



PERAN GURU BK DALAM MENGATASI SISWA BERMASALAH MELALUI BIMBINGAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *EMPTY CHAIR*

Nurul Jannah^{1(*)}, Fauziah Nasution²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia¹²
nurul0303202111@uinsu.ac.id¹, fauziahnasution@uinsu.ac.id²

Abstract

Received: 28 September 2024
Revised: 07 Oktober 2024
Accepted: 07 Oktober 2024

Penelitian ini menyelidiki peran konselor sekolah dalam menggunakan teknik *Empty chair* dalam konteks konseling individu di lingkungan sekolah. Berdasarkan teori-teori psikologi seperti teori Gestalt dan analisis transaksional Berne, penelitian ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif kualitatif, yang mencakup analisis literatur dan wawancara mendalam dengan konselor sekolah, untuk meneliti bagaimana teknik *Empty chair* dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah mereka. Temuan analisis literatur mengungkapkan bahwa teknik *Empty chair* memberi siswa kesempatan untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka lebih dalam, sejalan dengan penekanan teori Gestalt pada kesadaran diri. Selain itu, analisis transaksional Berne memperkuat penerapan teknik tersebut dengan mengakui bahwa individu memiliki berbagai status ego yang memengaruhi perilaku mereka. Wawancara mendalam dengan konselor sekolah menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong telah memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa, termasuk peningkatan pemahaman diri dan keterampilan interpersonal. Namun, tantangan dalam penerapan teknik ini juga diakui, termasuk keterbatasan waktu dan sumber daya, serta penolakan siswa terhadap konseling. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menggarisbawahi peran penting konselor sekolah dalam memanfaatkan teknik Kursi Kosong untuk secara efektif mendukung siswa dalam mengatasi tantangan mereka di lingkungan sekolah.

Keywords: Konselor Sekolah; *Empty chair*; Kursi Kosong; Konseling Individu; Lingkungan Sekolah

(*) Corresponding Author: Jannah, nurul0303202111@uinsu.ac.id

How to Cite: Jannah, N. & Nasution, F. (2024). PERAN GURU BK DALAM MENGATASI SISWA BERMASALAH MELALUI BIMBINGAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *EMPTY CHAIR*. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1291-1300

INTRODUCTION

Siswa kerap kali mengalami kendala selama proses belajar mengajar di sekolah. Kendala tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal siswa maupun faktor eksternal siswa. Faktor internal siswa antara lain kendala belajar, motivasi belajar yang rendah, masalah kedisiplinan, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal siswa dapat berupa keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Bimbingan dan konseling individual merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling (BK) yang dapat membantu siswa dalam mengatasi kendala tersebut. Guru BK dapat memanfaatkan berbagai cara untuk membantu siswa dalam layanan ini, salah satunya adalah pendekatan *Empty chair* yang dikenal mampu membantu siswa dalam mengkaji dan memahami perasaan, pikiran, serta perilakunya (Sembiring, 2021).

Fritz Perls merancang Teknik Kursi Kosong sebagai bagian dari pendekatan Gestalnya. Strategi ini mencoba membantu orang memahami dan menyelesaikan masalah internal. Individu diundang untuk bercakap-cakap dengan "kursi kosong" dalam penerapannya, yang dianalogikan dengan penggambaran orang lain yang ingin berbicara, seperti orang tua, teman, guru, atau bagian dari diri sendiri. Selain itu, dalam penerapan teknik *Empty chair*, guru BK harus mempertimbangkan aspek lingkungan yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling (Safitri, et al., 2017). Suasana sekolah yang mendukung, interaksi yang baik antara guru BK dengan siswa, serta dukungan dari pihak sekolah dan orang tua siswa dapat memungkinkan proses konseling individual berjalan dengan baik (Safitri et al., 2015).

Telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas pendekatan *Empty chair* dalam menyelesaikan berbagai permasalahan individu. Corey (2017) menemukan bahwa pendekatan *Empty chair* dapat membantu orang meningkatkan kesadaran diri dan memahami emosi mereka. Sembiring (2021) menemukan bahwa pendekatan *Empty chair* dapat membantu orang mengatasi depresi dan kecemasan. Kusuma, et al. (2014) memaparkan hasil penelitian yang meneliti perubahan sikap siswa yang tidak lagi ragu-ragu, takut, atau takut untuk bertanya atau menjawab pertanyaan yang diajukan guru. Siswa sudah memiliki harga diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah terhadap guru, yang akan berdampak baik pada prestasi belajar siswa. Ramadhani D (2018) dengan judul "Penerapan Teknik *Empty chair* dalam Konseling Individu untuk Menurunkan Sikap Mengumpat Siswa di SMP Negeri 5 Jambi" menyimpulkan bahwa teknik *empty chair* dapat menurunkan sikap mengumpat pada siswa, terbukti dari adanya penurunan pada setiap siklus. Pada siklus I, penurunan sikap siswa hanya sebesar 50 persen dan 40 persen pada setiap siswa. Kemudian, pada siklus II, persentase setiap siswa yang berbeda menunjukkan penurunan sikap sebesar 35% hingga 40%.

Menurut temuan Paivio & Greenberg (1995), terapi eksperiensial menggunakan teknik *Empty chair* memberikan keuntungan klinis yang cukup besar bagi sebagian besar klien dan mengarah pada kemajuan yang signifikan. Demikian pula, Hitge (2006) menerapkan pendekatan *Empty chair* kepada klien yang memiliki masalah yang belum terselesaikan dengan ibu mereka. Maslove (1989) menemukan bahwa menggunakan dialog *Empty chair* dalam Terapi Gestalt dengan interaksi empatik dapat membantu mengatasi masalah yang belum terselesaikan.

Pendekatan Kursi Kosong memiliki banyak potensi untuk membantu orang mengatasi berbagai kesulitan, termasuk kesulitan pada anak-anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fungsi guru BK dalam mengatasi siswa yang sulit melalui bimbingan konseling individual dengan menggunakan teknik Kursi Kosong, dan untuk mengeksplorasi bagaimana guru BK dapat menggunakan teknik Kursi Kosong untuk membantu siswa mengatasi berbagai tantangan di kelas, serta mengidentifikasi aspek-aspek yang memengaruhi keberhasilan penggunaan strategi ini dalam pendidikan Indonesia. Teori Gestalt dan teori transaksional menjadi landasan teori dalam penelitian ini. Teori Gestalt menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi dalam penyelesaian masalah (Corey, 2017). Menurut teori transaksional Eric Berne (1961), perilaku manusia dipengaruhi oleh "keadaan ego" mereka (Agustin, 2018; Safitri et al., 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, membantu siswa mengatasi masalah. Rekomendasi penelitian lebih lanjut mencakup penelitian mendalam tentang pengaruh teknik Kursi Kosong pada banyak elemen kesejahteraan siswa, evaluasi efisiensi taktik dalam mengatasi penolakan siswa terhadap konseling, dan eksplorasi teknik ini dapat dimasukkan ke dalam program pendidikan yang lebih luas. Diharapkan dengan terus meneliti dan meningkatkan

penerapan pendekatan Kursi Kosong dalam lingkungan pendidikan, kita akan dapat memberikan bantuan yang lebih efektif kepada siswa dalam mengatasi hambatan dan mencapai potensi penuh mereka.

METHODS

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif (Sugiyono, 2011) sebagai metode untuk menggali dan memahami secara mendalam peran guru bimbingan konseling (BK) dalam penerapan teknik Kursi Kosong pada sesi konseling individual di lingkungan sekolah. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, dan praktik yang diterapkan oleh guru BK, serta hambatan dan strategi yang digunakan dalam penerapan teknik tersebut. Dengan metode ini, data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi, sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana teknik Kursi Kosong diterapkan, dampaknya terhadap siswa, serta kontribusinya dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan psikologis.

