

Pendekatan Psikologi Gestalt Dalam Pembelajaran dan Buddhisme

Dhammanando¹ Partono Nyanasuryanadi² Kabri³

Program Magister Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: dhammanando69@gmail.com¹ psnadi@smaratungga.ac.id² kabri@smaratungga.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis pendekatan Buddhis pada terapi Gestalt dalam pembelajaran. Apa saja keuntungan dan tantangan menggunakan pendekatan Buddhis pada terapi Gestalt dalam pembelajaran. Penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya. Pendekatan Buddhis terhadap terapi Gestalt dapat digunakan dalam pengajaran dengan menggabungkan psikologi Buddha dan praktik meditasi untuk meningkatkan kehadiran terapis dan mendukung siswa dalam pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian Systematic Literature Review (SLR). Jurnal dikumpulkan dari berbagai sumber primer yang relevan terhadap topik penelitian lalu dianalisis. Dengan menggunakan POP (Publish or Perish), pencarian dibatasi hanya pada 200 artikel, dengan kata kunci "psikoterapi Gestalt OR psikologi Gestalt OR buddhis AND pengajaran" pada tahun terbit 2018 sampai 2023. Dari sumber jurnal yang dianalisa ternyata psikologi Gestalt dapat diterapkan ke dalam berbagai bidang terutama bidang pembelajaran manusia dengan rentang usia beragam. Seperti dalam hal belajar membaca, belajar bahasa, pendidikan jasmani, literasi hingga agama. Mindfulness-Gestalt memiliki dampak positif pada tingkat kesadaran, kepuasan hidup, kebahagiaan subjektif, self esteem, tingkat stres peserta didik maupun pendidiknya. Semua ini bisa meningkatkan efisiensi dan efektifitas dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Psikologi Gestalt pendekatan psikologis yang berfokus pada hubungan individu dengan lingkungannya dan hubungannya dengan dunia di sekitarnya. Psikologi Gestalt telah diterapkan di berbagai bidang, termasuk pendidikan, terbukti meningkatkan motivasi dan membina hubungan positif. Perspektif Buddhis mengenai psikologi Gestalt dapat diterapkan dalam pendidikan untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa. Pendekatan ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam sehingga memungkinkan guru menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik.

Kata Kunci: Psikoterapi Gestalt, Buddhis, Pendidikan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendekatan psikoterapi Gestalt merupakan pendekatan yang fokus pada keseluruhan individu, menekankan kesadaran akan pengalaman saat ini dan hubungan dengan lingkungan sekitar. Pendekatan ini menggali cara seseorang berinteraksi dengan dunia sekitarnya dan bagaimana pola pikir, emosi, dan perilaku terintegrasi dalam "Gestalt" atau keseluruhan. Pendekatan ini mengutamakan tanggung jawab pribadi, pemahaman akan perasaan saat ini, serta pemecahan masalah melalui kesadaran akan momen sekarang. Terapi Gestalt adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan pentingnya hubungan individu dengan lingkungannya dalam proses pembelajaran. Ini mengakui bahwa pembelajaran dimulai dari masa kanak-kanak dan berlanjut sepanjang hidup, dan bahwa hubungan positif dan inklusif dengan lingkungan sangat penting untuk interaksi dan pembelajaran manusia yang produktif (Macaskie et al., 2013). Secara keseluruhan, pendekatan ini menyoroti pentingnya dinamika relasional dalam pendidikan dan potensi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui hubungan positif dan transformatif dengan lingkungan dan pendidiknya (Best, 2014). Wertheimer menggunakan kata Jerman *Gestalt* yang bisa diterjemahkan secara longgar sebagai bentuk, pola atau konfigurasi. Kata ini lebih ditekankan

pada keseluruhan sistem dimana bagian-bagiannya saling berhubungan secara dinamis dengan cara tertentu sehingga keseluruhannya tersebut tidak bisa dipahami melalui bagian-bagiannya yang terpisah (F.Hill, 2021). Beberapa penelitian pendekatan psikologi Gestalt dalam proses pembelajaran telah dilakukan. Terbukti semangat dan dorongan belajar peserta didik bertambah setelah diaplikasikan teknik yang ada pada pendekatan psikologi Gestalt. (Alparizi et al., 2021). Pendekatan kuantitatif dalam persepsi Gestalt, seperti model pengamat ideal dan model Bayesian dapat digunakan untuk memodelkan pengelompokan persepsi Gestalt ke dalam penelitian visi arus utama (Jäkel et al., 2016).

