Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

Peran Teknik Kursi Kosong dalam Membantu Konseli Mengatasi Hambatan Ekspresi Emosi, Self-Acceptance, dan Kecemasan

Elsa Dhea Varella[1*], Muhammad Nasrullah[2], Viona Angelina Fasa[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia
elsadheavarella@gmail.com[1], mhnasrllh261@gmail.com[2], vionafasa16@gmail.com[3]

Abstract: Emotional expression difficulties, low self-acceptance, and anxiety are psychological issues commonly experienced by students and often hinder their personal and academic development. In individual counseling, the Empty Chair Technique is one of the Gestalt-based methods designed to facilitate emotional processing and strengthen self-awareness, yet its empirical validation in school settings remains limited. This study aims to examine the effectiveness of the Empty Chair Technique in assisting counselees facing emotional expression barriers, diminished self-acceptance, and anxiety. Using a quantitative descriptive approach with a one-group pretest–posttest design, three counselees participated, each representing a distinct psychological concern. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires and analyzed using the N-Gain formula. The results indicate that all counselees experienced positive improvements, with effectiveness falling within the moderate category. The greatest improvement occurred in the self-acceptance variable, followed by emotional expression and anxiety with more limited change. These findings suggest that the Empty Chair Technique provides meaningful contributions to emotional regulation and internal dialogue, although the degree of improvement differs depending on the complexity of each issue. Overall, the study concludes that this technique holds practical potential as an individual counseling intervention to support students' emotional and psychological functioning.
Keywords: : anxiety; emotional expression; empty chair technique; self-acceptance; counseling

Abstrak: Kesulitan mengekspresikan emosi, rendahnya self-acceptance, dan kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering menghambat perkembangan pribadi maupun akademik siswa. Dalam layanan konseling individual, Teknik Kursi Kosong merupakan salah satu metode pendekatan Gestalt yang bertujuan membantu konseli memproses emosi, memahami konflik diri, dan meningkatkan kesadaran diri, namun kajian empiris terkait efektivitasnya di lingkungan sekolah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam membantu konseli yang menghadapi hambatan ekspresi emosi, self-acceptance rendah, dan kecemasan. Pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain one group pretest–posttest digunakan pada tiga konseli dengan fokus permasalahan yang berbeda. Data diperoleh

melalui angket sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan rumus N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh konseli dengan kategori efektivitas sedang. Peningkatan terbesar terjadi pada variabel self-acceptance, sedangkan perubahan pada kecemasan cenderung lebih rendah. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa efektivitas Teknik Kursi Kosong bervariasi sesuai kompleksitas permasalahan yang dialami konseli. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Teknik Kursi Kosong memberikan kontribusi positif sebagai strategi konseling individual untuk mendukung pengolahan emosi, penguatan dialog internal, serta penyesuaian psikologis siswa.
Kata Kunci: ekspresi emosi; kecemasan; konseling; kursi kosong; penerimaan diri

PENDAHULUAN

Layanan konseling merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan di Indonesia. Berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, layanan konseling di sekolah diupayakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor. Dikaitkan dengan layanan konseling menurut (Habsy et al. 2024), dimana konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Peran konselor membantu klien yang mengalami masalah, beberapa masalah yang biasa dialami siswa adalah mempunyai rasa percaya diri yang rendah, kesulitan mengekpresikan emosi, *self-acceptance* atau penerimaan diri, dan masih banyak lagi.

Dalam bidang Bimbingan dan Konseling, ada yang Namanya konseling individual, hal tersebut merupakan salah satu strategi efektif untuk membantu mengatasi kecemasan. Melalui layanan ini, konselor dapat berhubungan secara langsung dan personal dengan siswa dalam suasana yang aman serta mendukung. Gibson dan Mitchell menjelaskan bahwa tujuan konseling individual adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk lebih memahami dirinya, mengungkapkan permasalahan yang dialami, serta merumuskan solusi dengan pendampingan dari konselor professional (Harahap et al. 2025)

