

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI
TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN RASA
PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS XI BUSANA 4
DI SMK NEGERI 4 SURAKARTA**

Anisa Nur Ibnu Hanin¹, Suci Prasasti², Diana Dewi Wahyuningsih³

Email : ¹ dianadewibagus@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Penggunaan Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Dapat Digunakan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas XI Busana 4 Di SMK Negeri 4 Surakarta”.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu study kasus, study kasus yaitu penelitian dengan gambaran tentang fakta-fakta yang berbasis pada pengalaman dan perilaku manusia sebagaimana adanya. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, pengisian angket serta dokumentasi Subyek penelitian ini adalah siswa SMKN 4 Surakarta sebanyak 1 orang yang memiliki masalah tingkat kepercayaan diri rendah

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan 7x pertemuan dengan konseli dan melaksanakan 6x proses konseling, dengan menggunakan teknik kursi kosong terjadi perubahan tingkah laku terkait dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dan teknik kursi kosong bisa digunakan sebagai metode untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa

Kata kunci : Percaya diri rendah, Konseling Kursi Kosong

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the Use of Individual Counseling Services Through the Empty Chair Technique Can Be Used to Increase Self-Confidence in Class XI Clothing 4 Students at SMK Negeri 4 Surakarta.

The research approach used in this study is a case study, a case study is a research with an overview of facts based on experience and human behavior as they are. Data collection was carried out using the method of observation, interviews, filling out questionnaires and documentation. The subjects of this study were 1 student at SMKN 4 Surakarta who had a low self-confidence problem.

Based on the results of the study after 7 meetings with counselees and carrying out 6 counseling processes, by using the empty chair technique there is a change in behavior related to cognitive, affective and psychomotor aspects and the empty chair technique can be used as a method to increase student self-confidence

Keywords: Low self-esteem, Empty Chair Counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perkembangan yang dilewati oleh setiap individu, pada usia remaja individu mengalami perubahan fisik, kematangan mental, sosial, emosional dan merupakan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa hal tersebut menimbulkan karakteristik yang berbeda antara remaja yang satu dengan remaja yang lainnya. (Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y., 2017). Memiliki rasa percaya diri merupakan hal yang penting dalam tahap perkembangan remaja. Kepercayaan diri merupakan sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki, sehingga remaja memiliki sikap positif dan tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, serta dapat mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Tetapi masih banyak remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri dijelaskan bahwa orang yang memiliki rasa kurang percaya diri adalah mereka yang merasa tidak mampu, cenderung pasif dan rendah diri (DA Triningtyas, 2016).

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan rasa percaya diri setiap individu diharapkan mampu untuk berinteraksi dan berinteraksi dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal individu tersebut, tanpa adanya rasa percaya diri, seorang individu akan cenderung tertutup karena merasa takut dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal itu juga berdampak pada cara berperilaku individu tersebut di lingkungan sosialnya, lingkungan sosial yang dimaksud pada latar belakang ini adalah lingkungan sekolah individu tersebut.

Menurut Lauster (2012) Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan dapat melakukan tindakan yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan.

Trauma merupakan salah satu faktor internal yang dapat menghapus rasa percaya diri. Trauma bisa terbentuk dari kenangan buruk yang masih membekas di alam bawah sadar tentang suatu peristiwa yang pernah dialami, misalnya pelecehan, perundungan atau hal-hal lain yang menyakitkan fisik dan mental. Selain itu, tidak adanya dukungan keluarga terhadap apa yang anak lakukan, orang tua yang membandingkan pencapaian anak dengan kerabat lain yang dianggap lebih sukses, atau mengkritik penampilan (Mardiyati, 2015). Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akan cenderung pasif dan pendiam, karena merasa takut ataupun tidak memiliki keberanian untuk berkomunikasi dengan teman di lingkungan sekolahnya, siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan lebih menutup diri.

Penyebab siswa menjadi minder dan rendah diri biasanya karena faktor ekonomi, kurangnya kemampuan siswa dalam bersosialisasi dengan teman, masalah keluarga, dan tindakan bullying yang dialami siswa, Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi kondisi psikisnya. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Muhamad (2017), yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya karena itu sering menutup diri. Hal yang membuat anak jadi merasa kurang percaya diri karena adanya ketakutan, keresahan khawatir rasa yang tak yakin akan kemampuan diri sendiri yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Selain itu, rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya, salah satunya adalah perasaan rendah diri. (Adang & Ujam, 2013).

Tidak bisa dipungkiri bahwa untuk bisa memiliki suatu pencapaian dalam hidup individu membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski pandai secara akademik. Hal ini terjadi karena kepercayaan diri bukan sesuatu yang dapat tumbuh dan ada dalam diri seseorang dengan sendirinya, tetapi kepercayaan diri dapat tumbuh melalui pembiasaan diri untuk berfikir positif, yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan berusaha melawan ketakutan yang ada dan juga memupuk sifat optimisme. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Goleman dalam Rahayu (2013) bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Bentuk dari rasa percaya diri yang harus dimiliki seorang pelajar adalah berani menyampaikan pendapat, mudah bergaul, lebih *independent* dan berani menerima tantangan dalam setiap permasalahan yang ada (Adywibowo, 2010).