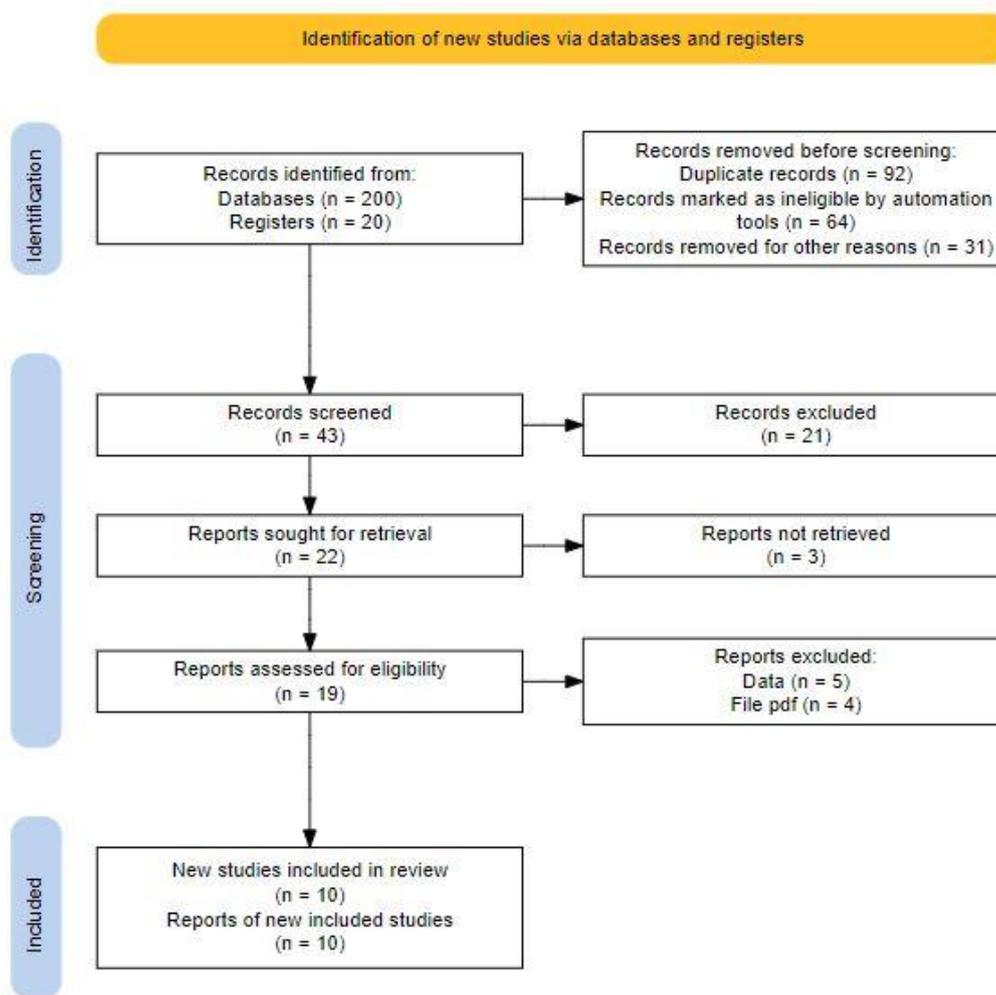
Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis pendekatan Buddhis pada terapi Gestalt dalam pendidikan. Apa saja keuntungan dan tantangan menggunakan pendekatan Buddhis pada terapi Gestalt dalam pendidikan. Penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya. Pendekatan Buddhis terhadap terapi Gestalt dapat digunakan dalam pendidikan dengan menggabungkan psikologi Buddha dan praktik meditasi untuk meningkatkan kehadiran terapis dan mendukung peserta didik dalam perjalanan belajar mereka. Pendekatan ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman manusia dan transformasi pribadi, memungkinkan pendidik untuk menumbuhkan kesadaran dan makna eksistensial pada peserta didik. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Buddha dengan filosofi barat terapan dan pendekatan terapeutik, para pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan penuh kasih. Selain itu, psikologi Buddha menginformasikan pendekatan terapi Gestalt dapat membantu peserta didik menavigasi tantangan dan penderitaan, memberi mereka alat untuk mengidentifikasi dan bekerja dengan perjuangan mereka sendiri. Integrasi Buddhisme dan terapi Gestalt ini dapat membuka arah baru bagi praktik pendidikan inovatif yang meningkatkan kesadaran diri, empati, dan kesejahteraan pada peserta didik.