Dalam layanan konseling individual, seorang konselor dapat menggunakan berbagai teknik untuk membantu siswa yang memiliki permasalahan. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik kursi kosong (empty chair technique). Teknik kursi kosong dalam gestalt merupakan teknik yang terkenal dengan beragam manfaat dalam membantu permasalahan manusia. Teknik ini memungkinkan individu untuk berdialog dengan aspek dari diri mereka sendiri, yang terbukti dapat memfasilitasi memproses emosi untuk membantu memahami, menerima, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat. Selain itu teknik ini juga membantu dalam penyelesaian "urusan yang belum selesai," terutama dalam konteks kecemasan, kesedihan, dan rasa bersalah (Safitri et al. 2025).Dalam konseling individual yang menggunakan teknik kursi kosong, aspek introyeksi dapat muncul dengan lebih nyata sehingga konseli mampu menyadari konflik yang sedang dialami secara lebih langsung. Melalui pengalaman tersebut, konseli dapat menyelesaikan konflik dengan cara menerima sekaligus mengintegrasikan kedua sisi atau peran yang saling bertentangan. Teknik ini juga memungkinkan konseli untuk benar-benar merasakan dan mengekspresikan emosinya terkait konflik tersebut, sehingga pengalaman emosionalnya menjadi lebih utuh (Humaira, Aldina, and Aini 2022)

Teknik kursi kosong juga bisa membantu klien menyelesaikan masalah yang belum tuntas, khususnya dalam hal berkomunikasi dengan orang lain, karena setiap orang dalam kehidupan sehari-hari pasti membutuhkan bantuan dari orang lain. Teknik kursi kosong dapat membantu siswa yang mengalami alexithymia (kesulitan dalam mengekspresikan emosi atau perasaan). Melalui teknik ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik. proses introspeksi yang lebih dalam, sehingga individu bisa memahami diri sendiri secara lebih baik. Dengan memberikan kursi kosong sebagai alat representasi, metode ini membuka peluang untuk menghadapi emosi, memahami perasaan, dan merencanakan tindakan yang lebih terarah.

Penelitian dari (Safitri et al. 2025) menegaskan bahwa kursi kosong dapat digunakan sebagai media ekspresi emosi yang aman sekaligus sarana refleksi diri yang mendalam. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa konseli yang terlibat dalam proses ini mengalami peningkatan kesadaran diri, mampu mengintegrasikan perasaan dan pikiran yang semula terpecah, serta mulai membangun penerimaan diri secara lebih konstruktif. Sementara itu, (Wulandari, Netrawati, and Ardi 2024) membuktikan bahwa penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong mampu meningkatkan harga diri siswa korban bullying, sehingga mereka dapat lebih berani mengekspresikan diri di lingkungan sosial.

Melalui teknik ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik. Dengan menghadirkan figur yang signifikan (misalnya orang tua, teman, atau guru) dalam kursi kosong, siswa dapat berlatih menyampaikan perasaan dan keinginannya secara langsung, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan asertif, mengatasi permasalahan psikososial siswa maupun individu, serta keterbukaan diri dan kualitas hubungan interpersonal (Humaira et al. 2022)

Dengan demikian, teknik ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks terapi individual, tetapi juga berkontribusi pada penguatan keterampilan sosial konseli. Melalui dialog imajiner yang terjadi dalam proses konseling, konseli diberi ruang untuk jujur terhadap dirinya sendiri sekaligus menemukan cara pandang baru yang lebih sehat.

METODE

Pengantar Metode Penelitian

Metode dalam penelitian Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting untuk menjamin keabsahan data serta pemahaman mendalam terhadap dinamika perilaku dan pengalaman peserta didik dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran empiris mengenai Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Membantu Konseli Mengatasi Hambatan mengekspresi Emosi, Self-Acceptance, dan Kecemasan.

Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur persepsi dan tingkat kebutuhan siswa secara objektif melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif deskriptif dipilih karena sesuai untuk mengungkap sejauh mana Peran Teknik Kursi Kosong dalam Membantu Konseli Mengatasi Hambatan Ekspresi Emosi, Self-Acceptance, dan Kecemasan. Fokus dari penelitian ini adalah pada pemetaan tentang Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Membantu Konseli Mengatasi Hambatan mengekspresi Emosi, Self-Acceptance, dan Kecemasan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimen (one group pretest-posttest design)*, di mana partisipan diberikan angket sebelum dan sesudah mendapatkan pengenalan terhadap Teknik Kursi Kosong. Desain ini memungkinkan pengukuran perubahan skor Peran Teknik Kursi Kosong secara langsung akibat perlakuan ringan yang diberikan. Desain yang digunakan adalah survei kuantitatif non-eksperimental, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran angket tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai perubahan kondisi psikologis tiga responden setelah mengikuti layanan konseling individual menggunakan Teknik Kursi Kosong. Ketiga responden memiliki fokus masalah yang berbeda, yaitu peningkatan self acceptance (R1), penurunan kecemasan (R2), dan peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi (R3). Pengukuran dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan rumus Normalized Gain (N-Gain) untuk melihat besarnya peningkatan relatif yang terjadi. Pendekatan ini lazim dipakai dalam penelitian pendidikan dan psikologi untuk menilai efektivitas suatu perlakuan (treatment), sebagaimana dijelaskan dalam Yuanita dkk. (2019) bahwa nilai N-Gain memberikan gambaran proporsional mengenai peningkatan kemampuan setelah intervensi diberikan. Uji N-gain score dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pre-test* dan nilai *pos-test* agar dapet mengetahui seberapa besar peningkatan aktual dibandingkan peningkatan maksimal yang dapat dicapai. Adapun N-gain dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{N Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Kategorisasi nilai N-gain score ditentukan berdasarkan besar kecilnya nilai N-gain yang diperoleh. Pembagian kategorinya dapat dilihat pada tabel berikut, yang membedakan hasil ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah:

Tabel 1.1 Kriteria N-Gain Score

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008

Selain itu, pembagian kategori N-gain dalam bentuk persentase juga dapat dilihat pada tabel berikut, yang mengelompokkan hasil ke dalam kategori tidak efektif, kurang efektif, cukup efektif, dan efektif.

Tabel 1.2 Kategorisasi Tafsiran Efektivitas N-Gain

Kategori Tafsiran Efektivitasi N-Gain	
Presentase (%)	Interpretasi
< 40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif Cukup Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

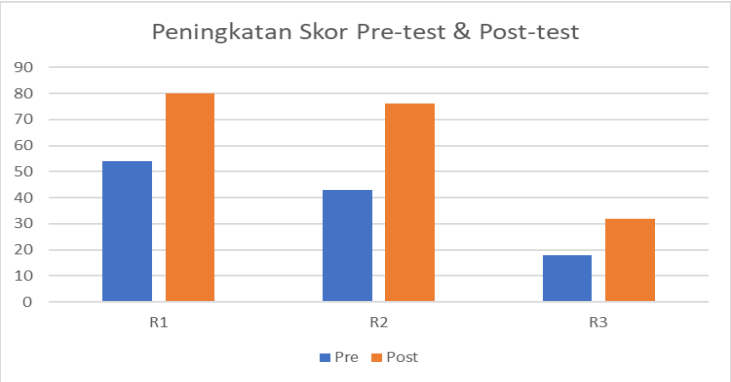
Sumber: Hakke, R. R. 1999

Tabel 1.3 Ringkasan Hasil Uji Efektivitas Intervensi (N-Gain Score)

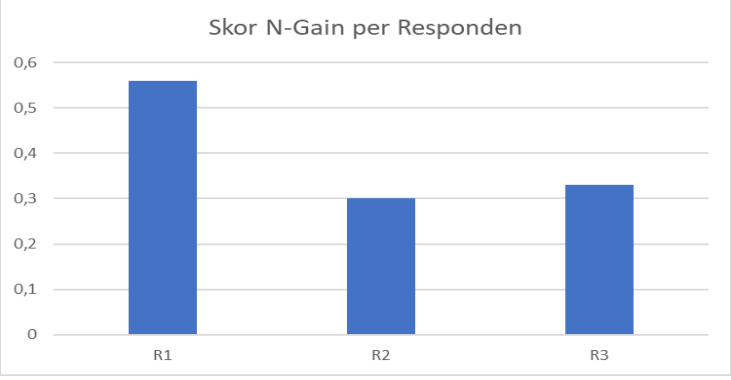
Responden	Variabel	Pre-test	Post-test	Selisih	N-Gain Score	N-Gain (%)
R1	Self-Acceptance	54	80	26	0,565	56,52%
R2	Kecemasan	43	76	33	0,303	30,27%
R3	Ekspresi Emosi	18	32	14	0,333	33%

Analisis efektivitas intervensi difokuskan pada perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* melalui perhitungan N-gain score. Berdasarkan data diatas, ditemukan bahwa intervensi memberikan dampak positif pada ketiga subjek, di mana seluruh hasil berada dalam kategori Sedang ($0{,}3 \leq g \leq 0{,}7$).

