

EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

Ni Komang Putri Leony¹, Putu Ari Dharmayanti², Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri³

Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}

e-mail: ptrileony@gmail.com¹, putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id²,
arumwidhiyanti@undiksha.ac.id³

Diterima: 26/5/2026; Direvisi: 5/6/2026; Diterbitkan: 26/6/2026

ABSTRAK

Kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung keterlibatan siswa pada kegiatan pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah, namun sebagian siswa masih menunjukkan keraguan saat berbicara, enggan mengemukakan pendapat, serta cenderung menghindari interaksi dengan orang lain. Kondisi tersebut mendorong penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong sebagai upaya membantu siswa mengenali dan mengatasi hambatan yang memengaruhi keyakinan terhadap dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental yang melibatkan 12 siswa yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan angket kepercayaan diri, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji nonparametrik. Proses konseling dilaksanakan melalui identifikasi masalah, dialog reflektif menggunakan kursi kosong, pendalaman pemahaman diri, dan evaluasi perubahan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling mengalami perkembangan positif yang terlihat dari meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, dan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Selain menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, penggunaan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi pengalaman dan memahami dirinya secara lebih reflektif. Berdasarkan temuan tersebut, konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat dipandang sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Konseling Gestalt, Teknik Kursi Kosong*

ABSTRACT

Self-confidence plays an important role in supporting students' engagement in learning activities and social interactions at school. Nevertheless, some students still experience hesitation when speaking, are reluctant to express their opinions, and tend to avoid interacting with others. This condition encouraged the implementation of Gestalt counseling using the empty-chair technique as an intervention to help students recognize and overcome barriers affecting their self-confidence. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design involving 12 students who were assigned to an experimental group and a control group. Data were collected through observation, interviews, and a self-confidence questionnaire, and subsequently analyzed using descriptive statistics and nonparametric tests. The counseling process consisted of problem identification, reflective dialogue through the empty-chair technique, self-exploration, and evaluation of behavioral changes. The findings revealed positive developments among students who participated in the counseling sessions.

They demonstrated greater confidence in expressing opinions, communicating feelings, and engaging in social interactions. These results were supported by the statistical analysis, which yielded a significance value of 0.028 ($p < 0.05$), indicating a significant effect on the improvement of students' self-confidence. Beyond promoting more adaptive behaviors, the integration of the empty-chair technique within Gestalt counseling provided students with opportunities to explore personal experiences and gain deeper self-understanding through reflective processes. Therefore, Gestalt counseling with the empty-chair technique can be considered an effective strategy for enhancing students' self-confidence.

Keywords: *Self-Confidence, Gestalt Counseling, Empty Chair Technique*

PENDAHULUAN

Di lingkungan sekolah, tidak semua siswa merespons tuntutan akademik dan sosial dengan tingkat keyakinan yang sama. Sebagian mampu terlibat aktif dalam diskusi, menyampaikan gagasan secara terbuka, dan mengambil peran dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Sebagian lainnya justru memperlihatkan kecenderungan menahan diri, menghindari sorotan, serta meragukan kapasitas yang dimiliki. Perbedaan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri. Dalam konteks perkembangan peserta didik, kepercayaan diri berfungsi sebagai landasan yang memengaruhi cara seseorang mengenali potensi, mengambil keputusan, membangun relasi sosial, dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses pertumbuhan. Individu dengan keyakinan diri yang lebih baik umumnya menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih tinggi, keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta kemampuan untuk bertindak secara mandiri dan bertanggung jawab (Tambusai, 2021; Hamama & Ratri, 2021). Pada saat yang sama, pembentukan konsep diri yang positif juga tidak dapat dilepaskan dari keberadaan kepercayaan diri karena keduanya saling berkontribusi dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial remaja (Zulqurnain & Thoah, 2022; Devi et al., 2025).