Penelitian ini mendukung dan melengkapi penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Salah satu penelitian sampai pada kesimpulan guru Buddha telah dipandang sebagai terapis teladan dimana ajarannya telah berkembang untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Jalan Buddha menekankan pentingnya langkah-langkah sadar diri untuk pencegahan penyakit fisik dan mental, serta dukungan orang lain yang membutuhkan. Ajaran Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Beruas Delapan menawarkan bimbingan untuk hidup sehat dan pencegahan penderitaan. Meditasi dalam tradisi Buddhis yang mampu membantu mengatur emosi, meningkatkan kesehatan fisik, konsentrasi dan menyadari kebenaran sudah selama berabad-abad ditemukan efektif dalam pencegahan dan pengobatan penyakit mental (Shakya, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian Systematic Literature Review (SLR). Jurnal dikumpulkan dari berbagai sumber primer yang relevan terhadap topik penelitian lalu dianalisis. Dengan menggunakan POP (Publish or Perish), pencarian dibatasi hanya pada 200 artikel, dengan kata kunci “psikoterapi Gestalt OR psikologi Gestalt OR buddhis AND pengajaran” pada tahun terbit 2018 sampai 2023. Menurut Francis & Baldesari, prosedur Systematic Literature Review meliputi beberapa tahap yaitu : 1) Merumuskan pertanyaan review; 2) Melakukan pencarian literatur secara sistematis; 3) Menyaring dan memilih artikel yang sesuai; 4) Menganalisis dan mensintesis secara kualitatif; 5) Menjaga kendali mutu; dan 6) Menyajikan temuan (Nyanasuryanadi et al., 2023). Selain itu dapat juga dilakukan prosedur yang lebih sederhana hanya melalui tiga tahap yaitu identification (identifikasi), screening (penyaringan), dan included (disertakan). Dari 200 artikel yang dibatasi pencariannya, sudah ada juga artikel yang diunduh sebelumnya

(Registers) sebanyak 20 artikel. Sedangkan sebanyak 92 artikel dengan judul yang sama dibuang (duplicates removed). Sebanyak 64 artikel yang tidak memenuhi syarat karena di luar topik yang akan dianalisa dan 31 artikel yang merupakan artikel repository yang tidak dapat dibuka hingga tersisa 43 artikel. Ada 21 artikel tidak diambil karena tidak secara spesifik berhubungan dengan Gestalt dan 3 artikel yang tidak diambil sehingga didapatlah 19 artikel yang akan dikaji dan dinilai kelayakannya. Selanjutnya masih ada 5 artikel dengan data tidak lengkap dan 4 artikel tidak memiliki file pdf. Maka akhirnya hanya 10 artikel yang akan dikaji dan dianalisa. Berikut ini tabel identifikasi kebaruan dari data beberapa artikel yang didapat dengan menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) flow diagram:



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran menurut teori Gestalt bukan cuma berhubungan dengan pemicu dan reaksi yang diberikan oleh pendidik kepada peserta didik tetapi lebih kepada kemampuan peserta didik mendapatkan pengertian baru yang lebih baik dan berwawasan seperti yang dikemukakan oleh pencetus teori Gestalt Max Wetheimer. Dalam teori Gestalt terdapat beberapa hukum yaitu hukum kedekatan, hukum ketertutupan dan hukum kesamaan. Di antara prinsip pembelajaran Gestalt adalah pembelajaran melalui wawasan (pemahaman), pembelajaran merupakan reorganisasi dari pengalaman, pembelajaran akan lebih berhasil bila sesuai dengan minat siswa. Kekuatan teori Gestalt adalah anak mampu membangun suatu masalah menjadi pengetahuan atau pemahaman baru, namun teori Gestalt ini juga memiliki

kelemahan, yakni teori Gestalt tidak bisa diterapkan pada materi-materi tertentu. Seseorang dikatakan berhasil dalam proses belajar jika mendapatkan *insight* (pemahaman). Insight atau pemahaman berwawasan membuat seseorang paham akan masalah yang dihadapi dan dapat dengan tepat menyelesaikan permasalahannya. Ernest Hilgard memberikan ciri-ciri belajar *insight* yaitu : 1) *Insight* dipengaruhi ketrampilan awal yang dimiliki seseorang; 2) *Insight* juga dipengaruhi oleh kejadian masa lalu; 3) Situasi dan kenyataan saat ini memberikan akibat pada *insight*; 4) *Insight* dapat diawali dengan percobaan; 5) Proses pembelajaran melalui pemahaman akan lebih bermakna; 6) *Insight* dapat diterapkan untuk memahami peristiwa dalam situasi dan kondisi lain (Safitri et al., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pendidik dalam melaksanakan pembelajaran adalah guru tersebut sebaiknya paham dengan teori belajar. Seorang pendidik harus mempunyai bekal untuk memahami teori-teori pembelajaran agar nantinya para pendidik dapat menerapkannya ketika pembelajaran di sekolah. Di antara teori belajar yang bisa dipakai adalah pembelajaran Gestalt. Inti dari pembelajaran Gestalt adalah objek atau kejadian tertentu dianggap menjadi satu kesatuan yang terpadu. Teori ini, dikenalkan oleh Chr. Von Ehrenfels dengan menerbitkan sebuah karya berjudul "Test of Uber Destalt" tahun 1890. Ini kemudian dikembangkan oleh Koffka, Kohler, dan Wertheimer. Hal ini juga dikenal sebagai teori pembelajaran motorik atau teori lapangan/pembelajaran lengkap wawasan (*insight full learning*). Adapun prinsip-prinsip belajar ditinjau dari teori Gestalt yaitu : 1) Memperoleh pemahaman atau insight merupakan tujuan dari belajar; 2) Belajar diawali dari keseluruhan kemudian memberi kesan/makna; 3) Personalisasi merupakan bagian dari keseluruhan. Mula-mula siswa melihat segala sesuatu secara menyeluruh. Namun sedikit demi sedikit, ia membagi semuanya menjadi bagian atau unit yang kecil; 4) Peserta didik belajar menggunakan pemahaman/ interpretasi/ insight. Untuk menginterpretasikan sesuatu dapat dilaksanakan melalui pengamatan berbagai faktor dan korelasinya dalam suatu persoalan, dan kemampuan untuk mengkorelasikan pemahaman baru dengan sebelumnya (Setiyawan et al., 2021). Metode Gestalt juga dapat digunakan untuk menunjang pembelajaran membaca pada siswa sekolah dasar. Metode Gestalt adalah cara memandang sesuatu secara holistik. Daripada memperkenalkan siswa untuk belajar mengeja huruf demi huruf, siswa disajikan dengan paragraf pendek namun menarik dari sebuah kisah singkat, guru menunjuk pada bagian tersebut saat dibaca, siswa mengikuti, dan mengulangnya beberapa kali. Siswa mampu memahami isi suatu cerita dan memahami ciri-ciri suatu teks ketika membaca. Saat belajar membaca, siswa diajarkan membaca paragraf, kemudian kalimat, dilanjutkan dengan memecah kalimat menjadi kata, dari kata menjadi suku kata, dan kemudian menjadi huruf. Dengan penerapan metode Gestalt, pembelajaran membaca akan lebih menyenangkan dan lebih efektif (Putro, 2021).