Gambar 1.1 Grafik Peningkatan Skor Pre-Test dan Post-Test



Gambar 1.2 Grafik Skor N-Gain per Responden



Pada Responden 1 (R1) dengan variabel Self Acceptance, berdasarkan data skor terlihat adanya peningkatan dari 54 pada pre-test menjadi 80 pada post-test. Peningkatan ini menghasilkan N-gain score sebesar 0.57, yang berada dalam kategori sedang. Secara ilmiah, nilai tersebut menunjukkan bahwa Teknik Kursi Kosong memberikan dampak positif terhadap peningkatan penerimaan diri R1, dengan perubahan yang terjadi berada pada tingkat moderat. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi membantu R1 memahami, menerima, dan berdialog dengan bagian diri yang sebelumnya menimbulkan konflik internal.

Pada Responden 2 (R2) dengan fokus pada variabel Kecemasan, tercatat peningkatan skor dari 43 menjadi 76. Perubahan ini menghasilkan N-gain score sebesar 0.30 yang berada pada batas bawah kategori sedang. Meski peningkatan nilai cukup jelas secara numerik, posisi N-gain yang berada pada titik ambang menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan R2 masih relatif terbatas. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami R2 memiliki akar persoalan yang lebih kompleks, sehingga membutuhkan intervensi yang lebih intensif atau sesi yang lebih panjang untuk mencapai perubahan yang lebih dalam.

Pada Responden 3 (R3), yang memiliki fokus permasalahan pada kesulitan pengenalan dan ekspresi emosi, terdapat peningkatan skor dari 18 menjadi 32. Perubahan ini menghasilkan N-gain score sebesar 0.33 yang juga berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi membantu R3 mulai meningkatkan kemampuan mengenali dan mengekspresikan perasaannya, meskipun perubahan tersebut masih berada pada tingkat perkembangan awal atau menengah. Hal ini sejalan dengan karakteristik permasalahan ekspresi emosi yang umumnya memerlukan proses bertahap.

Secara keseluruhan, nilai N-Gain seluruh responden menunjukkan bahwa Teknik Kursi Kosong menghasilkan perubahan positif pada ketiga responden dengan tingkat efektivitas moderat. Variabel self acceptance menunjukkan perubahan paling tinggi, sementara variabel kecemasan menunjukkan perubahan paling rendah. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa Teknik Kursi Kosong mampu memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis subjek, meskipun tingkat perubahan berbeda sesuai karakteristik masalah masing-masing.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling individual menggunakan Teknik Kursi Kosong memberikan perubahan psikologis yang bermakna pada ketiga responden. Nilai N-Gain untuk self-acceptance (R1), kecemasan (R2), dan ekspresi emosi (R3) semuanya berada pada kategori sedang. Perubahan tersebut terlihat dari nilai N-Gain yang berada dalam kategori sedang, baik pada variabel self acceptance, kecemasan, maupun ekspresi emosi. Nilai ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak positif namun dengan tingkat efektivitas moderat, sesuai dengan mekanisme kerja teknik yang lebih berfokus pada proses internalisasi dan dialog intrapsikis.

Perubahan paling signifikan terjadi pada responden pertama (R1) yang mengalami peningkatan self acceptance dari skor 54 menjadi 80, dengan nilai N-Gain sebesar 0,565.