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan fase remaja awal. Pada tahap ini, siswa berada dalam situasi perkembangan yang ditandai oleh perubahan yang berlangsung secara simultan pada aspek biologis, emosional, sosial, maupun kognitif. Perubahan yang terjadi tidak selalu diikuti oleh kesiapan individu untuk memaknainya secara positif. Dalam banyak kasus, proses penyesuaian diri justru memunculkan ketidakpastian terhadap kemampuan pribadi, rasa tidak aman, serta sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian lingkungan sosial (Amri, 2018; Rizal et al., 2022). Pengalaman yang diperoleh dari keluarga, kelompok sebaya, maupun lingkungan sekolah kemudian berperan dalam memperkuat atau melemahkan keyakinan tersebut. Dukungan yang terbatas, pengalaman relasi sosial yang negatif, hingga perlakuan bullying dapat membentuk persepsi diri yang kurang adaptif dan pada akhirnya memengaruhi keberanian individu untuk tampil maupun berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial dan akademik (Irnawati et al., 2023; Permana et al., 2021). Konsekuensinya tidak berhenti pada menurunnya kualitas interaksi sosial, tetapi juga dapat memengaruhi motivasi belajar, kecenderungan mengekspresikan diri, serta kondisi psikologis secara lebih luas (Abdi et al., 2024; Zulqurnain & Thoah, 2022).

Gambaran serupa ditemukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukasada. Informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 8 September 2025 mengindikasikan masih adanya siswa yang memperlihatkan perilaku menarik diri dalam interaksi sehari-hari. Kecenderungan tersebut tampak melalui keengganan menyampaikan pendapat, sikap pasif ketika berkomunikasi, serta penggunaan bahasa tubuh

yang menunjukkan keterbatasan dalam mengekspresikan diri. Pengamatan selama kegiatan Asistensi Mengajar pada periode September hingga Desember 2025 memperlihatkan pola yang relatif konsisten, terutama pada siswa yang mengalami kesulitan menjalin komunikasi dengan teman sebaya. Temuan lapangan tersebut memperoleh dukungan dari hasil angket yang menunjukkan bahwa 52% siswa berada pada kategori rendah dan sedang dalam aspek kepercayaan diri. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih menghadapi hambatan dalam mengembangkan keyakinan terhadap dirinya, sehingga diperlukan upaya yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga menyentuh aspek kesadaran dan pemaknaan diri yang mendasarinya.

Dalam kerangka tersebut, konseling Gestalt menawarkan perspektif yang menarik karena memusatkan perhatian pada pengalaman individu pada saat ini (here and now) serta hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang dialami secara langsung (Widyawati, 2023; Dhiya'Ulhaq, 2022). Pendekatan ini tidak semata-mata mengarahkan individu untuk memahami masalah secara kognitif, melainkan membantu mereka mengalami kembali dan menyadari berbagai aspek diri yang sebelumnya diabaikan. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah kursi kosong (empty chair), yaitu suatu bentuk dialog simbolik yang memungkinkan individu berinteraksi dengan bagian diri, pengalaman, atau figur tertentu yang masih menyisakan persoalan emosional yang belum terselesaikan (Afifah et al., 2021; Astriani et al., 2023). Melalui proses tersebut, individu memperoleh ruang untuk mengekspresikan emosi yang selama ini terhambat, mengevaluasi pengalaman secara lebih terbuka, serta membangun penerimaan diri yang lebih konstruktif. Pada konteks siswa yang mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, pengalaman reflektif semacam ini berpotensi membantu munculnya keberanian baru dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan terhadap kapasitas yang dimiliki (Prawitasari, 2021; Safitri et al., 2025).

