



Efektivitas *Empty Chair Technique* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Memilih Karir

**Diva Alfira Junaidi^{*1}, Muhammad Junaedi Mahyuddin², Muh. Yunus Sudirman³,
Handayani Sura⁴, Ahmad Kamil⁵**

¹²³⁴⁵ Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Enrekang

^{*}Corresponding author, E-mail: dvalfra11@gmail.com

Abstract. This study was motivated by the low level of students' self-confidence in choosing careers, which was characterized by doubt, anxiety, and uncertainty regarding their abilities to make career decisions. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the Empty Chair Technique in improving students' self-confidence in choosing careers at SMA Negeri 12 Enrekang. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all tenth-grade students at SMA Negeri 12 Enrekang, while the sample comprised 10 students selected through purposive sampling. Data were collected using a self-confidence questionnaire in career selection and analyzed using descriptive and inferential statistics, including the normality test and paired sample t-test with the assistance of SPSS version 26. The results showed that students' self-confidence in choosing careers increased after participating in group counseling sessions utilizing the Empty Chair Technique. The mean pretest score was 106.10, which increased to 121.70 in the posttest. The results of the paired sample t-test indicated a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000, which was lower than 0.05. Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted. These findings indicate that the Empty Chair Technique is effective in improving students' self-confidence in choosing careers at SMA Negeri 12 Enrekang.

Keywords: : Empty Chair Technique, Self-Confidence, Career Choice

Abstrak. Penelitian dilatarbelakangi oleh rendahnya kepercayaan diri siswa dalam memilih karir, yang ditandai dengan keraguan, kecemasan, dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menentukan pilihan karir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas empty chair technique dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karir di SMA Negeri 12 Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment melalui desain one group pre-test post-test. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 12 Enrekang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kepercayaan diri dalam memilih karir. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui uji normalitas dan uji hipotesis (uji-t) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan empty chair technique, terjadi peningkatan skor rata-rata dari 106,10 pada pre-test menjadi 121,70 pada post-test. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empty chair technique efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karir di SMA Negeri 12 Enrekang.

Kata kunci: *Empty Chair Technique*, Kepercayaan Diri, Memilih Karir.



Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam proses pengambilan keputusan karier siswa. Kepercayaan diri yang baik akan membantu siswa mengenali potensi diri, mengeksplorasi berbagai alternatif karier, serta menentukan pilihan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa mengalami keraguan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah karier di masa depan. Kondisi tersebut berpotensi menghambat siswa dalam mengeksplorasi peluang karier yang tersedia sehingga dapat memengaruhi kualitas keputusan karier yang diambil (Sari & Rahmawati, 2021; Hidayati, 2022).

Kepercayaan diri yang sehat dibangun melalui pemahaman yang baik terhadap kemampuan diri sendiri, bukan sekadar keyakinan yang tidak didasarkan pada potensi yang dimiliki. Siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih siap menghadapi berbagai tantangan, memiliki ketangguhan mental, serta mampu merencanakan masa depan secara lebih terarah. Sebaliknya, kecemasan, keraguan dalam mengambil keputusan, perilaku menghindari tantangan, dan kurangnya keberanian untuk bertindak secara mandiri merupakan indikator rendahnya kepercayaan diri siswa (Indraswati & Fithriyana, 2025).

Kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, hubungan teman sebaya, dan faktor psikologis yang dapat memengaruhi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan (Venkataraman, 2021; Chen & Ma, 2023; Rahimi, 2019). Selain itu, kepercayaan diri yang dimiliki siswa dapat mendorong munculnya sikap optimis, tanggung jawab, serta keberanian dalam menghadapi tantangan sehingga siswa lebih siap mengambil keputusan, termasuk dalam menentukan pilihan karier (Muhamad Januaripin & Munasir, 2024).

Karir adalah rangkaian pekerjaan yang dijalani seseorang sepanjang kehidupannya yang mencerminkan perkembangan profesional, pencapaian tujuan pribadi, serta kemajuan dalam suatu bidang tertentu. Karir berbeda dari pekerjaan (*job*) yang lebih berfokus pada aktivitas untuk memperoleh penghasilan, maupun kerja (*work*) yang merujuk pada aktivitas umum untuk menyelesaikan tugas tertentu. Karir mencerminkan suatu pola perjalanan yang dapat berupa spesialisasi, diversifikasi, maupun transisi antarperan, misalnya dari pekerja umum menjadi spesialis seperti dokter yang berkembang menjadi dokter spesialis bedah saraf. Selain itu, karir tidak hanya mencakup aspek ekstrinsik seperti pendapatan, promosi, dan pengakuan, tetapi juga aspek intrinsik seperti kepuasan pribadi, keseimbangan hidup, dan pencapaian tujuan individu (Susilaningih & Mudjijanti, 2024).

