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil AKPD, wawancara, observasi, dan studi dokumentasi selama pengabdian masyarakat di sekolah, ditemukan bahwa peserta didik tidak hanya menghadapi masalah akademik, tetapi juga tantangan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis mereka. Beberapa masalah yang sering muncul meliputi rendahnya rasa percaya diri, masalah pertemanan, pengalaman *bullying*, kurangnya motivasi belajar, perilaku menyontek, ketidakmampuan dalam mengelola emosi, serta kesulitan berkomunikasi secara efektif. Layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu peserta didik menjadi lebih stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi berbagai masalah hidup dengan cara mendukung mereka dalam mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial (Alwina, 2023).

Untuk membantu peserta didik menghadapi tantangan-tantangan tersebut, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan individu. Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga memberikan perhatian khusus terhadap aspek emosional dan sosial. Dalam hal ini, konselor memiliki peran penting untuk memfasilitasi proses refleksi diri peserta didik, sehingga mereka dapat memahami dan menyelesaikan emosi yang terpendam atau masalah yang belum terselesaikan. Konsep *unfinished business*, seperti yang dikemukakan dalam konseling gestalt, sangat relevan dalam konteks ini, karena banyak peserta didik yang masih membawa beban emosional dari pengalaman masa lalu, seperti *bullying*, ketidakmampuan berkomunikasi, atau tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Corey (dalam Widayanti, 2018) menyebutkan bahwa konsep *unfinished business* dalam konseling gestalt mencakup emosi yang belum terselesaikan, seperti dendam, kemarahan, dan kecemasan, yang jika tidak diatasi, dapat mengganggu hubungan individu dengan diri sendiri maupun orang lain.

Pendekatan yang digunakan untuk menangani *unfinished business* peserta didik melibatkan berbagai layanan konseling, termasuk konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Salah satu metode yang digunakan saat layanan konseling individu untuk menangani ini adalah pendekatan fantasi dari konseling gestalt, di mana peserta didik dibimbing untuk membayangkan situasi atau individu yang terkait dengan masalah mereka dan mengungkapkan emosi yang terpendam. Seligman (dalam Austin & Austin, 2022)

menambahkan bahwa pendekatan fantasi ini efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan. Dengan memvisualisasikan situasi tertentu, konseli dapat mengeluarkan emosi terpendam dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya.

Di sisi lain, pada layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, metode *brainstorming* diterapkan untuk membantu peserta didik mencari solusi kreatif atas masalah mereka. Metode ini, sebagaimana dijelaskan oleh Moranita et al. (2022), melibatkan pertukaran ide di antara peserta didik untuk mencari jalan keluar bersama. Selain itu, pengembangan keterampilan asertif juga menjadi fokus penting. Stephanie & Ward (Hanifah et al., 2023) menjelaskan bahwa keterampilan asertif memungkinkan peserta didik mengekspresikan perasaan mereka secara tegas tanpa melanggar hak orang lain. Melalui diskusi kelompok yang didukung suasana aman, peserta didik diajak untuk berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan menyampaikan pendapat dengan percaya diri.

Hal ini selaras dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pendekatan komprehensif yang memenuhi kebutuhan peserta didik berperan besar dalam kesuksesan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tri Ardhi Ginanjar Prabowo, Eka Sari Setianingsih, dan Rini Yusmiati pada tahun 2024 dalam artikel penelitian berjudul “Implementasi Beragam Metode Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP N 37 Semarang: Studi Kasus PPL 1,” penelitian ini mengevaluasi penerapan berbagai metode seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan konseling individu. Hasilnya menunjukkan bahwa metode tersebut dapat meningkatkan pemahaman peserta didik serta membantu mereka menghadapi tantangan sosial dan akademik. Penelitian ini juga menekankan pentingnya keterampilan fasilitator dalam memimpin diskusi dan perlunya dukungan yang berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku positif dan partisipasi aktif peserta didik tetap konsisten (Prabowo et al., 2024).