Efektivitas teknik kursi kosong dalam mendukung perkembangan psikologis individu telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian. Humaira et al. (2022), Arifin et al. (2022), dan Habsy et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik tersebut berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri siswa. Pada konteks yang berbeda, teknik kursi kosong juga dilaporkan berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem, perbaikan kualitas hubungan interpersonal, penyelesaian persoalan relasi, serta penanganan konflik emosional yang belum terselesaikan (Harahap et al., 2021; Utami et al., 2024; Ndhlovu & Mwanza, 2025). Meskipun demikian, perhatian penelitian masih lebih banyak diarahkan pada isu-isu psikologis yang lebih luas, sementara kajian yang secara khusus menempatkan kepercayaan diri siswa SMP pada fase remaja awal sebagai fokus utama masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kebutuhan nyata yang ditemukan melalui asesmen di sekolah.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji efektivitas konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukasada yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Letak kebaruan penelitian bukan hanya pada penggunaan teknik kursi kosong sebagai bagian dari intervensi Gestalt, tetapi juga pada fokus kajian yang secara spesifik menyoroti kepercayaan diri siswa SMP fase remaja awal berdasarkan kebutuhan empiris yang ditemukan di lapangan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai pemanfaatan teknik kursi kosong dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukasada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sukasada pada tahun ajaran 2025/2026 dengan melibatkan siswa kelas VIII yang berjumlah 246 orang sebagai populasi penelitian. Untuk menentukan subjek yang sesuai dengan fokus kajian, terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal terhadap tingkat kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dipilih 12 siswa yang berada pada kategori rendah dan sedang melalui teknik purposive sampling. Kedua belas siswa kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing enam siswa pada kelompok yang memperoleh intervensi dan enam siswa pada kelompok pembandingan. Penelitian menerapkan rancangan quasi experimental dengan model Nonequivalent Control Group Design melalui tahapan pengukuran awal (pretest), pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir (posttest). Kelompok intervensi mengikuti layanan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong, sedangkan kelompok pembandingan memperoleh layanan konseling individu yang selama ini dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Pemberian layanan konseling Gestalt dilakukan dalam tujuh sesi dengan durasi 50–75 menit setiap pertemuan. Kegiatan konseling diawali dengan pembentukan hubungan konseling dan pengenalan masalah yang dialami siswa, kemudian dilanjutkan dengan eksplorasi pengalaman serta perasaan yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Melalui dialog menggunakan teknik kursi kosong, siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan berbagai konflik maupun hambatan yang dirasakan, sebelum akhirnya melakukan refleksi dan evaluasi terhadap perubahan pemahaman serta perilaku yang muncul selama proses berlangsung. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, dan angket kepercayaan diri yang digunakan sebagai instrumen utama pada tahap pretest dan posttest. Kelayakan instrumen telah dibuktikan melalui uji validitas isi oleh dua ahli, uji validitas butir, dan uji reliabilitas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan program SPSS. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji parametrik atau nonparametrik berdasarkan hasil uji prasyarat data untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran perilaku kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi

Untuk memperoleh pemahaman mengenai dinamika perubahan yang terjadi selama penelitian, dilakukan pengukuran pada awal dan akhir pelaksanaan layanan. Penyajian data ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai arah perkembangan yang dialami siswa pada kedua kelompok setelah menjalani perlakuan yang berbeda. Perbandingan tersebut menjadi dasar awal untuk menilai apakah perubahan yang muncul cenderung mengarah pada peningkatan atau justru menunjukkan pola yang tidak konsisten. Ringkasan hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre-Test	Post-Test
Eksperimen	125	130
	103	125
	99	113
	74	111
	117	132
	94	120
Kontrol	110	111

	112	96
	104	95
	111	101
	110	124
	112	103

Pola yang tampak pada kedua kelompok pada Tabel 1 memperlihatkan karakteristik perkembangan yang berbeda. Kelompok yang mengikuti layanan konseling menunjukkan kecenderungan perubahan yang lebih terarah, sedangkan perkembangan pada kelompok pembandingan berlangsung lebih fluktuatif. Perbedaan pola tersebut mengisyaratkan bahwa pengalaman yang diperoleh selama proses konseling memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keyakinan terhadap dirinya secara lebih optimal. Temuan awal ini menjadi dasar untuk melakukan analisis yang lebih mendalam pada tahap berikutnya.

Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong

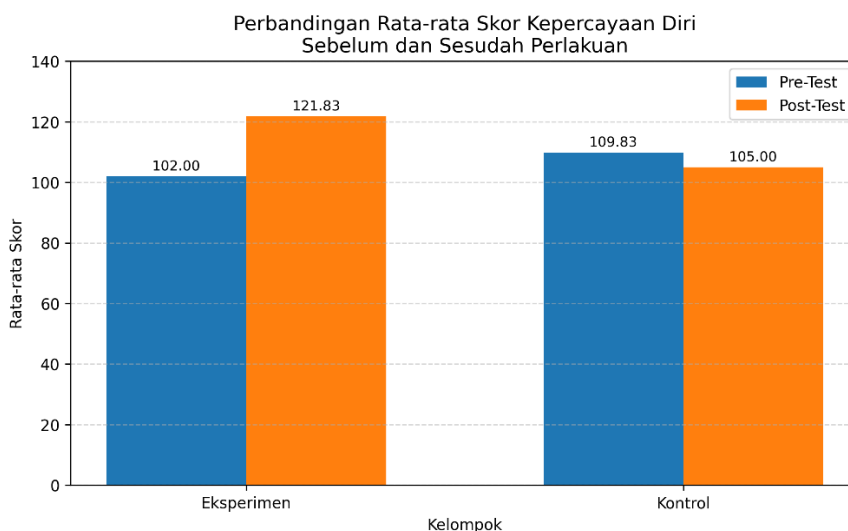
Untuk memahami kecenderungan data secara lebih komprehensif, diperlukan analisis yang tidak hanya melihat perubahan skor individu, tetapi juga memperhatikan distribusi dan karakteristik data pada masing-masing kelompok. Melalui statistik deskriptif, dapat diperoleh gambaran mengenai pola umum perkembangan yang terjadi selama penelitian berlangsung. Informasi ini membantu menjelaskan apakah perubahan yang muncul bersifat merata atau hanya terjadi pada sebagian peserta. Ringkasan hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	6	74	125	102.00	17.956
Post-Test Eksperimen	6	111	132	121.83	8.704
Pre-Test Kontrol	6	104	112	109.83	2.994
Post-Test Kontrol	6	95	124	105.00	10.936
Valid N (listwise)	6				

Karakteristik data setelah intervensi pada Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan yang mengarah pada kondisi yang lebih stabil pada kelompok eksperimen. Selain mengalami perkembangan yang lebih positif, variasi antaranggota kelompok juga cenderung lebih terkendali dibandingkan kondisi sebelumnya. Sebaliknya, kelompok kontrol belum memperlihatkan pola perkembangan yang sama kuatnya. Kondisi tersebut menguatkan dugaan bahwa proses konseling memberikan kontribusi terhadap perubahan yang dialami siswa.

Agar kecenderungan perubahan lebih mudah diamati, data yang telah dianalisis secara deskriptif kemudian divisualisasikan dalam bentuk grafik. Penyajian visual ini memungkinkan pembaca melihat perbedaan arah perkembangan antar kelompok secara lebih jelas dan intuitif. Dengan demikian, interpretasi terhadap perubahan yang terjadi tidak hanya bergantung pada angka-angka statistik. Visualisasi tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik rata-rata pre-test dan post-test

Visualisasi Gambar 1 memperlihatkan bahwa perkembangan kedua kelompok tidak bergerak dalam arah yang sama. Kelompok eksperimen menunjukkan kecenderungan perubahan yang lebih positif selama penelitian berlangsung, sedangkan kelompok kontrol memperlihatkan pola yang kurang konsisten. Perbedaan arah perkembangan tersebut memberikan indikasi bahwa perlakuan yang diberikan berhubungan dengan perubahan yang terjadi pada siswa. Meskipun demikian, diperlukan pengujian statistik lebih lanjut untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Sebelum menentukan teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan terhadap karakteristik distribusi data. Langkah ini penting karena pemilihan metode statistik harus disesuaikan dengan kondisi data yang diperoleh. Dengan mengetahui apakah data memenuhi asumsi normalitas, peneliti dapat menentukan prosedur analisis yang paling tepat. Hasil pemeriksaan tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality				
Shapiro-Wilk				
	Kelas	Statistic	df	Sig.
Hasil Kepercayaan Diri	Pre-Test Eksperimen	.973	6	.911
	Post-Test Eksperimen	.925	6	.539
	Pre-Test Kontrol	.749	6	.019
	Post-Test Kontrol	.887	6	.304

Distribusi data yang diperoleh pada Tabel 3 menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi secara menyeluruh pada seluruh kelompok pengukuran. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan analisis parametrik berpotensi kurang sesuai untuk digunakan pada data penelitian ini. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan teknik yang tidak mensyaratkan distribusi normal. Keputusan tersebut diambil untuk menjaga ketepatan interpretasi hasil penelitian.

