



Konseling Individual dengan Teknik *Empty Chair* Mengatasi *Unfinished Business* Siswa di Pendidikan Menengah Kejuruan

Andi Fany Fajriani

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Corresponding author, E-mail: andifanyfajriani123@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Mar 09th, 2024
Revised Mar 23th, 2024
Accepted Apr 28th, 2024

Kata Kunci:

Unfinished Business;
Individual Counseling
Services;
Empty Chair

Keyword:

Unfinished Business;
Layanan Konseling
Individual;
Empty Chair

Abstract

Esensi dari penelitian ini adalah bentuk pemberian layanan konseling individual terhadap peserta didik yang terindikasi memiliki gejala emosional yang kurang normal. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengatasi *unfinished business* dengan teknik *empty chair*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Analisis hasil instrumen pengumpulan data tersebut dilakukan dengan 3 tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, serta menarik kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan konseling dalam intervensi yang dilakukan pada kasus *unfinished business* menggunakan teknik *empty chair*, konseli dapat mengungkapkan semua emosi negatif yang dirasakan dan tidak lagi suka memendam perasaan sedih, dan takut. Konseli juga mulai merasa tenang dan lega. Simpulan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan dalam pelaksanaan konseling individual menggunakan teknik pendekatan gestalt dengan teknik *empty chair* mampu mengatasi *unfinished business*

The essence of this study is the form of providing individual counseling services to students who are indicated to have less than normal emotional symptoms. This study was conducted with the aim of overcoming unfinished business with the empty chair technique. The research method used is qualitative research using data collection techniques in the form of interviews and observations. Analysis of the results of the data collection instruments was carried out in 3 stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study indicate that counseling in the intervention carried out in cases of unfinished business using the empty chair technique, the client can express all the negative emotions felt and no longer like to suppress feelings of sadness and fear. The client has also begun to feel calm and relieved. The conclusions obtained in this study indicate that the implementation of individual counseling using the gestalt approach technique with the empty chair technique is able to overcome unfinished business



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Istilah *unfinished business* tentu sudah umum didengar. *Unfinished business* atau urusan yang tidak selesai sering digunakan untuk menjelaskan adanya permasalahan di masa lalu yang tidak dapat diselesaikan hingga saat ini. Tidak hanya permasalahan yang tidak terselesaikan, namun permasalahan yang belum selesai ini bisa berdampak psikologis seseorang (Harumi, B. Primandini, 2023). Secara sederhana, *unfinished business* merupakan memori atau emosi yang berhubungan dengan pengalaman di masa lalu. Emosi dan pengalaman tersebut tidak berhasil diekspresikan karena dirasa terlalu menyakitkan. Secara sekilas, mungkin *unfinished business* terasa sepele untuk sebagian orang, atau mungkin selama kehidupan masih dapat berjalan, *unfinished business* tersebut secara disadari

atau tidak disadari ditekan sehingga tidak lagi dianggap keberadaannya oleh individu tersebut (Kistyanti, Ni Made, 2021).

Unfinished business memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*) (Kumalasari, dalam Suryaman 2020). Seseorang yang memiliki perasaan-perasaan yang tidak dapat diungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan, dan sebagainya disebut *unfinished business*. Perasaan-perasaan itu biasanya tidak dapat diungkapkan namun diasosiasikan dengan ingatan dan fantasi tertentu. Tidak terungkapnya perasaan ini di dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada masa lalu dan dibawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain (Corey, dalam Paramita 2020).