Teori pembelajaran Gestalt dapat diterapkan ke dalam bidang pembelajaran termasuk dalam pembelajaran bahasa tepatnya bahasa Arab. Teori pembelajaran Gestalt ini memberikan beberapa prinsip pembelajaran yang berharga meliputi : 1) Manusia bereaksi terhadap lingkungan secara langsung; 2) Belajar merupakan penyesuaian terhadap lingkungan; 3) Manusia berkembang secara utuh sebagai janin atau bayi dalam kandungan hingga dewasa; 4) Pembelajaran merupakan pengembangan menuju diferensiasi yang lebih komprehensif; 5) Pembelajaran hanya berhasil bila sudah mencapai kematangan untuk memperoleh wawasan; 6) Belajar tidak mungkin terjadi tanpa adanya kemauan untuk belajar; 7) Pembelajaran akan berhasil bila ada tujuan yang mempunyai makna bagi individu; 8) Dalam proses belajar, anak selalu menjadi organisme yang aktif, bukan wadah untuk belajar yang diisi atau robot yang digerakkan oleh orang lain. Teori pembelajaran Gestalt dan penerapannya dalam proses belajar mengajar bahasa Arab adalah pengetahuan didasarkan pada keseluruhan. Ini berbeda dengan

teori belajar behavioristik yang lebih mempertimbangkan bagian-bagiannya lebih penting daripada keseluruhan. Teori Gestalt berasumsi bahwa keseluruhan memiliki lebih banyak manfaat makna daripada bagian-bagiannya. Detil-detilnya hanya bermakna jika dijumlahkan. Suatu kata dalam bahasa Arab akan bermakna bila berada dalam kalimat yang mempunyai makna. Demikian pula koreksi akan mempunyai arti jika dilakukan dalam rangkaian komposisi kata-kata. Teori Gestalt cukup relevan untuk diterapkan dalam proses belajar mengajar pembelajaran bahasa Arab untuk membantu siswa dalam mengembangkan wawasan keilmuannya. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa teori Gestalt merupakan salah satu teori psikologi yang mendasarkan pengembangan pengetahuan pada wawasan. Dalam aplikasinya, teori ini juga dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar pembelajaran bahasa Arab (Musyafa'ah & Ulin Nuha, 2022).

Selain membantu dalam hal membaca dan belajar Bahasa, metode Gestalt dapat juga diterapkan dalam pelajaran pendidikan jasmani. Aktivitas olahraga dalam pendidikan jasmani merupakan suatu keseluruhan bukan merupakan gerak terpisah-pisah. Oleh karena itu guru harus menanamkan pengertian agar siswa sadar akan keseluruhan kegiatan. Dengan kata lain, pemecahan keseluruhan aktivitas menjadi bagian-bagian yang terpisah akan menyebabkan siswa tidak mampu mengaitkan bagian-bagian tersebut. Misalkan saja seorang guru yang sedang mengajar materi sepakbola, guru tersebut harus mengajarkan secara keseluruhan bagaimana cara menendang, perkenaan kaki dengan bola secara keseluruhan. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal di sekolah, guru harus menerapkan dan mengembangkan teori-teori pembelajaran yang ada, termasuk teori pembelajaran Gestalt. Teori-teori tersebut dapat diterapkan maupun tersirat dalam proses pembelajaran tidak terkecuali dalam proses belajar pada mata pelajaran pendidikan Jasmani (Rohmansyah, 2018). Pembelajaran di sekolah juga dapat dikaitkan dengan teori Gestalt dimana proses belajar mengajar dipandang sebagai suatu keseluruhan dan saling keterkaitan satu sama lain demi tercapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran juga perlu ditekankan moderasi beragama oleh para guru yang mengajar di sekolah dengan beberapa langkah yang dapat dilakukan. Para pendidik dapat mendorong moderasi beragama di era digital saat ini melalui berbagai aktivitas, antara lain 1) literasi melalui perpustakaan digital; 2) literasi melalui sosial media; 3) literasi melalui webinar; dan 4) literasi melalui penulisan ilmiah (Nyanasuryanadi et al., 2023).