Pendekatan serupa diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini, yang bertujuan untuk menangani *unfinished business* pada peserta didik di SMP Islam Al-Ikhlas melalui bimbingan dan konseling. Konsep *unfinished business*, seperti yang diperkenalkan dalam konseling gestalt, menyoroti emosi atau pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan dan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis peserta didik. Melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling, pengabdian masyarakat ini berfokus pada membantu peserta didik untuk mengungkap dan menyelesaikan masalah emosional yang terpendam, seperti rasa marah, dendam, atau trauma dari pengalaman sebelumnya, yang jika tidak diatasi, dapat memengaruhi kesejahteraan mereka di masa depan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Islam Al-Ikhlas, Pondok Gede, Bekasi, dengan peserta didik kelas IX-2 dan IX-3 sebagai sasaran utama. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun kelompok. Beberapa kegiatan yang dilakukan meliputi: a) sesi pengenalan dan pemberian tugas refleksi kepada peserta didik, b) penyebaran Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), c) pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, serta d) kegiatan reflektif “Pohon Harapan.”

Fokus utama dari kegiatan ini adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik kelas IX-2 dan IX-3. Secara keseluruhan, kegiatan ini mencakup tiga sesi konseling individu, satu sesi konseling kelompok, dan tiga sesi bimbingan kelompok yang dilakukan dalam empat kali pertemuan. Dalam konseling individu, langkah awal yang dilakukan adalah membangun hubungan (*rapport*) dengan peserta didik untuk menciptakan suasana yang nyaman. Sementara itu, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok melalui tahapan sistematis, yaitu: a) tahap pembentukan, b) tahap peralihan, c) tahap kegiatan, dan d) tahap pengakhiran.

Layanan bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat membantu peserta didik mengatasi *unfinished business* atau permasalahan emosional yang belum terselesaikan, sehingga mereka dapat lebih optimal dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

3. HASIL

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling individu dan kelompok dapat dalam membantu peserta didik menangani *unfinished business* yang selama ini memengaruhi kondisi emosional dan psikologis mereka. Hal tersebut dapat diketahui melalui pengungkapan emosi kemarahan dan kesedihan selama layanan bimbingan dan konseling berlangsung. Melalui layanan konseling individu, peserta didik diberikan ruang aman untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi mendalam yang sebelumnya terpendam. Konseling Gestalt dengan pendekatan fantasi memungkinkan konseli untuk menghadapi berbagai pengalaman traumatis, seperti kehilangan, *bullying*, atau tekanan sosial, yang pada akhirnya membantu mereka melepaskan emosi negatif secara konstruktif. Proses ini tidak hanya meredakan tekanan emosional, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial yang lebih sehat.

Sementara itu, layanan bimbingan dan konseling kelompok menyediakan lingkungan interaktif yang mendukung peserta didik dalam berbagi pengalaman serta menemukan solusi bersama. Pendekatan yang terstruktur, memungkinkan peserta didik untuk mengidentifikasi

akar permasalahan mereka, baik itu dalam bentuk konflik pertemanan, kebiasaan menyontek, maupun kurangnya motivasi belajar. Diskusi kelompok mendorong peserta untuk membangun pola pikir positif, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengembangkan rasa saling percaya dan dukungan antar anggota kelompok. Aktivitas reflektif yang dilakukan, seperti permainan atau diskusi terbuka, menciptakan suasana nyaman yang memungkinkan peserta untuk merasa diterima dan termotivasi untuk memperbaiki diri.



Gambar 1. Foto Praktik Konseling Kelompok dengan Kelas IX-3



Gambar 2. Foto Praktik Bimbingan Kelompok dengan Kelas IX-2

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi layanan konseling individu dan kelompok berkontribusi secara dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Peserta didik yang sebelumnya terbebani oleh trauma atau konflik menemukan cara untuk mengelola emosinya, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mengembangkan semangat belajar yang lebih baik. Dengan demikian, layanan ini tidak hanya membantu peserta didik menyelesaikan masalah emosional mereka, tetapi juga memberikan dampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

4. DISKUSI

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Islam Al-Ikhlas menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan dan konseling memiliki relevansi yang kuat dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling. Seperti yang dinyatakan oleh (Alwina, 2023), layanan ini diharapkan dapat membantu peserta didik mencapai stabilitas emosional dan kesiapan menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam konteks ini, pendekatan gestalt diterapkan untuk membantu peserta didik mengatasi *unfinished business*, atau masalah emosional yang belum terselesaikan. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan layanan konseling dalam membantu peserta didik mengelola emosi mereka.