Berdasarkan observasi awal pada pelaksanaan kegiatan PPL II tepatnya pada hari jum'at, tanggal 8 Maret 2023, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada peserta didik kelas X AP 1 di SMK Negeri 7 Makassar inisial (NA) yang memiliki *unfinished business*. Saat peneliti menjalankan tugas yaitu piket menjemput peserta didik di gerbang sekolah bersama teman-teman PPL dan Guru BK di SMK Negeri 7 Makassar kemudian peneliti melihat ada siswa yang terlambat datang ke sekolah dengan wajah yang sangat murung dan tatapan mata yang kosong. Awalnya peneliti tidak menyadari bahwa peserta didik tersebut memiliki permasalahan yang belum terselesaikan, kemudian pada saat itu peneliti mencoba untuk mendekat dan menanyakan secara langsung persoalan yang dialami oleh peserta didik yang berinisial NA, terkait *unfinished business* yang dialaminya. Konseli mengatakan bahwa ia mengalami kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, dimana konseli sering mendapatkan perlakuan kasar dari keluarganya, ia sering dipukul dan dihina oleh keluarganya sehingga dalam hal ini konseli merasa hidupnya tidak bahagia, mudah sedih dan sering menangis.

Berdasarkan hasil instrument SDQ (*Strength and Difficulties Questionnaire*) yang telah dibagikan kepada peserta didik berinisial NA menunjukkan bahwa peserta didik tersebut terindikasi mengalami gejala emosional yang kurang normal, ditandai dengan adanya gangguan kecemasan seperti banyak khawatir, mudah gugup atau hilang percaya diri dan mudah takut. Setelah peneliti menelusuri lebih jauh perihal permasalahan yang dialaminya yaitu dengan mewawancarai konseli NA, ia mengatakan bahwa dirinya sering merasa takut di tempat keramaian seperti misal pada saat kegiatan upacara dia merasa ketakutan ketika dikelilingi oleh orang banyak sampai tubuhnya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan karena ia berupaya menahan rasa takut yang dialami. Hal tersebut berkaitan dengan kejadian atau peristiwa yang membuat dia trauma. Ia mengatakan bahwa dirinya pernah dimaki-maki dan dipukul oleh keluarganya didepan orang banyak, tetapi tidak ada satu orang pun yang berusaha menolongnya sehingga dari kejadian tersebut ia mengatakan bahwa semua orang jahat. Ketika dia mengingat kejadian-kejadian yang tidak mengenakkan, menurut konseli NA dia merasa sering *tremor*.

Apabila tidak dilakukan penanganan segera, maka *unfinished business* akan memperparah gangguan emosi pada konseli NA bahkan bisa saja ia mengalami stress dan depresi yang berkepanjangan dan tentunya akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan aktivitas pembelajaran di sekolahnya. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *empty chair* untuk mengatasi *unfinished business* pada konseli NA. Teknik-teknik dalam konseling gestalt sangat banyak, diantaranya yaitu teknik kursi kosong, teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya.

Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dengan memainkan peran sebagai *top dog*. Kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi klien. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan yang semua perannya dimainkan oleh klien (Corey, dalam Suryaman 2020). Alasan peneliti menggunakan teknik *empty chair* adalah teknik *empty chair* dipilih karena dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpenuhi, mengekspresikan

perasaan yang tidak bisa diekspresikan, dan menyelesaikan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatian (*unfinished business*) konseli.

1. *Unfinished Business*

Unfinished business adalah perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti kesakitan, kekecewaan, kecemasan, perasaan bersalah, kemarahan, rasa malu, dan sebagainya. Walaupun perasaan-perasaan tersebut tidak diekspresikan ini akan berkaitan dengan ingatan dan fantasi. Hal ini karena setiap perasaan tidak diekspresikan dan terus mengganggu kehidupan masa sekarang, dan membuat individu tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain dengan autentik. Pengalaman masa lalu yang bermasalah atau belum terpecahkan ini disebut Perls dengan urusan yang belum selesai (*unfinished business*) adalah penyebab hidup seseorang tidak bisa actual atau realistik. *Unfinished business* memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*) (Komalasari dalam Krismonita, 2022). Gangguan perkembangan akan di alami orang-orang yang membiarkan dirinya di kelilingi oleh banyak masalah yang tak terselesaikan (*unfinished business*) atau mengalami kebuntuan. Urusan yang tidak selesai akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tidak terungkapkannya itu. Perls dalam Gerald Correy (2009:123) menyatakan bahwa : "Rasa sesal atau rasa bersalah paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk urusan tak selesai yang paling buruk. Rasa sesal menjadikan individu terpaksa, yakni dia tidak bisa mendekati atau terlibat dalam komunikasi yang otentik sampai dia mengungkapkan rasa sesal atau bersalahnya itu."