Setelah metode analisis ditentukan, langkah berikutnya adalah menguji apakah terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang memperoleh perlakuan dan kelompok pembanding. Pengujian ini menjadi bagian penting dalam menjawab tujuan penelitian mengenai efektivitas layanan konseling yang diberikan. Melalui analisis tersebut dapat diketahui apakah perubahan yang terjadi berkaitan dengan intervensi atau hanya merupakan variasi yang muncul secara alami. Hasil pengujian ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U Test Test Statistics^a

	Hasil Kepercayaan Diri
Mann-Whitney U	3.500
Wilcoxon W	24.500
Z	-2.326
Asymp. Sig (2-tailed)	.020
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.015 ^b

Analisis statistik Tabel 4 memberikan bukti bahwa perkembangan yang terjadi pada kedua kelompok tidak berada pada tingkat yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling memperoleh manfaat yang lebih besar dibandingkan siswa yang tidak menerima perlakuan serupa. Dengan demikian, intervensi yang diberikan memiliki peran dalam mendorong perubahan yang diamati selama penelitian berlangsung. Temuan ini sekaligus memberikan dukungan terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Pembahasan

Kepercayaan diri pada masa remaja tidak terbentuk secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses panjang yang melibatkan pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta cara individu memaknai dirinya sendiri. Dalam konteks sekolah, keraguan untuk berbicara, kecemasan ketika harus tampil di depan kelas, maupun kecenderungan menghindari interaksi sering kali tidak semata-mata berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki siswa, tetapi lebih dekat dengan bagaimana mereka memandang nilai dirinya. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong bukan hanya tercermin melalui peningkatan skor pengukuran, tetapi juga melalui berkembangnya kemampuan siswa untuk memahami sumber keraguan yang selama ini memengaruhi perilakunya. Ketika siswa mulai mampu mengidentifikasi pengalaman yang membentuk persepsi negatif terhadap dirinya, ruang untuk membangun keyakinan yang lebih sehat terhadap kemampuan pribadi menjadi semakin terbuka.

Fenomena tersebut menjadi penting jika ditempatkan dalam karakteristik perkembangan remaja awal. Pada fase ini, individu berada pada masa transisi yang ditandai oleh meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial, keinginan untuk diterima oleh kelompok sebaya, serta munculnya berbagai pertanyaan mengenai identitas diri. Tidak jarang proses tersebut disertai ketidakpastian dan konflik internal yang membuat remaja mudah meragukan kemampuan yang sebenarnya mereka miliki. Dalam situasi demikian, hambatan psikologis sering kali tidak tampak secara langsung karena termanifestasi dalam bentuk perilaku sehari-hari seperti enggan mengemukakan pendapat, takut melakukan kesalahan, atau merasa kurang

layak dibandingkan orang lain. Oleh sebab itu, upaya membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri tidak cukup hanya melalui pemberian motivasi atau dorongan verbal, tetapi memerlukan proses yang memungkinkan mereka berhadapan dengan pengalaman emosional yang selama ini belum terselesaikan.

Dari perspektif Gestalt, perubahan perilaku akan lebih mudah terjadi ketika individu mampu meningkatkan kesadaran terhadap apa yang sedang dirasakan dan dipikirkannya pada saat ini. Pendekatan ini menempatkan awareness sebagai fondasi utama karena banyak persoalan psikologis muncul bukan akibat kurangnya kemampuan individu, melainkan karena adanya bagian pengalaman yang belum dipahami secara utuh (Prawitasari, 2021; Widyawati, 2023). Dalam penelitian ini, teknik kursi kosong tampak berfungsi sebagai media yang menjembatani proses tersebut. Melalui dialog simbolik, siswa tidak hanya menceritakan masalah yang dialami, tetapi juga diajak untuk berinteraksi secara langsung dengan pikiran, perasaan, atau pengalaman yang selama ini tersimpan. Ketika pengalaman tersebut memperoleh ruang untuk diekspresikan, berbagai emosi yang sebelumnya menimbulkan tekanan psikologis mulai dapat diproses secara lebih sadar. Kondisi inilah yang memungkinkan munculnya pemahaman baru mengenai diri sendiri dan pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya keyakinan dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik (Afifah et al., 2021; Habsy et al., 2024; Safitri et al., 2025). Proses tersebut sejalan dengan pandangan Gartshore (2024) yang menegaskan bahwa pertumbuhan psikologis sering kali berkembang melalui keterlibatan langsung individu dengan pengalaman emosional yang sebelumnya dihindari atau ditekan.