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah teknik kursi kosong (*empty chair technique*) yang berasal dari konseling Gestalt. Teknik ini memberikan kesempatan kepada individu untuk melakukan dialog imajiner dengan bagian dirinya sendiri atau pihak lain yang berkaitan dengan konflik yang sedang dihadapi. Melalui proses tersebut, individu dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, ketakutan, dan harapan yang selama ini terpendam sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi (Corey, 2021). Dalam pelaksanaannya, konseling Gestalt memanfaatkan berbagai teknik eksperiensial, seperti role playing, dialog dua kursi (*two-chair dialogue*), dan teknik empty chair. Habsy et al. (2024) menjelaskan bahwa teknik empty chair memberikan kesempatan kepada konseli untuk berdialog dengan dirinya sendiri atau orang lain secara imajinatif sehingga membantu meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik internal, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik kursi kosong (*empty chair technique*) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri individu (Arifin et al., 2021). menemukan bahwa penerapan teknik *empty chair* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan setelah diberikan layanan konseling. Selain itu, (Afifah et al., 2021) menyimpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong efektif meningkatkan *self-esteem* siswa. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada *self-esteem*, peningkatan penilaian positif terhadap diri mendukung berkembangnya kepercayaan diri siswa dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam menentukan pilihan karier. Temuan tersebut didukung oleh Helmi dkk. (2022) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengenali potensi yang dimiliki dan mempersiapkan karier secara lebih terarah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik kursi kosong memiliki potensi untuk membantu siswa mengatasi hambatan psikologis yang berkaitan dengan pemilihan karier.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 12 Enrekang, ditemukan bahwa masih banyak siswa, khususnya kelas X, yang kurang percaya diri dalam menentukan pilihan karier dan masih mengalami kebingungan dalam memilih jurusan maupun pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Selain itu, teknik kursi kosong belum pernah diterapkan sebagai salah satu strategi layanan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier. Oleh karena itu,

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *empty chair technique* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier di SMA Negeri 12 Enrekang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberi pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *empty chair*. Menurut Sugiyono (2017), desain *one-group pretest-posttest* merupakan salah satu bentuk desain eksperimen semu yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 12 Enrekang yang berjumlah 70 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dalam memilih karier berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Pemilihan 10 siswa juga mempertimbangkan karakteristik layanan konseling kelompok yang idealnya dilaksanakan dalam kelompok kecil agar proses interaksi, dinamika kelompok, serta pelaksanaan teknik *empty chair* dapat berjalan secara efektif. Jumlah anggota yang tidak terlalu banyak memungkinkan setiap siswa memperoleh kesempatan yang cukup untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang berkaitan dengan pemilihan karir, sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara optimal. Di samping itu, jumlah 10 siswa dinilai telah mewakili karakteristik subjek yang mengalami permasalahan kepercayaan diri dalam memilih karir sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri dalam memilih karir yang disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri menurut Bachtar (2020), yaitu keyakinan pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Angket menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan wawancara. Observasi digunakan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi kepercayaan diri siswa dalam memilih karir. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan, sedangkan wawancara dilakukan sebagai data pendukung untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang dialami siswa dalam menentukan pilihan karir.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada seluruh sampel penelitian untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa dalam memilih karir. Selanjutnya, sampel diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *empty chair* selama empat kali pertemuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah memperoleh perlakuan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan program SPSS versi 26. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan melalui nilai rata-rata, median, nilai minimum, nilai maksimum, rentang skor, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *empty chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karir.

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *empty chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karir di SMA Negeri 12 Enrekang. Penelitian dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok menggunakan *empty chair technique* yang diberikan dalam empat kali pertemuan

kepada 10 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang dalam memilih karir. Hasil dari instrumen pre-test mendapatkan 7 siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam memilih karir sedang dan 3 siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam memilih karir tinggi, diuraikan pada tabel 1

Tabel 1. Skor dan Kategori Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karir Sebelum Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Empty Chair Technique

Inisial Nama Siswa	Skor	Kriteria
SN	108	Sedang
RM	90	Sedang
S	104	Sedang
I	113	Tinggi
NH	104	Sedang
IB	88	Sedang
NAN	104	Sedang
DS	109	Sedang
NLQ	124	Tinggi
NHR	118	Tinggi