Seperti pada study kasus awal penelitian, di SMKN 4 Surakarta peneliti menemukan siswa yang berinisial NL yang mengalami permasalahan terkait dengan rendahnya kepercayaan diri, hal ini terlihat dari perilaku NL yang pendiam, tertutup dan tidak memiliki teman di sekolah tersebut.

Asessmen awal penelitian dilakukan dengan mewawancarai guru BK SMKN 4 Surakarta, mewawancarai teman sebaya konseli, dan teman belajar kelompok konseli.

Berdasarkan pengumpulan data dan masukan dari guru BK serta teman dari satu kelas maka peneliti memilih NL sebagai subjek penelitian. Hasil dari pengumpulan data yang

dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa konseli sangat pendiam dan tertutup bahkan konseli juga tidak pernah mau diajak bermain dengan teman-temannya di sekolah dan dia selalu menyendiri.

Kepercayaan diri rendah yang dimiliki oleh konseli NL sebagai siswa SMKN 4 Surakarta antara lain yaitu kurangnya teman-teman di lingkungan baru, takut bersosialisasi karena merasa kurang bergaul dan lain sebagainya. Seseorang yang memiliki rasa kurang percaya diri biasanya merasa gelisah dan takut untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi dan tidak terbuka dengan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Fikri Fathoni menyatakan bahwa teknik kursi kosong dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada korban bullying di UINSA Surabaya, karena dengan menggunakan treatment kursi kosong mahasiswa korban bullying akan meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya mahasiswa korban Bullying itu katakan, supaya semua yang dikeluhkan itu keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan rasa percaya diri tersebut, karena tanpa kita sadari mengatakan yang dirasakan itu bisa melegakan dan menyadari banyak hal, terutama kita akan menjadi baik dan bisa meningkatkan rasa percaya diri. (MF.Fathoni 2018).

Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Selain itu, teknik empty chair dapat digunakan untuk mengatasisiswa terisolasi, mengurangi sikap kasar, dan meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying, mengatasi perilaku agresif, mengintensifkan kesedihan yang terkait dengan keterikatan dan penurunan intensitas di antara orang yang menderita kemarahan yang tidak terselesaikan sehingga siswa merasa tertekan dan cenderung menjadi pendiam (Paramita, 2020). Berdasarkan penilaian awal terhadap subyek dan dasar teori, peneliti berupaya menggunakan teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Menurut Sukardi dan Kusumawati (2008), konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

Teknik kursi kosong merupakan salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek

kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada dipinggir kesadaran klien, mengeksplorasikan polaritas, proyeksi-proyeksi, dan introyeksi di dalam diri klien (Kusumawati 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti memilih judul skripsi “Penggunaan Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas XI Busana 4 Di SMK Negeri 4 Surakarta”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas,dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :” Apakah Penggunaan Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Dapat Digunakan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas XI Busana 4 Di SMK Negeri 4 Surakarta”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk Mengetahui Penggunaan Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Dapat Digunakan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas XI Busana 4 Di SMK Negeri 4 Surakarta”.

KAJIAN TEORI

1. Konseling Individu Melalui Teknik Kursi Kosong

a. Konseling Individu

Menurut Yustiana (2011:30), konseling individu adalah proses komunikasi antara konselor (seseorang yang terlatih) dengan konseli (remaja - orang tua remaja) dalam hubungan yang membantu sehingga konseli remaja dan atau orang tua dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil.

Menurut Prayitno dan Amty (2015:288-89), konseling individu adalah pelayanan khusus dalam tatap muka langsung antara konselor dan klien. Berkaitan dengan konseling individu tersebut dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. 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. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.

Konseling individu lebih memfokuskan pada permasalahan individu atau perseorangan sehingga antara konselor dan konseli dapat saling bertatap muka secara langsung dan proses pemberian bantuan dapat terlaksana secara maksimal agar permasalahan cepat terselesaikan. Konseling individu dapat lebih memberi kebebasan kepada konseli untuk lebih mengekspresikan perasaannya maupun permasalahannya kepada konselor (Arsaudi, 2017).

Perbedaan antara konseling kelompok dengan konseling individual, diantaranya yang pertama konseling kelompok terjadi dalam situasi kelompok, melatih kebiasaan berkomunikasi antar individu dan kehadiran secara fisik dapat memberikan kepuasan emosional. Kedua, dalam konseling kelompok, konseli tidak hanya menerima bantuan, tetapi juga memberikan bantuan kepada konseli yang lain. Ketiga, dalam konseling kelompok kedudukan konselor semakin sulit, karena harus memberikan perhatian kepada semua anggota kelompok atau konseli (Arsaudi, 2017:16-29).