Menariknya, perubahan yang muncul tidak hanya dapat dipahami sebagai keberhasilan sebuah teknik konseling, tetapi juga sebagai indikator bahwa remaja membutuhkan ruang reflektif yang aman untuk mengeksplorasi dirinya. Dalam kehidupan sekolah, banyak siswa terbiasa menyembunyikan ketakutan, rasa malu, atau pengalaman yang dianggap negatif karena khawatir memperoleh penilaian dari lingkungan sekitar. Akibatnya, konflik internal tersebut terus bertahan dan secara perlahan memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Teknik kursi kosong menawarkan pengalaman yang berbeda karena siswa diberikan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa tekanan sosial yang biasanya hadir dalam interaksi sehari-hari. Kesadaran yang muncul dari proses tersebut membantu mereka melihat pengalaman masa lalu secara lebih objektif serta memahami bahwa pengalaman negatif tidak selalu merepresentasikan kemampuan atau nilai diri mereka secara keseluruhan (Prawitasari, 2021; Widyawati, 2023).

Apabila dicermati lebih jauh, temuan penelitian ini memperlihatkan adanya keterkaitan yang kuat antara kepercayaan diri dan kualitas pengalaman sosial yang dialami siswa. Berbagai penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa rendahnya keyakinan terhadap diri sering berakar pada pengalaman interpersonal yang kurang mendukung, seperti penolakan sosial, bullying, minimnya dukungan dari lingkungan, maupun hubungan yang kurang harmonis dengan orang-orang terdekat (Abdi et al., 2024; Irnawati et al., 2023; Permana et al., 2021; Zulqurnain & Thoha, 2022). Pola yang serupa juga terlihat pada sebagian subjek penelitian ini, di mana keraguan terhadap kemampuan diri tidak muncul secara terpisah, melainkan berkaitan dengan pengalaman emosional yang mereka alami dalam lingkungan sosial maupun keluarga. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengembangan kepercayaan diri perlu dipahami sebagai proses yang melibatkan aspek relasional dan emosional secara bersamaan, bukan sekadar upaya meningkatkan keberanian tampil atau berbicara di depan umum.

Dalam kerangka tersebut, efektivitas teknik kursi kosong tampaknya terletak pada kemampuannya membantu siswa membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri. Ketika individu dapat menerima pengalaman yang selama ini ditolak, kemampuan

untuk menerima diri juga berkembang. Peningkatan penerimaan diri inilah yang kemudian menjadi fondasi munculnya keberanian untuk bertindak, berpendapat, dan berinteraksi dengan lingkungan secara lebih positif. Interpretasi ini selaras dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa pendekatan Gestalt berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem, penerimaan diri, dan kualitas hubungan interpersonal (Afifah et al., 2021; Harahap et al., 2021; Sopian et al., 2023). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Astriani et al. (2023), Ndhlovu dan Mwanza (2025), serta Utami et al. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik empty chair membantu individu menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan sehingga relasi dengan diri sendiri maupun orang lain menjadi lebih adaptif. Sementara itu, penelitian Cahayani et al. (2025) menegaskan bahwa proses eksplorasi diri dalam layanan konseling merupakan faktor penting dalam membantu siswa mengenali potensi serta mengekspresikan dirinya secara lebih positif.