Peningkatan ini konsisten dengan salah satu sumber yang terdapat dalam file penelitian, yang menyatakan bahwa *"Konseling Gestalt dengan teknik Empty Chair terbukti efektif meningkatkan self-esteem pada peserta didik korban bullying. Peserta mengalami peningkatan keberanian, rasa percaya diri, dan persepsi positif terhadap diri sendiri setelah mengikuti sesi konseling."* (Safitri et al. 2025). Teknik kursi kosong memungkinkan bagian-bagian diri yang terfragmentasi untuk berdialog secara simbolik, meningkatkan kesadaran akan "unfinished business" dan memfasilitasi penerimaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian (Prawitasari 2021) yang menunjukkan bahwa teknik empty chair dalam terapi Gestalt sangat efektif dalam mempromosikan ekspresi emosi dan rekonsiliasi diri. Selain itu, teori Gestalt menekankan bahwa individu adalah kesatuan (holism), bukan sekadar kumpulan bagian-bagian diri, sehingga dialog simbolik sangat penting dalam memperkuat integrasi diri (Prawitasari 2021). Teori Gestalt juga menegaskan bahwa konseli harus "mengalami" emosi secara langsung untuk memperoleh pemahaman baru—bukan sekadar membicarakannya. Hal ini sesuai dengan temuan R1 yang menunjukkan peningkatan penerimaan diri setelah melakukan dialog internal melalui teknik ini. (Sulistiana et al. 2025) turut memperjelas bahwa terapi Gestalt membantu klien menyadari konflik emosional secara mendalam sehingga mereka lebih siap menerima diri apa adanya.

Pada responden kedua (R2) yang berfokus pada kecemasan, skor meningkat dari 43 menjadi 76 (N-Gain = 0,303), menandakan perubahan tetapi dengan tingkat yang relatif rendah. Salah satu alasan utama adalah sifat kecemasan yang kompleks dan berakar dalam bagian diri yang sulit diakses. Kondisi ini dapat dipahami karena kecemasan umumnya memiliki akar psikologis yang lebih kompleks dan berlapis, sehingga membutuhkan intervensi yang lebih panjang (Naqiatsyah 2024). Dalam konteks terapi Gestalt, kursi kosong digunakan untuk mengeksplorasi "unfinished business" seperti rasa bersalah atau konflik internal.(Krismonita, Sutja, and Wahyuni 2022), teknik Kursi Kosong efektif digunakan untuk *"mengatasi unfinished business rasa bersalah"* pada siswa, mengurangi beban emosional yang tertahan dan memungkinkan restrukturisasi psikologis. Selain itu, dari sudut pandang teori Analisis Transaksional, teknik ini memungkinkan dialog antar ego-state (misalnya ego state Child yang mengalami kecemasan dengan ego state Adult yang rasional), sehingga emosi negatif dapat disalurkan dan direstrukturisasi. Namun, kepercayaan dan kualitas hubungan antara konselor dan konseli menjadi sangat penting di sini. Di sisi lain, teori Analisis Transaksional (AT) juga relevan ketika menjelaskan dinamika kecemasan R2. Dialog dalam Kursi Kosong membantu konseli mengakses ego-state Child yang menyimpan ketakutan, lalu menstimulasi ego-state Adult untuk menilai situasi dengan lebih rasional. Dalam (Jannah and Nasution 2024), ditemukan bahwa guru BK menyatakan *"dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun kepercayaan dengan siswa"* ketika menggunakan teknik ini. Hal ini menjelaskan mengapa perubahan kecemasan R2 tidak sebesar R1 dan R3 karena kecemasan sangat bergantung pada kedalaman hubungan konselor–konseli.

Responden ketiga (R3) memperlihatkan peningkatan dalam ekspresi emosi dari 18 menjadi 32 (N-Gain = 0,333), yang konsisten dengan teori Gestalt bahwa teknik kursi kosong adalah media ekspresi perasaan dan konflik internal. Dalam literatur konseling Gestalt, teknik ini digunakan untuk membantu klien berdamai dengan luka batin *(inner child)* dan mengungkap emosi yang selama ini ditekan. Selain itu, manfaat Teknik Kursi Kosong juga mencakup kemampuan mendorong siswa untuk menyelidiki emosi, pikiran, dan perilaku lebih dalam sebuah proses yang sangat cocok untuk klien seperti R3 yang awalnya kesulitan mengungkap

perasaan. (Habsy et al. 2024) mendukung hal ini dengan temuan bahwa penggunaan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui integrasi aspek-aspek diri, baik positif maupun negatif. Temuan ini didukung (Lestari and Latief 2025) yang menjelaskan bahwa teknik Gestalt seperti kursi kosong mampu meningkatkan ekspresi diri siswa melalui role-playing dan dialog simbolik yang aman. Teknik Kursi Kosong juga terbukti membantu korban bullying mengekspresikan luka batin secara aman melalui dialog imajinatif. Hal ini sangat relevan dengan hasil R3, karena siswa dengan hambatan regulasi emosi biasanya membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan sebelum mereka bisa memahaminya. Lebih jauh lagi, (Azizah 2022) menemukan bahwa teknik kursi kosong membantu siswa mengambil tanggung jawab atas perasaannya dan meningkatkan rasa kontrol diri temuan ini sangat selaras dengan peningkatan ekspresi emosi yang dialami R3.