Kategorisasi tingkat kepercayaan diri siswa dalam memilih karir ditentukan berdasarkan skor total angket yang terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skala Likert 5 pilihan jawaban. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 30 dan skor maksimum adalah 150. Selanjutnya, rentang skor dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh interval sebesar 40 sehingga kategori tingkat kepercayaan diri siswa dalam memilih karir, disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Kepercayaan Diri Siswa Dalam Memilih Karir

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	111-150
Sedang	71-110
Rendah	30-70

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik empty chair diawali dengan tahap membina hubungan (*establishing relationship*). Pada tahap ini konselor berupaya menciptakan suasana yang hangat dan nyaman agar anggota kelompok merasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Konselor membuka kegiatan dengan mengatakan, *"Bagaimana kabarmu hari ini? Kita akan belajar memahami diri agar lebih yakin menentukan karir."* Melalui pendekatan tersebut, konseli mulai merasa nyaman, memperhatikan arahan yang diberikan, serta menunjukkan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling. Sementara itu, anggota kelompok lainnya mendengarkan dan menunjukkan sikap terbuka terhadap proses yang akan berlangsung.

Tahap berikutnya adalah mengidentifikasi masalah. Pada tahap ini konselor menggali permasalahan yang dialami konseli berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dalam memilih karir. Konselor mengajukan pertanyaan seperti, *"Apa yang membuat kamu ragu dengan pilihan kariermu?"* dan *"Perasaan apa yang paling sering muncul saat memikirkan itu?"* Melalui eksplorasi tersebut, konseli mulai menyadari bahwa dirinya mengalami keraguan dalam memilih karir sebagai nakhoda karena merasa takut tidak mampu dan takut mengalami kegagalan. Selama proses berlangsung, anggota kelompok menyimak secara empatik tanpa memberikan penilaian atau kritik terhadap permasalahan yang diungkapkan.

Setelah masalah teridentifikasi, konselor memasuki tahap menentukan sosok yang dibayangkan. Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk memvisualisasikan sumber hambatan yang dirasakan. Konselor mengatakan, *"Coba bayangkan keraguanmu sebagai seseorang di kursi depanmu. Apa yang ingin kamu katakan padanya?"* Melalui arahan tersebut, konseli menentukan sosok yang mewakili hambatan dalam dirinya, yaitu *"keraguan diri"* dan *"teman nyinyir"* yang sering memengaruhi keyakinannya dalam memilih karir. Anggota kelompok lainnya mengamati proses tersebut dan memberikan perhatian penuh kepada konseli.

Selanjutnya dilakukan penataan kursi sebagai media utama dalam teknik empty chair. Konselor menjelaskan fungsi masing-masing kursi dengan mengatakan, *"Kursi A ini untuk dirimu, dan kursi B di depanmu mewakili keraguanmu. Fokus dan bayangkan seolah dia benar-benar ada."* Penjelasan ini membantu

konseli memahami bahwa Kursi A merepresentasikan dirinya sendiri, sedangkan Kursi B mewakili keraguan diri atau pengaruh lingkungan yang menjadi sumber hambatan. Pada tahap ini anggota kelompok turut menjaga suasana tetap tenang sehingga konseli dapat berkonsentrasi dan mendalami proses konseling.

Tahap berikutnya adalah memulai dialog. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengungkapkan seluruh pikiran dan perasaan yang selama ini dipendam dengan memberikan arahan, *“Ungkapkan semua yang kamu rasakan tanpa ditahan.”* Setelah itu konselor melanjutkan dengan instruksi, *“Sekarang coba dengarkan suara keraguanmu.”* Pada tahap ini konseli mulai melakukan dialog dengan kursi kosong, misalnya dengan mengatakan, *“Kenapa saya tidak layak jadi nahkoda?”* dan mengungkapkan berbagai ketakutan yang dirasakannya, seperti merasa kurang pintar serta takut menghadapi risiko dan bahaya di laut. Anggota kelompok menyimak proses dialog tersebut dengan serius dan penuh perhatian.

Setelah dialog berlangsung, konselor mengarahkan konseli pada tahap pertukaran peran. Konselor meminta konseli berpindah tempat duduk dan memerankan sosok yang sebelumnya dibayangkan dengan mengatakan, *“Sekarang pindah ke kursi itu, jadilah keraguanmu.”* Selanjutnya konselor mengarahkan, *“Kembali ke dirimu, jawab dengan tegas.”* dan *“Rasakan perubahan dalam dirimu.”* Melalui proses ini konseli berpindah dari Kursi A ke Kursi B dan sebaliknya, sehingga dapat melihat permasalahan dari dua sudut pandang yang berbeda. Ketika kembali pada perannya sebagai diri sendiri, konseli mulai mampu membantah pikiran negatif yang muncul dengan mengatakan, *“Saya suka laut, saya bisa belajar.”* Anggota kelompok memberikan dukungan dan apresiasi setelah konseli menyelesaikan proses dialog tersebut.