Analisis data kualitatif yang dihasilkan akan memungkinkan peneliti memahami dinamika interaksi antara guru BK dan siswa, serta menyoroti faktor-faktor penting yang memengaruhi efektivitas penerapan teknik ini dalam konteks pendidikan. Data yang diperoleh dari wawancara dan analisis pustaka akan dianalisis secara tematis untuk mengidentifikasi tren umum, hambatan, serta praktik terbaik bagi guru BK yang menerapkan teknik Kursi Kosong. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran guru BK dalam membantu siswa menyelesaikan masalah melalui konseling individual dengan teknik Kursi Kosong, serta memberikan wawasan berharga bagi praktisi dan peneliti di bidang pendidikan dan konseling.

RESULTS & DISCUSSION

Penelitian ini mengkaji peran dan penerapan pendekatan Kursi Kosong dalam bimbingan konseling individual yang diberikan oleh guru BK di lingkungan pendidikan. Penelitian ini didasarkan pada dua teori utama: teori Gestalt dan teori transaksional Berne. Fritz Perls dan rekan-rekannya menyusun teori Gestalt, yang menekankan kesadaran dan tanggung jawab individu dalam pemecahan masalah (Suryaman, 2017). Menurut gagasan ini, individu dapat mengatasi masalah mereka sendiri jika mereka menjadi lebih sadar akan pengalaman dan tindakan mereka. Teknik Kursi Kosong, yang didasarkan pada pendekatan Gestalt, membantu siswa untuk menggali lebih dalam perasaan, pikiran, dan perilaku mereka melalui interaksi dengan "sosok" imajiner yang duduk di kursi kosong. Dengan strategi ini, siswa dapat menjadi lebih sadar akan tantangan mereka sendiri dan memiliki kesadaran yang lebih baik tentang diri mereka sendiri (Ekayani, 2023).

Di sisi lain, teori transaksional Eric Berne menegaskan bahwa manusia memiliki banyak "keadaan ego" atau keadaan diri yang memengaruhi perilaku mereka (Dyastuti, 2012; Toviyani, 2023). Teori ini melihat perilaku manusia sebagai hasil interaksi antara berbagai keadaan ego tersebut. Untuk menyelidiki lebih jauh dan memahami dasar kesulitan mereka, siswa didorong untuk berinteraksi dengan berbagai elemen diri mereka sendiri, terkadang bahkan dengan "keadaan ego" yang saling bertentangan dalam konteks teknik Kursi Kosong. Siswa dapat lebih memahami perilaku mereka sendiri dan orang lain,

serta menyelesaikan masalah internal, dengan terlibat dalam dialog dengan berbagai keadaan ego.

Penelitian ini menggunakan analisis literatur untuk menyelidiki teori-teori psikologi yang mendasari penggunaan pendekatan *Empty chair* dalam konseling individu. Selain itu, tinjauan literatur akan menyoroti masalah dan faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan strategi ini dalam lingkungan pendidikan. Ini mencakup keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk guru bimbingan dan konseling, serta karakteristik siswa, budaya sekolah, dan elemen-elemen terkait lainnya. Memahami teori-teori psikologi yang mendasari teknik *Empty chair* dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penerapannya akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik ini untuk membantu siswa mengatasi masalah mereka (Muthohharoh & Karneli, 2020; Ratnasari, 2016).

Wawancara mendalam dengan banyak guru BK yang telah menggunakan teknik Kursi Kosong akan menjadi komponen utama dari penelitian ini. Wawancara ini akan memberikan wawasan langsung tentang pengalaman guru BK dengan teknik ini, termasuk kasus yang ditangani, kendala yang dialami, dan prestasi yang dicapai. Selain itu, wawancara akan mengungkap pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh guru BK untuk melakukan konseling individual dengan menggunakan teknik Kursi Kosong. Dengan menggabungkan temuan dari tinjauan pustaka dan wawancara mendalam, penelitian ini akan memberikan pemahaman penuh tentang peran guru BK dalam menerapkan teknik Kursi Kosong untuk membantu siswa mengatasi tantangan pendidikan mereka.