Secara keseluruhan, seluruh jurnal yang dikutip memperkuat kesimpulan bahwa teknik Kursi Kosong bekerja melalui tiga mekanisme utama:

(1)menumbuhkan awareness terhadap konflik diri

(2) menyelesaikan unfinished business melalui dialog simbolik

(3) meningkatkan integrasi diri dan ekspresi emosi

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai literatur mutakhir yang menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kemampuan ekspresi emosi, terutama jika didukung oleh hubungan konseling yang hangat, empatik, dan berkelanjutan . Hal ini menegaskan bahwa teknik Kursi Kosong dapat menjadi strategi signifikan dalam layanan konseling individual di sekolah, khususnya dalam menangani permasalahan emosional dan intrapsikis pada peserta didik.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas teknik Kursi Kosong dalam membantu konseli mengatasi hambatan ekspresi emosi, meningkatkan penerimaan diri, serta menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *one group pretest–posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, seluruh konseli menunjukkan peningkatan dengan kategori sedang. Temuan tersebut menandakan bahwa intervensi memberikan kontribusi positif terhadap kondisi psikologis konseli, terutama dalam memfasilitasi pengolahan emosi, penguatan dialog internal, dan perbaikan penyesuaian diri.

Responden pertama (R1) memperoleh peningkatan paling tinggi pada variabel self-acceptance. Hasil ini memperlihatkan bahwa teknik Kursi Kosong mampu mendorong konseli untuk berinteraksi dengan aspek diri yang belum terselesaikan sehingga dapat membangun penerimaan diri yang lebih sehat. Responden kedua (R2) mengalami penurunan kecemasan dengan efektivitas sedang namun berada pada rentang bawah, yang mengindikasikan bahwa masalah kecemasan menuntut proses konseling yang lebih intensif. Sementara itu, responden ketiga (R3) mengalami peningkatan pada kemampuan mengekspresikan emosi, menunjukkan bahwa teknik ini cukup efektif dalam membantu konseli mengungkapkan perasaan yang selama ini terhambat.

Berdasarkan analisis pre-test dan post-test yang diukur menggunakan N-gain, seluruh konseli menunjukkan peningkatan kondisi psikologis dengan kategori efektivitas sedang. Temuan

ini sekaligus menjawab hipotesis penelitian bahwa intervensi mampu memberikan perubahan positif pada ketiga aspek yang diteliti. Peningkatan terbesar terlihat pada variabel self-acceptance, sedangkan perubahan yang lebih terbatas muncul pada kecemasan dan kesulitan ekspresi emosi, yang mengindikasikan bahwa beberapa permasalahan membutuhkan proses konseling yang lebih panjang atau pendekatan yang lebih mendalam. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Teknik Kursi Kosong layak digunakan sebagai bagian dari strategi konseling individual karena dapat memfasilitasi pengolahan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mendukung proses penyesuaian psikologis konseli.

Secara umum, penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik Kursi Kosong memiliki potensi praktis untuk membantu konseli mengenali, memproses, dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya. Meskipun peningkatan yang dihasilkan berada dalam kategori sedang, teknik ini tetap relevan diterapkan pada layanan konseling individual di sekolah untuk mendukung perkembangan emosional dan pematangan regulasi diri siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran berikut dapat dipertimbangkan:

1. Untuk Konselor Sekolah
   Konselor perlu mempertimbangkan penggunaan teknik Kursi Kosong sebagai alternatif bantuan bagi siswa yang menghadapi masalah emosional, rendahnya penerimaan diri, maupun kecemasan. Teknik ini dapat diintegrasikan dengan pendekatan lain guna memaksimalkan hasil, terutama pada kasus yang membutuhkan intervensi lebih mendalam.
2. Untuk Lembaga Pendidikan
   Sekolah diharapkan menyediakan fasilitas ruang konseling yang kondusif agar proses pelaksanaan teknik Kursi Kosong dapat berlangsung secara optimal. Pelatihan bagi guru BK terkait teknik-teknik Gestalt juga penting untuk meningkatkan kompetensi profesional.
3. Untuk Konseli
   Konseli disarankan berpartisipasi secara aktif dalam proses konseling agar eksplorasi emosi dan dialog intrapsikis dapat berlangsung lebih mendalam. Keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan akan membantu mempercepat proses penyelesaian konflik diri.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya
   Penelitian mendatang sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif. Pendekatan *mixed methods* juga direkomendasikan untuk memahami pengalaman emosional konseli secara lebih detail.
5. Untuk Pengembangan Praktik Konseling
   Teknik Kursi Kosong dapat dikombinasikan dengan metode konseling lain seperti *imagery*, *role-playing*, atau *mindfulness* agar efektivitasnya pada aspek kecemasan dan regulasi emosi dapat ditingkatkan.

Secara keseluruhan, teknik Kursi Kosong terbukti menjadi intervensi yang dapat mendukung penyelesaian konflik internal, penguatan kesadaran diri, serta peningkatan kesejahteraan emosional siswa dalam layanan konseling individual.

REFERENSI

Azizah, Nur. 2022. "Pendekatan Teori Gestalt Dengan Teknik Kursi." 2(2).

Habsy, Bakhrudin All, Evelyna Eka Putri, Berbella Khayla Syavanda Saputri, Radya Putri Novitasari, and Luluk Muflikhatin. 2024. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Tsaqofah* 4(3):1715–35. doi: 10.58578/tsaqofah.v4i3.2977.

Harahap, Riska Nurjannah, Nurul Azmi Saragih, Ratna Sari Dewi, and Atika Rahmadani. 2025. "Efektivitas Layanan Konseling Individual Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Medan." *Pema* 5(2):643–48.

Humaira, Humaira, Fauzi Aldina, and Zamratul Aini. 2022. "Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Psiko Edukasi* 20(1):1–10. doi: 10.25170/psikoedukasi.v20i1.3354.

Ibrahim, Nurdin, Zulfiati Syahrial, and Universitas Negeri Jakarta. 2012. "PENGEMBANGAN MATERI ONLINE PADA MATA DIKLAT." 55–85.

Jannah, Nurul, and Fauziah Nasution. 2024. "PERAN GURU BK DALAM MENGATASI SISWA BERMASALAH MELALUI BIMBINGAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK EMPTY CHAIR." *Research and Development Journal of Education* 10(2):1291. doi: 10.30998/rdje.v10i2.25962.

Krismonita, Krismonita, Akmal Sutja, and Hera Wahyuni. 2022. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Unfinished Business Rasa Bersalah Di SMP 17 Kota Jambi." 4:4449–61. doi: https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6122.

Lestari, Catur Indah, and Suciani Latief. 2025. "PENINGKATAN KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI MELALUI BIMBINGAN KONSELING PENDEKATAN GESTALT : STUDI KASUS SISWA SMP." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 185–201. doi: https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3602.

Naqiatsyah, Genari. 2024. "Implementasi Teknik Kursi Kosong Terhadap Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar." UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Prawitasari, Intan. 2021. "Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) Dalam Terapi Gestalt." *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 1(1):45–56. doi: 10.32923/couns.v1i1.1724.

Safitri, Adhwa Kayla, Najma Aghnia Nurizza, Imalatul Khairat, Konseling Pendidikan, Fakultas Tarbiyah, and A. Pendahuluan. 2025. "EMPTY CHAIR SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI: STUDI LITERATUR DALAM KONTEKS TERAPI GESTALT." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 no 2:227–33. doi: https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27421.

Sulistiana, Ira Septi, Illa Rohillah, Rakha Razeva Abhipraya, and Imalatul Khairat. 2025. "Kajian Dasar Teknik Kursi Kosong Untuk Praktisi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten , Indonesia Komprehensif Mengenai Teknik Kursi Kosong , Khususnya Bagi Praktisi Bimbingan Dan." 3.

Wulandari, Nilas Siti, Netrawati, and Zadrian Ardi. 2024. "Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach Empty Chair Technique for Students of Islamic Boarding Schools." *Quality Journal of Education, Arabic and Islamic Studies* 2(3):247–53.