2. Layanan Konseling Individual

Konseling perorangan merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam layanan konseling perorangan konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri setransparan mungkin. Dalam suasana seperti itu, diibaratkan klien sedang berkaca melalui pemahaman kondisi diri sendiri dan permasalahan yang sedang dialami. Menurut Prayitno dan Amti (dalam Muthohharoh, 2020), Dalam kaitan itu konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan "jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Artinya apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (dalam arti memahami, menghayati dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya), maka dapat diharapkan ia akan dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya dengan tidak mengalami banyak kesulitan.

Konseling individual merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dan konseli dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan konseli. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi konseli, agar konseli mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri. Disamping itu, tujuan konseling adalah agar konseli mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat, dan bangsanya. Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

3. Pendekatan Gestalt teknik *Empty Chair*

Teknik kursi kosong adalah salah satu teknik Konseling Gestalt yang di gagas oleh Tokoh Besar yaitu Frederick S. Perls atau Populer dengan sebutan Fritz Perls. Teknik ini diperuntukan untuk mengatasi Klien yang mengalami masalah atau konflik yang tidak otentik. Teknik kursi kosong awalnya dikembangkan oleh Perls sebagai teknik bermain peran yang melibatkan klien dan imajiner. Klien duduk disebang kursi kosong (imajiner) dan memainkan peran tertentu. Sekarang Teknik ini digunakan secara luas, termasuk sebagai sarana bermain dialog (Hanapi, 2021). Penggunaan teknik kursi kosong untuk bermain peranan atau pun bermain dialog yang dilakukan dengan tahap sebagai berikut : Konselor mengkondisikan klien untuk memainkan peran tertentu (dirinya atau Imajiner) sesuai dengan masalah klien yang hendak dientaskan. Klien diminta untuk mendialogkan atau

berbicara sesuai dengan peran dirinya secara utuh dan lengkap . Sumber masalah atau peran lawan bisa dilakukan oleh konselor. Misalkan “ apa yang akan kamu katakan bila dia menyatakan bahwa kamu yang salah ? “ Memainkan peran lawan, peran imajiner yang semula dimainkan konselor sekarang dapat dimainkan klien secara bergantian. Dialog diarahkan secara mendalam dan jangan dihentikan sebelum ditemukan solusi dalam dialog tersebut. Diskusi, pengalaman dalam permainan kursi kosong atau dialog tersebut dikaitkan dengan persoalan yang dihadapi klien dan konselor memperkuat setiap kemajuan yang didapat Klien.

Menurut Levitsky dan Perls (dalam Kusumawati, 2019) berpendapat bahwa teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak subjek agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Penggunaan kursi kosong sebagai sarana yang diletakkan dihadapan subjek kemudian subjek diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi tekanan. Subjek diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai top dog, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi under dog. Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada di kursi kosong. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan melalui kata-kata, bahkan melalui caci maki pun diperbolehkan, yang terpenting adalah konseli dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

METODE

1. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Pada penelitian kualitatif pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (harahap, 2020). Menurut Soegianto, tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menjelaskan suatu fenomena dengan sedalam-dalamnya dengan cara pengumpulan data yang sedalam dalamnya pula, yang menunjukkan pentingnya kedalaman dan detail suatu data yang diteliti. Pada penelitian kualitatif, semakin mendalam, teliti, dan ter gali suatu data yang didapatkan, maka bisa diartikan pula bahwa semakin baik kualitas penelitian tersebut. Maka dari segi besarnya responden atau objek penelitian, metode penelitian kualitatif memiliki objek yang lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian kuantitatif, sebab lebih mengedepankan kedalaman data, bukan kuantitas data (dalam harahap 2020).