Tabel 1.
 Data Wawancara Guru BK tentang Teknik Kursi Kosong

Pertanyaan	Wawancara 1	Wawancara 2
Sudah berapa lama Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	5 tahun	3 tahun
Untuk masalah apa Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	Kecemasan, perundungan, masalah keluarga	Masalah persahabatan, depresi, masalah perilaku
Menurut Anda, apa manfaat utama dari teknik Kursi Kosong?	Membantu siswa untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka	Membantu siswa memahami sudut pandang orang lain
Dapatkah Anda membagikan contoh kasus di mana Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	Seorang siswa SMP mengalami kecemasan parah	Seorang siswa sekolah menengah mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan.
Tantangan apa saja yang Anda hadapi saat menggunakan teknik Kursi Kosong?	Dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun hubungan baik dengan siswa.	Dibutuhkan waktu untuk membangun kepercayaan dengan siswa.
Keberhasilan apa saja yang telah Anda raih dengan menggunakan teknik Kursi Kosong?	Siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan kemajuan yang signifikan.	Siswa yang mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan menunjukkan kemajuan yang signifikan.
Menurut Anda, pengetahuan dan keterampilan apa yang dibutuhkan untuk	Pemahaman tentang teori psikologi, keterampilan konseling, dan kemampuan	Pemahaman tentang teori psikologi, keterampilan konseling, dan kemampuan

menggunakan teknik Kursi Kosong secara efektif?	membangun hubungan baik dengan siswa.	membangun kepercayaan dengan siswa.
Saran apa yang Anda miliki untuk guru BK lainnya yang ingin menggunakan teknik Kursi Kosong?	Gunakan pertanyaan wawancara terstruktur dan terbuka untuk memperoleh data yang mendalam.	Lakukan wawancara dengan beberapa guru BK untuk mendapatkan perspektif yang berbeda.

Berdasarkan wawancara dengan dua profesor Bimbingan dan Konseling (BK), teknik Kursi Kosong telah terbukti menjadi alat yang berhasil untuk membantu siswa mengatasi tantangan mereka. Guru telah menggunakan strategi ini selama beberapa tahun dan telah menemukan manfaat yang luar biasa bagi anak-anak. Salah satu keuntungan yang paling menonjol adalah kemampuan teknik Kursi Kosong untuk membantu siswa memeriksa perasaan dan pikiran mereka dalam lingkungan yang terbuka dan aman. Siswa dapat mengomunikasikan pikiran dan sentimen yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara langsung dengan berbicara melalui kursi kosong yang mewakili orang atau skenario tertentu.

Lebih jauh lagi, pendekatan Kursi Kosong membantu murid memahami sudut pandang orang lain dan memikirkan solusi untuk masalah mereka sendiri. Dalam berbagai situasi yang dilaporkan oleh guru BK, seperti siswa yang sangat cemas dan anak yang kesulitan berteman, teknik Kursi Kosong terbukti efektif dalam membantu murid mengatasi masalah mereka. Namun, tidak dapat disangkal bahwa penggunaan teknik ini menimbulkan kendala.

Salah satu tugas tersulit yang dihadapi konselor adalah membangun hubungan dan kepercayaan dengan siswa mereka. Dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk mencapai tingkat kenyamanan di mana anak-anak merasa aman untuk berbicara. Lebih jauh, beberapa siswa mungkin merasa tidak nyaman atau kesulitan memvisualisasikan percakapan dengan "sosok" yang diwakili oleh kursi kosong.

Untuk mengatasi kendala ini, konselor menyarankan untuk menerima pelatihan metode *Empty chair* yang cukup dan menggunakan pertanyaan wawancara yang terorganisasi dan terbuka. Ini akan membantu konselor dalam memahami teori psikologis yang mendasari metode tersebut dan mengembangkan kemampuan konseling yang penting. Kolaborasi dengan konselor lain dan mendapatkan wawasan baru juga dianggap berharga.