Penelitian Chen Zhang mendapati bahwa psikologi humanistik dan agama Buddha memiliki kesamaan dalam pandangan dasar mereka, terutama dalam konsep "gestalt". Psikologi humanistik menekankan mempelajari psikologi manusia dari sifat manusia, dengan fokus pada martabat manusia, nilai, kreativitas, dan realisasi diri melalui pengerahan potensi. Buddhisme, dengan luasnya, dieksplorasi dalam penelitian ini dimulai dengan konsep bersama "Gestalt" antara psikologi humanistik dan agama Buddha. Penelitian ini menyoroti pentingnya nilai serta mempelajari persamaan dan perbedaan antara psikologi humanistik dan agama Buddha, karena psikologi humanistik telah menyerap ide-ide dari filsafat eksistensial dan memiliki hubungan dekat dengan agama dan Zen (Zhang, 2019). Jurnal penelitian Kyvelou dan kawan-kawan bertujuan untuk menguji efek dari Program Konseling Berbasis Mindfulness-Gestalt terhadap keterampilan mindfulness siswa dan aspek-aspek kesejahteraan. Psikoterapi Gestalt mempertimbangkan kesadaran sebagai bagian dari model terapeutiknya, yang keduanya berkontribusi pada pengembangan kesadaran. Semakin banyak penelitian tentang intervensi berbasis Mindfulness (MBI, Mindfulness Based Interventions) telah menunjukkan hasil yang positif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Sebuah program intervensi dilakukan pada sampel 208 mahasiswa sarjana yang menyelesaikan empat kuesioner laporan diri: Skala Mindfulness, Perhatian, dan Kesadaran (MAAS, Mindfulness, Attention, and Awareness Scale), Skala Pengaruh Positif dan Negatif (PANAS, Positive And Negative Affect

Scale), Skala Kepuasan Hidup (SWLS, Satisfaction with Life Scale), dan Skala Kebahagiaan Subjektif (SHS, Subjective Happiness Scale). Dua penilaian dilakukan satu minggu sebelum dan satu minggu setelah selesainya program intervensi selama sepuluh minggu. Seratus empat puluh tujuh (147) peserta ikut serta dalam program intervensi "Pengembangan Pribadi" dan enam puluh (60) orang membentuk kelompok kontrol. Kelompok-kelompok tersebut tidak berbeda pada pengukuran pretest. Hasilnya menunjukkan bahwa program Program Kelompok Pengembangan Pribadi berbasis Mindfulness-Gestalt memiliki dampak positif pada tingkat kesadaran, efek positif, kepuasan hidup, dan kebahagiaan subjektif peserta. Temuan-temuan ini dapat berkontribusi pada kedua hasil dari intervensi berbasis mindfulness gestalt dan pengembangan intervensi di masa depan untuk mendukung kehidupan akademis siswa (Kyvelou et al., 2023).

Selanjutnya penelitian Dhiya'Ulhaq dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling Gestalt untuk meningkatkan self esteem atau harga diri pada remaja korban bullying. Salah satu dari banyak masalah yang dihadapi oleh remaja saat ini adalah rendahnya kepercayaan diri atau harga diri. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk sulit menerima kekurangan dirinya sendiri, yang mengakibatkan perasaan minder, kurang percaya diri, kurang keinginan untuk mengembangkan diri, dan masalah lainnya yang dapat mengganggu penerimaan siswa terhadap pelajaran. Oleh karena itu, masalah yang sangat signifikan ini harus diselesaikan melalui solusi yang melibatkan konseling Gestalt. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan melakukan review literatur setelah mengumpulkan berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian. Sehingga pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Gestalt mampu diterapkan dan efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja korban *bullying* (Dhiya'Ulhaq, 2022). Stres pada peserta didik sangat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran. Untuk itu dilakukan latihan *mindful breathing* dan latihan *mindful sitting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindful breathing* memberikan sumbangan efektif sebesar 7,17% sedangkan latihan *mindful sitting* memberikan sumbangan efektif sebesar 6,41% terhadap stres akademik siswa SMA Nanyang Zhi Hui (Ferry et al., 2023).