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 7 Makassar dengan konseli berinisial NA dari kelas X AP 1. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ialah pada bulan maret 2023 sampai selesai. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan penelitian. Wawancara kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan perspektif individu terkait fenomena yang diteliti. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, semi-terstruktur, atau tidak terstruktur, tergantung pada tingkat kerangka yang telah ditentukan sebelumnya (Creswell, dalam Ardiansyah, dkk, 2023).

Metode observasi yang dipergunakan dalam bentuk pengamatan atau pengindraan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. di penelitian ini peneliti menentukan pengumpulan data memakai teknik observasi secara partisipatif, sehingga peneliti bisa melakukan pengamatan terhadap insiden yang terjadi serta melibatkan diri secara langsung pada pengumpulan data dan info yang dicari untuk menjawab pertanyaan yang menjadi permasalahan pada penelitian (Iqra, 2023).

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus

menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh (Sugiyono, 2016). Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

Data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan display data adalah memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Subjek NA merupakan putri kedua dari tiga bersaudara dan sekarang ia berusia 15 tahun. Ayah dan ibunya sudah lama berpisah sehingga subjek tinggal di rumah neneknya bersama ibu dan adik-adiknya. Saat berada di rumah, subjek mengungkapkan bahwa anggota keluarganya jarang berkomunikasi, alhasil subjek lebih memilih menghabiskan waktunya di kamar sendirian. Subjek NA mengeluhkan bahwa ia memiliki hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarganya. Anggota keluarga tersebut adalah neneknya, subjek mengutarakan bahwa ia sering mendapatkan perlakuan kasar dari neneknya. Menurut keterangan dari subjek bahwa neneknya biasa memaki-maki subjek dengan nada suara yang tinggi sehingga subjek merasa kurang nyaman berada di rumah nenek. Subjek juga merasa tertekan dan terbebani tinggal di rumah neneknya, ia menceritakan bahwa ketika dia pulang dari sekolah dan saat itu dia sangat lelah karena banyak aktivitas yang dilakukan di sekolah sehingga ia pulang sampai sore hari, setelah itu ia tiba di rumah dan ia langsung disuruh oleh cuci piring kotor dan membersihkan rumah karena subjek lelah ia mengatakan kepada neneknya bahwa sebentar setelah istirahat dia akan melakukan apa yang disuruh oleh neneknya tetapi sang nenek marah kemudian berkata-kata kasar dan membentak subjek NA.

Saat itu subjek hanya terdiam dan pasrah melakukan pekerjaan rumah yang diperintahkannya, kemudian setelah selesai ia langsung masuk kamar dan mengunci rapat-rapat pintu kamarnya, kemudian ia meluapkan perasaan sedihnya dengan menangis. Subjek NA mengatakan bahwa ia tidak senang diperlakukan seperti itu, semenjak kejadian yang kurang menyenangkan terjadi pada subjek dan neneknya, sikap seperti membentak, memaki, memarahi selalu ditunjukkan neneknya saat berbicara dengan subjek, meskipun subjek memulai pembicaraan dengan cara yang baik, dan padahal ia tidak melakukan kesalahan apapun. Hal ini menyebabkan subjek memiliki emosi-emosi negatif yang melekat pada dirinya seperti ia sering sedih, galau, cemas hingga stress, dia juga sebenarnya biasa marah dan kesal terhadap situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan. Subjek NA tidak pernah mau mengutarakan kepada sang nenek terkait dengan emosi-emosi negatif yang dirasakan pada saat dia menerima perilaku neneknya yang tidak dia senangi. Ia selalu berpikir bahwa dirinya hanya numpang hidup sama neneknya maka dari itu subjek tidak memiliki keberanian untuk menyampaikan hal sejujurnya kepada sang nenek.