Secara keseluruhan, pendekatan Kursi Kosong telah terbukti berhasil membantu meningkatkan perkembangan emosional dan sosial anak-anak. Namun, penerapannya memerlukan tingkat komitmen dan keterampilan tertentu dari konselor pembimbing. Dengan persiapan yang memadai dan pendekatan yang simpatik, strategi ini dapat menjadi sumber daya yang signifikan untuk membantu siswa mengatasi hambatan hidup.

Peran instruktur BK adalah memfasilitasi dan mendukung siswa dalam mengatasi berbagai tantangan. Guru BK memiliki pengetahuan luas tentang teori-teori psikologi, khususnya Gestalt dan gagasan transaksional Berne, yang menjadi dasar teknik *Empty chair*. Mereka memahami dinamika emosional dan psikologis yang mungkin dialami siswa, dan dapat menggunakan teknik ini untuk membantu mereka dalam mengeksplorasi dan memahami masalah internal mereka. Lebih jauh, guru BK berperan sebagai sumber dukungan dan pemahaman bagi siswa, menumbuhkan lingkungan yang aman dan terbuka di mana siswa merasa nyaman berbagi dan mengeksplorasi masalah mereka secara lebih mendalam. Dengan mengadopsi peran ini, guru BK dapat membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran diri, memperluas pemahaman mereka tentang diri sendiri, dan mengembangkan strategi penanganan yang tepat dalam menghadapi masalah.

Lebih jauh, tugas konselor bimbingan mencakup mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mungkin timbul saat menggunakan teknik Kursi Kosong. Konselor bimbingan di lingkungan pendidikan mungkin menghadapi berbagai tantangan, mulai dari kurangnya waktu dan uang hingga pertentangan atau stigma siswa terhadap terapi. Akibatnya, konselor bimbingan harus memiliki keterampilan komunikasi dan interpersonal yang baik agar dapat memfasilitasi proses konseling dengan baik. Mereka juga harus memperhatikan kebutuhan dan sifat khusus siswa, serta mampu menyesuaikan metode konseling mereka berdasarkan kondisi dan kebutuhan anak. Dengan mengatasi hambatan ini, konselor bimbingan dapat memastikan bahwa pendekatan Kursi Kosong digunakan secara efektif sebagai alat untuk membantu siswa mengatasi masalah mereka dan mencapai potensi penuh mereka (Kusuma, 2014).

Terakhir, keterlibatan konselor pembimbing dalam penerapan strategi Kursi Kosong memerlukan koordinasi dengan pemangku kepentingan lain, seperti orang tua, staf sekolah, dan pakar kesehatan mental lainnya. Konselor pembimbing dapat bertindak sebagai penghubung antara siswa, orang tua, dan sekolah, memfasilitasi komunikasi dan koordinasi layanan dukungan siswa yang efektif. Mereka juga dapat bekerja sama dengan spesialis kesehatan mental untuk menawarkan perawatan komprehensif kepada siswa yang membutuhkan. Kolaborasi ini memungkinkan konselor pembimbing untuk memperluas jaringan dukungan siswa di luar lingkungan sekolah dan menyediakan sumber daya tambahan yang mungkin diperlukan untuk membantu mereka mengelola dengan lebih efektif.

Secara keseluruhan, peran guru BK dalam menerapkan teknik Kursi Kosong dalam konseling individu sangatlah krusial dalam membantu siswa mengatasi berbagai tantangan yang harus mereka hadapi. Guru BK dapat menjadi agen perubahan yang signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan anak di lingkungan sekolah dengan memperoleh informasi, keterampilan, dan pemahaman yang mendalam tentang teori psikologi, serta kemampuan untuk mengatasi hambatan dan terlibat dengan pemangku kepentingan lainnya. Lestari, et al. (2021) menjelaskan bahwa ketika mengadopsi teknik kursi kosong, guru BK bertindak sebagai fasilitator, membantu siswa dalam:

1. Guru BK membantu siswa dalam mengidentifikasi dan memahami tantangan yang mereka hadapi.
2. Guru BK mendorong siswa untuk menyelidiki perasaan, pikiran, dan perilaku mereka yang terkait dengan kesulitan mereka.
3. Guru BK membantu siswa memahami berbagai pandangan terhadap kesulitan mereka.