Penelitian dari aspek Buddhisme dilakukan oleh Dr.Dhana Ratna Shakya dengan menggali kisah-kisah yang terdapat dalam kitab suci Buddha. Pendekatan Buddhis untuk masalah mental digunakan guru Buddha dalam membantu orang-orang yang terganggu secara reaktif, berilusi, dan impulsif respons terhadap keadaan adalah unik dan tak tertandingi. Pendekatan dan metode guru Buddha mengadaptasi sesuai dengan kondisi mental seseorang merupakan teladan bagi kesehatan mental professional modern. Metode psikologis dan ceramah sang Buddha dengan Angulimala (hancur dan benar-benar tertekan oleh tuduhan palsu dan serius) dan juga dengan Krishagautami (terkejut karena terlalu dini dan kematian tak terduga anaknya) sungguh merupakan contoh yang luar biasa. Itu adalah kebenaran dan sifat dunia dan kehidupan ini bahwa segala sesuatu bersifat sementara, berubah dan tidak kekal, membuat kehidupan manusia juga rentan terhadap penuaan, penyakit, kecacatan dan kematian. Pendidikan Buddha selalu menekankan fakta ini. Jalan Buddhis menekankan pada pentingnya tindakan diri sendiri berupa karma diri. Beliau memandang penyakit baik secara fisik dan mental sebagai penderitaan atau kesedihan dan menunjukkan perlunya pencegahan dengan tindakan sadar diri sebelumnya. Pada saat yang sama, ini berbicara tentang pentingnya dukungan dari saudara, teman dan orang lain yang membutuhkan. Strategi memahami Jalan Mulia Beruas Delapan dan Empat Kebenaran Mulia merupakan visi yang tepat dalam dimensi pemikiran dan psikologi pendidikan Buddhis. Fakta ini menunjukkan guru Buddha adalah seorang terapis teladan yang menginstruksikan klien dengan analisis aspek psikologis dan mental (Shakya, 2015).

Dari beberapa sumber jurnal yang dianalisa ternyata psikologi Gestalt dapat diterapkan ke dalam berbagai bidang terutama bidang pembelajaran manusia dengan rentang usia beragam. Seperti dalam hal belajar membaca, belajar bahasa, pendidikan jasmani, literasi hingga agama. Mindfulness-Gestalt memiliki dampak positif pada tingkat kesadaran, kepuasan hidup, kebahagiaan subjektif, self esteem, tingkat stres peserta didik maupun pendidiknya. Semua ini bisa meningkatkan efisiensi dan efektifitas dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

KESIMPULAN

Psikologi Gestalt adalah pendekatan psikologis yang berfokus pada hubungan individu dengan lingkungannya dan hubungannya dengan dunia di sekitarnya. Ini menekankan pentingnya hubungan pribadi, memahami masa kini, dan mengatasi masalah melalui empati. Psikologi Gestalt telah diterapkan di berbagai bidang, termasuk pendidikan, terbukti meningkatkan motivasi dan membina hubungan positif. Perspektif Buddhis mengenai psikologi Gestalt dapat diterapkan dalam pendidikan, menggunakan psikologi Buddhis dan praktik meditasi untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa. Pendekatan ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman manusia dan transformasi pribadi, sehingga memungkinkan guru menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan mendukung. Integrasi agama Buddha dan psikologi Gestalt dapat menghasilkan praktik pendidikan inovatif yang meningkatkan kesadaran diri, empati, dan kesehatan mental siswa. Mempelajari ajaran Buddha berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang prinsip-prinsip Gestalt, yang meliputi pembelajaran melalui pengalaman, reorganisasi pengetahuan, dan peran guru dalam mengajar. Penelitian ini juga mengeksplorasi efektivitas metode gestalt dalam pengajaran, dengan fokus pada pentingnya memahami dan menerapkan teori di kelas. Metode Gestalt merupakan metode pengajaran yang melibatkan pendekatan pengajaran yang sistematis, dimana siswa belajar dengan membaca dan memahami isinya, dan guru membimbing siswa melalui proses pembelajaran. Penelitian menyimpulkan bahwa teori Gestalt merupakan teori psikologi yang menekankan pada pengorganisasian pengetahuan dan pentingnya guru dalam mengajar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode Gestalt dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar, khususnya dalam konteks pendidikan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alparizi, A. S., Karya, S., & Rakam, A. H. (2021). Terapi Gestalt untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMK Kesehatan Karya Adi Husada Rakam Lombok Timur. *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 2(1), 1–15. <https://ejournal.iainh.ac.id/index.php/alinsan/article/view/126>
- Best, R. (2014). Educational psychotherapy: An approach to working with children whose learning is impeded by emotional problems. *Support for Learning*, 29(3), 201–216. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12058>
- Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1642–1650.
- F.Hill, W. (2021). *Theories Of Learning: Teori Gestalt dan Teori-Teori Kognitif Eropa yang Lain* (A. Prihatmoko (ed.)). Nusamedia.
- Ferry, F., Kabri, K., & Surya, J. (2023). The Effect of Mindful Breathing and Mindful Sitting Practices on Academic Stress of Nanyang Zhi Hui High School Students in Medan.

- Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(10), 1924–1937.
<http://devotion.greenvest.co.id>
- Jäkel, F., Singh, M., Wichmann, F. A., & Herzog, M. H. (2016). An overview of quantitative approaches in Gestalt perception. *Vision Research*, 126, 3–8.
<https://doi.org/10.1016/j.visres.2016.06.004>
- Kyvelou, A., Antonopoulou, K., Kleftras, G., Verdis, A., & Tsitsas, G. (2023). The Impact of a Mindfulness-Gestalt Based Counseling Group on Undergraduate College Students. *Psychology*, 14(08), 1268–1287. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.148070>
- Macaskie, J., Meekums, B., & Nolan, G. (2013). Transformational education for psychotherapy and counselling: A relational dynamic approach. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(4), 351–362. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.726348>
- Musyafa'ah, N., & Ulin Nuha, M. A. (2022). Gestalt Psychological Theory on Learning Arabic in The Metaverse Era. *Abjadia: International Journal of Education*, 7(2), 187–200. <https://doi.org/10.18860/abj.v7i2.18269>
- Nyanasuryanadi, P., Kurdi, M. S., Cakranegara, P. A., Pratama, D., & Nilawati, N. (2023). Mainstreaming the Value of Religious Moderation by Teachers in the Digital Era. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1357–1368. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3198>
- Putro, A. A. Y. (2021). Inovasi Pembelajaran Membaca Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar Melalui Metode Gestalt. *Jurnal PGSD Indonesia*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=CEE4ojYAAA&AJ&citation_for_view=CEE4ojYAAA:ufrVoPGSRksC
- Rohmansyah, N. A. (2018). Implikasi Teori Gestalt Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 7(2), 195. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v7i2.1858>
- Safitri, S. I., Saraswati, D., & Wahyuni, E. N. (2021). Teori Gestalt (Meningkatkan Pembelajaran Melalui Proses Pemahaman). *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(1), 23. <https://doi.org/10.30736/atl.v5i1.450>
- Setiyawan, A., Fitriani, W., Nasucha, Z., & Muzfirah, S. (2021). Cognitive Learning Gestalt Theory and Implications on Learning Process in Elementary School (Teori Belajar Kognitif Gestalt Dan Implikasinya Pada Pembelajaran Di Sekolah Dasar). *Abdau: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 149–159. <https://jurnal.stpi-bim.ac.id/index.php/abdau/article/view/49>
- Shakya, D. R. (2015). Psychological aspect of Buddhist education. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 3, 29–33. <https://doi.org/10.3126/jpan.v3i3.11837>
- Zhang, C. (2019). On the Similarities between Humanistic Psychology and Basic Concepts of Buddhism from the Perspective of "Gestalt." *2019 7th International Education, Economics, Social Science, Arts, Sports and Management Engineering Conference, Ieesasm 2019*, 2021–2027.