Konsistensi hasil penelitian ini dengan berbagai studi terdahulu juga memperlihatkan bahwa efektivitas teknik kursi kosong tidak terbatas pada konteks tertentu. Arifin et al. (2022), Humaira et al. (2022), Habsy et al. (2024), serta Nanditya Putra et al. (2023) menunjukkan kecenderungan perubahan yang serupa, meskipun diterapkan pada karakteristik peserta dan permasalahan yang berbeda. Jika berbagai temuan tersebut dipandang secara sintesis, tampak bahwa unsur yang paling menentukan bukanlah konteks masalah yang dihadapi individu, melainkan kesempatan untuk melakukan eksplorasi diri secara mendalam. Melalui proses tersebut, individu memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya, mengembangkan penerimaan yang lebih baik, dan secara bertahap membangun keberanian untuk menampilkan potensi yang dimiliki. Dengan kata lain, perubahan yang terjadi berawal dari transformasi cara individu memaknai dirinya sendiri.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa penerapan konseling Gestalt melalui teknik kursi kosong dapat digunakan secara efektif pada siswa SMP yang berada pada fase remaja awal dan mengalami tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil identifikasi lapangan. Kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada konteks penerapannya, tetapi juga pada penjelasan mengenai mekanisme perubahan yang dialami siswa, yakni melalui proses pemahaman dan penerimaan terhadap pengalaman emosional yang menjadi sumber keraguan diri. Meskipun demikian, interpretasi hasil tetap perlu dilakukan secara hati-hati mengingat jumlah partisipan yang relatif terbatas serta durasi intervensi yang belum memungkinkan pengamatan perubahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, memperpanjang periode pendampingan, serta mengeksplorasi penerapan teknik kursi kosong pada berbagai permasalahan psikologis lainnya. Langkah tersebut penting untuk memperluas pemahaman mengenai potensi pendekatan Gestalt dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sekaligus memperkuat temuan-temuan yang telah dilaporkan sebelumnya (Abdi et al., 2024; Astriani et al., 2023; Ndhlovu & Mwanza, 2025).

KESIMPULAN

Kepercayaan diri pada masa remaja tidak tumbuh semata-mata dari dorongan eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu memahami, menerima, dan memaknai pengalaman emosional yang pernah dialaminya. Dalam konteks tersebut, konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong memperlihatkan peran yang signifikan sebagai ruang reflektif yang membantu siswa berhadapan dengan perasaan, pikiran, dan konflik internal yang selama ini membatasi cara mereka memandang diri sendiri. Melalui proses tersebut, siswa menunjukkan perubahan yang tidak hanya tampak pada keberanian berinteraksi dan

menyampaikan pendapat, tetapi juga pada meningkatnya keyakinan terhadap potensi yang mereka miliki. Temuan ini memperlihatkan bahwa penguatan kepercayaan diri merupakan proses yang berakar pada kesadaran diri dan keberanian untuk menerima pengalaman personal secara lebih utuh.

Di lingkungan sekolah, pendekatan semacam ini memberikan makna penting bagi layanan bimbingan dan konseling karena membuka peluang bagi siswa untuk mengembangkan dirinya melalui pengalaman reflektif yang mendalam, bukan sekadar melalui pemberian nasihat atau motivasi. Kehadiran teknik Kursi Kosong menunjukkan bahwa penyelesaian pengalaman emosional yang belum tuntas dapat menjadi pintu masuk untuk membangun konsep diri yang lebih positif dan adaptif. Pada saat yang sama, temuan ini memperluas pemahaman mengenai pentingnya aspek emosional dalam perkembangan pribadi remaja. Kajian berikutnya dapat diarahkan pada pelaksanaan intervensi yang lebih intensif dengan jumlah sesi dan partisipan yang lebih beragam, sehingga dinamika perubahan yang terjadi dapat dipahami secara lebih komprehensif, termasuk pada kelompok siswa yang menghadapi kondisi psikososial khusus dan membutuhkan dukungan yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Hasna, A., Jannah, K. M., Siloam, R. P. A., Muthmainnah, G., Desmitha, N. P., & Septianingrum, T. (2024). Korban Bullying: Bagaimana Dinamika Dan Penanganannya Dengan Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 5(01), 1-10. <https://newjurnal.idaqu.ac.id/index.php/jiegc/article/view/331>
- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Journal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6475>
- Aini, S. N., & Astuti, F. H. (2025). Penerapan Konseling Kelompok Berbasis Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 685–693. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.9813>
- Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R. (2022). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Astriani, D., Puspasari, K. D., Purwaningrum, D., Lestari, A. A., & Nisa, A. R. (2023). Memperbaiki Hubungan Interpersonal dalam Keluarga pada Individu dengan Unfinished Business melalui Teknik Empty Chair. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 3(3), 115-122. <https://doi.org/10.28926/sinda.v3i3.1140>
- Cahyani, N., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2025). Efektivitas Teknik Eksplorasi Dalam Membantu Pengembangan Diri Siswa Introvert. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 704–712. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.9854>
- Devi, D. R. S., Wandayanti, S. N. A., Saputri, B. D. A., Anwar, I. F., Amalianti, D. K., & Faruq, F. (2025). Self-Confidence in Children Experiencing Fatherlessness. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(1), 111-131. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i1.8927>
- Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas konseling gestalt untuk meningkatkan self esteem pada remaja korban bullying: literature review. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1642-1650. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5545>