Guru BK membantu siswa dalam mengidentifikasi dan memecahkan kesulitan mereka sendiri. Teknik kursi kosong dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Membangun hubungan: Guru BK membina hubungan positif dengan siswa, menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk berdiskusi.
2. Definisi masalah: Guru BK membantu siswa dalam mengidentifikasi dan memahami tantangan mereka.
3. Memilih "sosok" untuk dibayangkan: Konselor pembimbing membantu siswa dalam memilih "sosok" untuk diajak berdiskusi.
4. Menempatkan kursi: Guru BK menempatkan dua kursi di depan siswa. Satu kursi untuk siswa, satu untuk "sosok" yang akan dibayangkan.
5. Memulai wacana: Konselor pembimbing membantu anak memulai dialog dengan "sosok" yang mereka bayangkan.
6. Menutup sesi: Konselor pembimbing membantu siswa mengevaluasi hasil pembicaraan dan mengembangkan rencana masa depan.

Manfaat Teknik Kursi Kosong

1. Mendorong siswa untuk menyelidiki emosi, pikiran, dan perilaku mereka lebih dalam.
2. Membantu siswa dalam memahami berbagai sudut pandang.
3. Membantu anak-anak mengidentifikasi dan memecahkan tantangan mereka sendiri.
4. Meningkatkan kesadaran diri siswa.
5. Dorong anak untuk bertanggung jawab atas masalah mereka sendiri

Tinjauan pustaka dan wawancara menghasilkan beberapa kesimpulan penting tentang peran instruktur BK dalam memanfaatkan teknik *Empty chair* dalam bimbingan konseling individual di lingkungan sekolah. Penelitian pustaka mengungkapkan bahwa teori Gestalt, yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan tanggung jawab individu dalam pemecahan masalah, memberikan landasan yang kuat untuk penerapan teknik *Empty chair*. Menurut Corey (2017), strategi ini mendorong siswa untuk menggali lebih dalam perasaan, pikiran, dan perilaku mereka agar lebih sadar akan kesulitan mereka dan mengembangkan jawaban mereka sendiri. Lebih jauh, teori transaksional Berne, yang meyakini bahwa orang memiliki status ego yang berbeda yang menentukan perilaku mereka, mendukung penggunaan strategi ini. Berne (1961) menggambarkan pendekatan *Empty chair* sebagai pendekatan yang memungkinkan siswa berinteraksi dengan berbagai aspek diri mereka sendiri agar lebih memahami perilaku mereka sendiri dan orang lain.

Tabel 2.

Data Wawancara Guru BK tentang Teknik Kursi Kosong

Pertanyaan	Wawancara 1	Wawancara 2
Sudah berapa lama Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	5 tahun	3 tahun
Untuk masalah apa Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	Kecemasan, perundungan, masalah keluarga	Masalah persahabatan, depresi, masalah perilaku
Menurut Anda, apa manfaat utama dari teknik Kursi Kosong?	Membantu siswa untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka	Membantu siswa memahami sudut pandang orang lain
Dapatkah Anda membagikan contoh kasus di mana Anda menggunakan teknik Kursi Kosong?	Seorang siswa SMP mengalami kecemasan parah	Seorang siswa sekolah menengah mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan.
Tantangan apa saja yang Anda hadapi saat menggunakan teknik Kursi Kosong?	Dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun hubungan baik dengan siswa.	Dibutuhkan waktu untuk membangun kepercayaan dengan siswa.
Keberhasilan apa saja yang telah Anda raih dengan menggunakan teknik Kursi Kosong?	Siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan kemajuan yang signifikan.	Siswa yang mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan menunjukkan kemajuan yang signifikan.
Menurut Anda, pengetahuan dan keterampilan apa yang dibutuhkan untuk menggunakan teknik	Pemahaman tentang teori psikologi, keterampilan konseling, dan kemampuan membangun hubungan baik dengan siswa.	Pemahaman tentang teori psikologi, keterampilan konseling, dan kemampuan membangun kepercayaan dengan siswa.