2. Pembahasan

Permasalahan awal, konseli diketahui bahwa adanya *unfinished business* yang mengakibatkan hubungan yang tidak baik antara konseli serta neneknya, konseli merasa kurang nyaman berbicara dan berinteraksi dengan neneknya serta takut jika ia tidak melakukan perintah dari sang nenek. Untuk menyelesaikan *unfinished business* konseli maka intervensi yang dilakukan adalah konseling gestalt dengan teknik empty chair/kursi kosong pelaksanaan konseling dilakukan selama dua kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paivio dan Greenberg (dalam paramita, 2020) mengenai teknik *empty chair* untuk kasus *unfinished business*, menunjukkan bahwa *empty chair*

secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi gejala dan interpersonal distress, mengurangi ketidaknyamanan dalam keluhan target dan menyelesaikan *unfinished business*.

Pada ada pertemuan pertama peneliti membangun raport dengan konseli. Pertemuan awal konselor juga banyak melakukan identifikasi masalah yang dialami oleh konseli, identifikasi masalah dilakukan pada pertemuan pertama karena konseli sudah merasa nyaman dan terbuka serta sudah mampu untuk menceritakan permasalahan yang dialami konseli. Tujuan dilaksanakannya identifikasi masalah adalah untuk mengetahui permasalahan serta perasaan yang dialami konseli saat ini. Pada pertemuan kedua, konselor membangun kesadaran dan meminta konseli untuk melakukan teknik kursi kosong dan tindak lanjut. konselor meminta konseli untuk memerankan menjadi 2 tokoh, menjadi *Under Dog*, serta pindah sebagai *Top Dog*. konselor meminta konseli untuk memutar kembali peristiwa atau membayangkan suatu insiden waktu permasalahan terjadi. konselor meminta konseli untuk menggambarkan secara detail perkataan, gestur yang disampaikan pada konseli pada peristiwa tersebut, konselor meminta konseli buat berpindah posisi untuk mengatakan perkataan, gestur saat berperan menjadi *Top Dog*, konselor mengklarifikasi apa yang disampaikan konseli ketika berperan menjadi *Top Dog*, konselor meminta konseli untuk berpindah posisi *Under Dog* serta seketika itu konseli diminta untuk menjawab perkataan ketika insiden itu terjadi. konselor mengklarifikasi apa yang disampaikan konseli waktu memerankan menjadi *Under Dog*, dan seterusnya. konselor meminta konseli untuk membayangkan peristiwa untuk dihadirkan kembali pada konseling (*here and now*). konselor meminta konseli buat berpindah posisi *Top Dog* untuk menjawab menyampaikan alasan yang sebenarnya. saat sesi kursi kosong berakhir terapis melakukan diagnosis perasaan konseli berdasarkan dari intervensi yang dilakukan terlihat perubahan pada konseli yang bisa dilihat berasal tabel berikut:

Tabel 1. Perubahan Akibat Intervensi

Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Tidak berani mengutarakan secara langsung kepada neneknya terkait dengan emosi negatif yang ia rasakan	Sudah lebih berani mengungkapkan semua emosi negatif yang dirasakan dan tidak lagi suka memendam perasaan sedih, dan takut
Selalu merasa khawatir, cemas yang berlebihan terhadap perlakuan kasar yang didapatkan	Lebih merasa tenang dan lega