Tahap selanjutnya adalah terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap ini konselor membantu konseli merefleksikan pengalaman yang telah diperoleh selama proses empty chair. Konselor mengajukan pertanyaan, *“Apa yang kamu rasakan setelah dialog ini?”* dan *“Apa perubahan yang kamu sadari?”* serta memberikan penguatan berupa pernyataan, *“Kamu sudah mulai percaya pada dirimu.”* Hasil refleksi menunjukkan bahwa konseli mulai mengalami perubahan positif, ditandai dengan meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri dan keberanian untuk menyatakan potensinya, seperti ungkapan *“Saya kuat hadapi ombak.”* Anggota kelompok turut memberikan umpan balik positif terhadap perkembangan yang ditunjukkan konseli.

Tahap terakhir adalah integrasi dan penutupan sesi. Pada tahap ini konselor membantu konseli menghubungkan pemahaman yang diperoleh selama konseling dengan tindakan nyata yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Konselor bertanya, *“Apa langkah nyata yang akan kamu lakukan setelah ini?”* kemudian menutup sesi dengan memberikan motivasi, *“Pertahankan keyakinanmu dan terus kembangkan dirimu.”* Sebagai hasilnya, konseli mampu menyimpulkan bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri dalam menentukan pilihan karier dan telah memiliki rencana konkret untuk mendukung cita-citanya, seperti belajar navigasi dan meningkatkan latihan fisik. Anggota kelompok memberikan dukungan akhir serta apresiasi atas perubahan yang telah dicapai oleh konseli selama proses konseling berlangsung.

Tabel 3 .Skor dan Kategori Kepercayaan Diri Siswa dalam Memilih Karir Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok dengan Empty Chair Technique

Inisial Nama Siswa	Skor	Kriteria
SN	121	Tinggi
RM	108	Sedang
S	117	Tinggi
I	118	Tinggi
NH	121	Tinggi
IB	124	Tinggi
NAN	125	Tinggi
DS	116	Tinggi
NLQ	139	Tinggi
NHR	128	Tinggi

Peningkatan kepercayaan diri yang terjadi setelah pemberian perlakuan menunjukkan bahwa empty chair technique mampu membantu siswa mengenali potensi diri, mengurangi keraguan, serta meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Melalui proses dialog imajiner, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam sehingga konflik internal dapat diselesaikan dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan teori Gestalt yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan penyelesaian konflik batin untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Pada saat *pre-test*, diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 106,10 dengan skor tertinggi 124 dan skor terendah 88. Setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *empty chair*, skor rata-rata (*mean*) meningkat menjadi 121,70 dengan skor tertinggi 139 dan skor terendah 108. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 15,60 poin setelah pelaksanaan perlakuan.

Tabel 4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pre-Test

Statistik	Data Kepercayaan Diri Siswa Dalam Memilih Karir
Ukuran Sampel	10
Skor Ideal	150
Median	106,00
Mean	106,10
Nilai Minimum	88
Nilai Maksimum	124
Rentang Skor	36
Standar Deviasi	11,190

Hasil analisis statistik deskriptif *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang menjadi sampel penelitian. Skor ideal yang dapat diperoleh siswa adalah 150. Skor rata-rata yang diperoleh adalah 106,10, nilai ini diperoleh dari total masing-masing skor yang didapatkan siswa kemudian dibagi dengan banyaknya sampel atau siswa. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 124 dan skor terendah adalah 88, jadi rentang skor adalah 36. Median dari data tersebut adalah 106,00. Standar deviasi dari data sebesar 11,190

Hasil analisis statistik deskriptif *post-test* disajikan pada tabel 5. menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang menjadi sampel penelitian. Skor ideal yang dapat diperoleh siswa adalah 150. Skor rata-rata yang diperoleh adalah 121,70, nilai ini diperoleh dari total masing-masing skor yang didapatkan siswa kemudian dibagi dengan banyaknya sampel atau siswa. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 139 dan skor terendah adalah 108, jadi rentang skor adalah 31. Median dari data tersebut adalah 121,00.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,712 dan data *post-test* sebesar 0,734. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Data disajikan pada tabel 6.