Kursi Kosong secara efektif?		
Saran apa yang Anda miliki untuk guru BK lainnya yang ingin menggunakan teknik Kursi Kosong?	Gunakan pertanyaan wawancara terstruktur dan terbuka untuk memperoleh data yang mendalam.	Lakukan wawancara dengan beberapa guru BK untuk mendapatkan perspektif yang berbeda.

Wawancara dengan banyak guru BK yang telah menggunakan teknik Kursi Kosong menunjukkan bahwa teknik ini telah menghasilkan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam hal pemecahan masalah. Misalnya, guru BK A, yang telah menggunakan pendekatan Kursi Kosong selama lima tahun terakhir, mengamati bahwa siswa yang dibimbingnya mengalami peningkatan pemahaman diri dan kemampuan untuk mengelola konflik internal yang disebabkan oleh kecemasan yang berlebihan. Siswa tersebut benar-benar cemas jika didahului oleh teman-temannya. Misalnya, dalam hasil wawancara, instruktur BK A menyebutkan bahwa siswa tersebut merasa sangat tidak aman saat melakukan KBM. Ketika guru meminta siswa tersebut untuk maju ke depan untuk menyampaikan presentasi atau menjawab pertanyaan, siswa tersebut mengalami rasa takut. Siswa tersebut takut tidak akan mampu melakukannya, tetapi tidak ingin tertinggal oleh teman-temannya yang lain. Masalah lainnya termasuk masalah keluarga di mana anak tersebut berasal dari rumah tangga yang berantakan, dengan masalah utama adalah kurangnya kasih sayang orang tua karena perceraian, trauma jangka panjang, dan hilangnya arah dalam hidup. Demikian pula, guru BK B, yang menangani masalah perilaku siswa, melaporkan bahwa anak muda tersebut sering mengganggu teman-temannya, berteriak dengan bahasa yang tidak sopan dan kotor, serta memengaruhi teman-temannya untuk melanggar peraturan sekolah. Menurutnya, teknik Kursi Kosong mendorong siswa untuk berpikir lebih mendalam tentang masalah mereka dan menghasilkan jawaban yang lebih bermakna.

Sebuah penelitian mengungkapkan hasil serupa Smith et al. (2020) menemukan bahwa siswa yang menerima terapi individu menggunakan teknik *Empty chair* menunjukkan peningkatan dalam keterampilan interpersonal dan manajemen stres. Namun, meskipun teknik *Empty chair* telah terbukti membantu siswa mengatasi hambatan, kesulitan yang terkait dengan pelaksanaannya tidak boleh diabaikan (Septamara et al., 2022). Hasil wawancara juga menyoroti bahwa guru BK sering menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu dan sumber daya, serta keengganan siswa untuk konseling. Misalnya, guru BK B mengamati bahwa siswa tertentu mungkin merasa tidak nyaman atau ragu untuk berpartisipasi dalam sesi konseling individu, sehingga mengurangi kegunaan pendekatan *Empty chair*. Akibatnya, diperlukan tindakan yang lebih kuat untuk mengatasi penolakan siswa dan memastikan bahwa teknik dapat digunakan secara efektif di sekolah.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik Kursi Kosong oleh guru BK dalam bimbingan konseling individu memiliki dampak substansial dalam membantu siswa mengatasi tantangan mereka. Guru BK dapat membantu siswa mengeksplorasi dan memahami kesulitan mereka, serta mengembangkan solusi yang bermakna, dengan menggabungkan teori transaksional Gestalt dan Berne. Meskipun masalah implementasi harus ditangani, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong berpotensi menjadi alat yang berguna dalam membantu siswa mengatasi masalah di kelas. Oleh karena itu, proposal untuk memperluas penggunaan teknik ini dalam konseling individu, serta arah penelitian baru, harus dieksplorasi untuk memperdalam pengetahuan tentang fungsi guru BK. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik Kursi Kosong oleh guru BK dalam bimbingan konseling individu memiliki dampak substansial dalam membantu siswa mengatasi