Dukungan konselor berperan penting dalam membantu peserta didik mengidentifikasi dan menyelesaikan emosi terpendam seperti kemarahan dan kecemasan, yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini mendukung tujuan untuk meningkatkan stabilitas emosional dan kepercayaan diri peserta didik (Alwina, 2023). Dengan bantuan konselor, peserta didik dapat lebih baik dalam menghadapi masalah mereka, sehingga lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Dalam kegiatan ini, konsep *unfinished business* yang diungkapkan oleh Corey (dalam Widayanti, 2018) sangat relevan, mengingat banyak peserta didik membawa beban emosional dari pengalaman masa lalu, seperti *bullying* dan konflik sosial. Emosi yang belum terselesaikan, termasuk dendam, kemarahan, dan kecemasan, jika tidak ditangani, dapat mengganggu hubungan peserta didik dengan diri mereka sendiri maupun orang lain. Konselor berperan dalam memfasilitasi peserta didik untuk mengungkapkan dan menyelesaikan emosi terpendam ini, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah emosional yang mungkin menghalangi perkembangan mereka.

Seligman (dalam Austin & Austin, 2022) menyatakan bahwa pendekatan fantasi dari konseling gestalt dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan. Kegiatan ini mengadopsi pendekatan ini dengan mendorong peserta didik untuk memvisualisasikan situasi atau individu terkait dengan konflik emosional mereka. Pendekatan ini dapat membantu peserta didik menghadapi emosi seperti kemarahan atau kecemasan akibat masalah masa lalu, serta meningkatkan pemahaman mereka terhadap diri sendiri.

Selain itu, metode kelompok yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling juga sejalan dengan pendekatan *brainstorming* yang dijelaskan oleh Moranita et al. (2022). Metode ini menciptakan ruang bagi peserta didik untuk bertukar ide dan pengalaman, memungkinkan mereka saling membantu dalam mencari solusi untuk masalah yang dihadapi.

Suasana yang aman dan mendukung memungkinkan peserta didik berbagi perasaan dan perspektif terkait emosi atau pengalaman yang belum terselesaikan, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri.

Pentingnya pengembangan keterampilan asertif juga sangat relevan dalam konteks penelitian ini. Stephanie & Ward (Hanifah et al., 2023) menyebutkan bahwa keterampilan asertif memungkinkan peserta didik mengekspresikan perasaan mereka secara tegas tanpa melanggar hak orang lain. Dalam konteks ini, keterampilan asertif dapat membantu peserta didik yang mengalami *unfinished business*, seperti dendam atau kemarahan akibat pengalaman masa lalu, untuk berkomunikasi secara efektif. Dengan keterampilan asertif, mereka dapat mengungkapkan perasaan terkait masalah yang belum terselesaikan dalam suasana aman, sehingga dapat berdiskusi dan mencari solusi bersama.

5. KESIMPULAN

Konseling gestalt memungkinkan peserta didik mengungkapkan emosi dan pengalaman yang belum terselesaikan (*unfinished business*), seperti rasa dendam dan kecemasan akibat pengalaman masa lalu, terutama terkait *bullying* dan tekanan sosial. Metode seperti pendekatan fantasi dalam konseling gestalt terbukti membantu peserta didik mengekspresikan perasaan mereka dan mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam. Hasil ini menekankan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling yang berfokus pada pemahaman individu dan pengalaman emosional untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Penerapan bimbingan dan konseling, baik individu maupun kelompok, memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama. Dukungan konselor yang empatik dan profesional berperan besar dalam menciptakan lingkungan yang aman, yang mendorong keterbukaan peserta didik dalam mengungkapkan masalah mereka. Lingkungan yang aman ini menjadi faktor kunci dalam meningkatkan keterbukaan dan kenyamanan peserta didik selama sesi konseling.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik tanpa izin, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru BK, para guru, serta staf SMP Islam Al-Ikhlash yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami berikan kepada peserta didik kelas IX-2 dan IX-3 atas partisipasi aktif dan kerjasamanya selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18-25. <http://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/18>
- Austin, J., & Austin, J. A. (2022). Gestalt applications to group work. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 123-138. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1126>
- Hanifah, A., Saripah, I., & Nadhira, N. A. (2023). Peran perilaku asertif terhadap keterampilan berkomunikasi remaja. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 16-28. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Moranita, Y., Kasih, F., & Putra, F. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode brainstorming untuk meningkatkan perilaku asertif dengan teman sebaya (Studi pada peserta didik kelas XI IPS SMA N 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1095-1101.
- Prabowo, T. A. G., Setianingsih, E. S., & Yusmiati, R. (2024). Implementasi beragam metode layanan bimbingan dan konseling di SMP N 37 Semarang: Studi kasus PPL 1. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(3), 611-626. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v6i3.1160>
- Widayanti, W. (2018). Konsep konseling gestalt berbasis budaya pesantren untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 162-175. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>