- Gartshore, A. (2024). Emotion Focused Therapy for Complex Trauma: An Overview of the Model. *Experiential Therapies for Treating Trauma*, 139-154. <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330704>
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., Novitasari, R. P., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *TSAQOFAH*, 4(3), 1715-1735. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Hamama, S., & Ratri, R. K. (2021). Strategi meningkatkan rasa percaya diri bagi pemula: Kunci sukses berkomunikasi. *Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 1(1), 106-115. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar/id/article/view/1886>
- Harahap, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Revelsal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 142-147. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.1990>
- Humaira, H., Aldina, F., & Aini, Z. (2022). efektivitas konseling individual dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri SISWA. *Psiko Edukasi*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3354>
- Irnawati, I., Mardiana, M., & Khoiri, A. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Iv Sdn 14 Kelakik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(3), 12-17. <https://doi.org/10.46368/jppsd.v1i3.1400>
- Nanditya Putra, B. ., Eriska, R. ., Utami, W. ., & Ikrom, M. (2023). Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image. *MUHAFADZAH*, 2(1), 38-42. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v2i1.551>
- Ndhlovu, D., & Mwanza, N. (2025). Use of the Empty Chair Gestalt Counselling Technique in Helping University Students with Peer Relationship Challenges: A Hermeneutic Phenomenological Approach. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2024.1107040>
- Permana, A. A., Rahman, F. S., & Ermasaroh, N. A. (2021). Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kepercayaan Diri Seseorang. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1(1), 7-12. <https://doi.org/10.58737/jpled.v1i1.2>
- Prawitasari, I. (2021). Studi kepustakaan penerapan terapi kursi kosong (empty chair) dalam terapi gestalt. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 45-56. <https://doi.org/10.32923/couns.v1i1.1724>
- Putra, B. N., Eriska, R., Utami, W., & Ikrom, M. (2021). Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image. *MUHAFADZAH*, 2(1), 38-42. <https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/article/view/551>
- Safitri, A. K., Nurizza, N. A., & Khairat, I. (2025). Empty Chair sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur dalam Konteks Terapi Gestalt. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 227-233. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/27421>
- Sopian, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2023). The Effectiveness of Compassion-Focused Group Counseling with Imagery and Chair Work Techniques to Increase Students' Self-Esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 146-152. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/75765>
- Tambusai, K. (2021). Bimbingan kelompok dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 11(1), 117-131.

<http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9500>

- Utami, S., Razzaq, A., & Marianti, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Mereduksi Toxic Relationship (Studi Kasus Klien" P"). *Journal of Society Counseling*, 2(1), 50-55. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.498>
- Widyawati, L. (2023). Integrasi Teori dan Praktik Gestalt dengan Konseling Islam. *Al-Shifa Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 76-84. <https://doi.org/10.32678/alshifa.v4i2.9165>
- Zulqurnain, M. A., & Thoha, M. (2022). Analisis kepercayaan diri pada korban bullying. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 69-82. <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/6737>