Hasil intervensi tersebut menunjukkan bahwa teknik *empty chairs* efektif mampu membuat konseli menjadi lebih terbuka kepada neneknya. Proses terapeutik terjadi ketika subjek mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan jujur hingga mencapai kesadaran dan memandang permasalahannya dari sudut pandang berbeda. Dari hasil penelitian yang relevan, Teknik *empty chairs* membantu penyelesaian konflik korban perundungan, mengembalikan kepercayaan diri dan meminimalisir rasa trauma yang diperoleh dari pengalaman tidak menyenangkan tersebut (Hanapi, 2021). Hasil intervensi ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Angus, Goldman & Mergenthaler, 2008) terkait keberhasilan *empty chair therapy* untuk menyelesaikan *unfinished bussiness* kepada orang terdekat. Konseli akan mampu melihat pandangan lain dari orang yang memiliki masalah dengannya hingga mencapai resolusi, baik itu melepaskan ataupun memaafkan. Seluruh keberhasilan juga ditunjang dengan sikap subjek yang kooperatif dan bersedia membuka diri di setiap tahapan terapi. Adanya keinginan kuat subjek untuk sembuh menjadikan proses terapi berjalan lebih efektif.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini menghasilkan bahwa layanan konseling individual dengan Teknik *empty chair* mampu meningkatkan kemampuan atau keberanian konseli dalam mengutarakan perasaan-perasaan negatif yang dialami terhadap perlakuan kasar yang diterima oleh neneknya dan mengurangi gejala emosi yang nampak pada konseli NA sehingga teknik ini dapat mengatasi masalah *unfinished business*. tidak hanya dengan melakukan konseling dengan dua sesi tetapi peneliti tetap menanyakan hasil bahkan jika dibutuhkan melanjutkan sesi konseling adalah hal yang bisa dilakukan

untuk dapat membantu individu dalam penyelesaian kasusnya secara utuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Angus, L., Goldman, R., & Mergenthaler, E. (2008). Introduction. One case, multiple measures: An intensive case-analytic approach to understanding client change processes in evidencebased, emotion-focused therapy of depression. *Psychotherapy Research*, 18(6), 629633.
- Ardiasyah, dkk. 2023. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Islam*, (online). Vol 1, No. 2. (<https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/57/30>, diakses 10 Maret 2023).
- Hanapi, Trie Nurfadillah. 2021. Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. Vol.9 (3). ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia.
- Harahap, Dr. Nursapia. 2020. Penelitian Kualitatif. Medan: Wal ashri Publishing.
- Harumi, B Primandini. 2023. *Unfinished Business* Bukan Sekedar Urusan Yang Belum Selesai. *Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*,(Online), Vol 9, No. 04, (<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1226-unfinished-business-bukan-sekedar-urusan-yang-belum-selesai>, diakses 10 Maret 2023).
- Iqra, Putri Nur. 2023. Upaya Mengurangi Perilaku Disruptive Pada 1 Peserta Didik Kelas X RPL di SMK Negeri 7 Makassar Melalui Pendekatan Behavioral Teknik Token Ekonomi. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, (online). Vol 5, No. 3. (<https://www.ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/926>, diakses 10 Maret 2023).
- Kusumawati, Eny. 2019. Teknik empty chair untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam antisocial personality disorder pada mahasiswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* Vol. 3 No.1.
- Kristyanti, Ni Made. 2021. Mengenal *Unfinished Business* dalam Perspektif Psikologi. *Buletin KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*,(Online),Vol 7, No. 13, (<https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/858-mengenal-unfinised-business-dalam-perspektif-psikologi#:~:text=Unfinished%20business%20merupakan%20sebuah%20istilah,diekspresikan%20karena%20dirasa%20terlalu%20menyakitkan>, diakses 10 Maret 2023).
- Muthohharoh. 2020. Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 17, No. 01.
- Paramita, Rizki Wira. 2020. Konseling Gestalt untuk menyelesaikan gejala stress. *Procedia Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, (Online), Vol 8, No. 3. (https://www.researchgate.net/publication/346906024_Konseling_Gestalt_untuk_Menyelesaikan_Unfinished_Business, diakses 10 Maret 2023).
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: PT Alfabeta.
- Suryaman, Neng Triyaningsih. 2020. Studi Kasus: Konseling Teknik Empty Chair Dan Reframing Dalam Mengatasi Masalah Kedukaan Dan Unfinished Business. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (online), Vol 4, No. 2. (<https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/420/pdf>, diakses 10 Maret 2023).