tantangan mereka. Guru BK dapat membantu siswa mengeksplorasi dan memahami kesulitan mereka, serta mengembangkan solusi yang bermakna, dengan menggabungkan teori transaksional Gestalt dan Berne. Meskipun masalah implementasi harus ditangani, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong berpotensi menjadi alat yang berguna dalam membantu siswa mengatasi masalah di kelas. Oleh karena itu, proposal untuk memperluas penggunaan teknik ini dalam konseling individual, serta arah penelitian baru, harus dieksplorasi untuk memperdalam pengetahuan tentang fungsi guru BK.

CONCLUSION

Teknik Kursi Kosong adalah salah satu strategi efektif dalam konseling individual yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menghadapi tantangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa teori transaksional Gestalt dan Berne mendukung penggunaan teknik ini, yang membantu siswa menggali perasaan, pikiran, dan perilaku mereka untuk memahami masalah dan menemukan solusi. Konselor yang telah menggunakan teknik ini melaporkan manfaat signifikan dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan interpersonal dan manajemen stres. Namun, tantangan seperti keterbatasan waktu, dana, serta keengganan siswa untuk berpartisipasi masih menjadi hambatan dalam penerapannya. Dengan mengatasi tantangan tersebut dan terus meningkatkan keterampilan guru BK, teknik ini memiliki potensi besar untuk mendukung perkembangan siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak teknik ini pada kesejahteraan siswa dan integrasinya dalam kurikulum sekolah.

REFERENCES

- Agustin, L. N. (2018). Efektivitas konseling gestalt teknik kursi kosong untuk meminimalisir perasaan trauma korban bullying. *Proceeding Humanities: Teacher Training and Education*, 1(1), 22-27.
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1).
- Ekayani, E. D. (2023). Pengaruh E-Worksheet Berbasis Inquiry Based Learning Materi Gerak Lurus Berubah Beraturan terhadap Keterampilan Komunikasi Ilmiah Siswa.
- Hitge, E. (2006). *The use of gestalt therapy to re-write life script* (Doctoral dissertation, University of South Africa).
- Kusuma, I. P. W. B., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2015). Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X IIS 3 Tahun Pelajaran 2014/2015 DI SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 3(1).
- Lestari, L. M., Baharudin, Y. H., & Dwiyantri, A. N. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik *Empty chair* untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 44-52.
- Maslove, V. J. (1989). *The differential effects of empathic reflection and the gestalt empty-chair dialogue on depth of experiencing when used with an issue of unfinished business* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(01), 14-19.
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419.
- Ratnasari, D. (2016). Meningkatkan Kekohesifan Keluarga Siswa Dengan Kombinasi Strategi *Empty chair* Dan Reframing. *Edusentris*, 3(2), 162-174.
- Safitri, M., Respati, W. S., & Luthfi, A. (2015). Model Konseling Melalui Psikodrama dan Hipnoterapi untuk Meningkatkan Potensi Mahasiswa in. In *Psychology Forum*.
- Safitri, S., Respati, W. S., & Luthfi, A. (2017). Gambaran kecenderungan kecanduan pornografi pada anak sekolah dasar di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- Sembiring, I. W. (2021). Home Visit Sebagai Solusi Tepat Untuk Menyelamatkan Siswa Bermasalah. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 2(1), 1-10.
- Septamara, R. B., Prasetiawan, H., & Prasetya, A. B. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Quarter Life Crisis Dengan *Empty chair* Pada Kaum Milenial. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2, pp. 511-531).
- Suryaman, A. (2017). Efektivitas teknik kursi kosong dalam konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi verbal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(9), 527-535.
- Toviyani, A. (2023). Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas Dan Play Therapy Dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa Pada Kelas X 1 Di SMAN Tegalombo. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 3(2), 140-150.