Tabel 5. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Statistik *Post-Test*

Statistik	Data Kepercayaan Diri Siswa Dalam Memilih Karir
Ukuran Sampel	10
Skor Ideal	150
Median	121,00
Mean	121,70
Nilai Minimum	108
Nilai Maksimum	139
Rentang Skor	31
Standar Deviasi	8,247

Tabel 6. Uji Normalitas Pre-Test

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.191	10	.200*	.954	10	.712

Tabel 7. Uji Normalitas Post-Test

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.145	10	.200*	.956	10	.956

Pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *empty chair efektif* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier di SMA Negeri 12 Enrekang.

Tabel 8. Uji Hipotesis

Pair		Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-15.60000	8.69483	2.74955	-21.81990	-9.38010	-5.674	9	.000

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *empty chair technique* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier di SMA Negeri 12 Enrekang. Hal ini dibuktikan oleh hasil *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan *empty chair technique*. Selain itu, terjadi peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri siswa dari 106,10 pada saat pre-test menjadi 121,70 pada saat post-test. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *empty chair* mampu membantu siswa mengurangi keraguan, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta lebih percaya diri dalam menentukan pilihan karir.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Arifin et al (2021) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *empty chair* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Dalam penelitian tersebut, tingkat kepercayaan diri siswa meningkat dari kategori rendah menjadi tinggi setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *empty chair*. Selain itu, penelitian Afifah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong efektif meningkatkan self-esteem siswa. Meskipun variabel yang diteliti adalah self-esteem, hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini karena peningkatan self-esteem turut mencerminkan berkembangnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya.

Temuan tersebut juga sejalan dengan teori Gestalt yang dikemukakan oleh Gerald Corey, yang menyatakan bahwa teknik *empty chair* membantu individu mengungkapkan konflik internal, meningkatkan kesadaran diri, dan menemukan pemahaman baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Melalui dialog imajiner selama proses konseling, siswa dapat mengekspresikan keraguan, ketakutan, dan kecemasan yang selama ini menghambat mereka dalam menentukan pilihan karier. Proses tersebut membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih percaya diri dalam mengambil keputusan karier. Oleh karena itu, teknik *empty chair* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan konseling yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dalam memilih karier.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *empty chair technique* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memilih karier di SMA Negeri 12 Enrekang. Sebelum diberikan perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 106,10. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *empty chair*, nilai rata-rata meningkat menjadi 121,70. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, teknik *empty chair* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan karier.

Berdasarkan hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk memanfaatkan teknik *empty chair* sebagai salah satu alternatif layanan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam menentukan pilihan karier. Selain itu, siswa diharapkan dapat menerapkan sikap yakin terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, dan bertanggung jawab dalam proses pengambilan keputusan karier. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan kajian mengenai efektivitas teknik *empty chair* pada variabel, jenjang pendidikan, maupun jumlah sampel yang lebih luas.

Daftar Rujukan

- Affiah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan self-esteem pada siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6475>
- 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.
- Bachtiar, A. (2020). Obat minder rahasia menjadi pribadi percaya diri, berani tampil beda dan dikagumi. Araska Publisher.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Chen, X., & Ma, R. (2023). Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1562–1566.
- Helmi, F., Muhazir, M., & Damanik, R. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perencanaan Karir Siswa Kelas Xi Smk Tunas Pelita Binjai. *Serunai : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(1), 116–120. <https://doi.org/10.37755/sjip.v8i1.630>
- Hidayati, N. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i1.1234>
- Habsy, B. A., Fikri, C. I., Qurrotussalwa, F., Septianingtyas, D. L., Oktavia, D., Rahmah, N., & Surabaya, U. N. (2024). *O f a h*, 4, 1847–1864.
- Indraswati, D. I., & Fithriyana, A. (2025). PERAN GURU BK DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI SISWA TERHADAP PILIHAN KARIER DI SMA NEGERI 1 KUDUS Pendahuluan Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan yang berperan. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2025.221-04>
- Muhamad Januaripin, & Munasir. (2024). Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114–128. <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i1.575>
- Rahimi, A. (2019). Investigating the Contributing Factors Affecting High School Students' Self-confidence and the Solutions for Enhancement: A Case Study of Arabu Qala High School, Kandahar, Afghanistan. *American International Journal of Social Science Research*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v4i1.316>
- Susilaningsih, C. Y., & Mudjijanti, F. (2024). Studi Deskriptif tentang Pemahaman Karier Siswa Kelas X SMA di Kota Madiun. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(1), 195–201. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i1.416>
- Sari, L., & Rahmawati, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam memilih karir. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(4), 89–102.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Venkataraman, S. (2021). A Review study on Self-confidence of School students. *International Journal of Scientific Development and Research*, 6(9), 150–153. <https://www.ijedr.org/papers/IJSDR2109024.pdf>