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling Individu adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara face to face, pemberian bantuan tersebut dilakukan sebagai upaya pengentasan masalah yang dialami konseli, sehingga konseli dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengetahui potensi yang dia miliki, sehingga permasalahan konseli dapat diatasi oleh dirinya sendiri, sehingga konseli tidak selalu bergantung kepada konselor.

b. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong adalah salah satu teknik Gestalt yang di gagas oleh tokoh besar yaitu Frederick S. Perls atau populer dengan sebutan Fritz Perls. Teknik ini diperuntukkan 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 atau imajiner.

Klien duduk di seberang kursi kosong (imajiner) dan memainkan peran tertentu. Teknik ini digunakan secara luas, termasuk sebagai sarana bermain dialog (Rahmani, 2018: 3).

Menurut Levitsky dan Perls (dalam Corey 2010) berpendapat bahwa teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak subjek agar mengeksternalisasi introyeksinya. Pada 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 sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu klien dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya (Dalam Prosding SNBK 2019:52).

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik Kursi Kosong adalah Teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan orang lain (top dog dan under dog) atau memerankan kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk di sebuah kursi kosong.

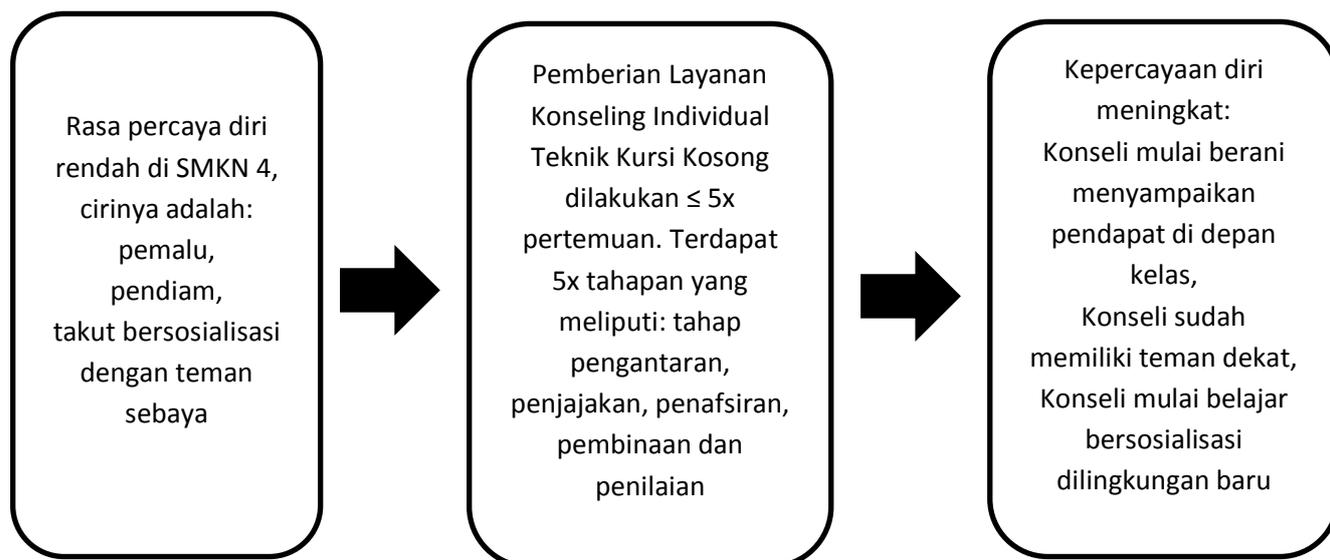
2. Tinjauan Pustaka Tentang Kepercayaan diri

Menurut Fatimah (2010: 149), menyatakan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Menurut Golmen (Rahayu, 2013: 62-63), bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Anak-anak yang memiliki rasa percaya diri tinggi merupakan pribadi yang bisa dan mau belajar, serta berperilaku positif dalam berhubungan dengan orang lain bahkan orang dewasa sekalipun.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri sebagai modal dasar untuk pengembangan aktualisasi diri, mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

3. Kerangka Berfikir



Gambar 1 Skema Kerangka Berpikir

METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian Kualitatif

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk dapat memahami fenomena dalam konteks sosial secara alamiah yang menggambarkan permasalahan sosial pada seseorang mengenai sudut pandang perilaku. Pada penelitian kualitatif, seorang peneliti melakukan analisis dan kemudian melaporkan fenomena yang terjadi dalam suatu hasil analisis data penelitian.

Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

B. Tempat & Waktu Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan data yang lebih lengkap dan jelas, serta memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi dan wawancara kepada subyek, oleh karena itu peneliti menetapkan lokasi penelitian sesuai dengan tempat dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Penelitian ini berlangsung pada bulan

Juli- Agustus di SMKN 4 Surakarta di Jl. Adi Sucipto No.40, Kerten, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57143.

C. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai penelitian terkait. Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data yaitu sebagai berikut :

1. Data Primer

Wawancara dilaksanakan pada awal bulan agustus disaat konseli sudah selesai pembelajaran, di ruang BK SMK N 4 Surakarta.

2. Data Sekunder

Data penelitian diperoleh dari observasi dengan konseli, wawancara dengan konseli, teman dekat dan guru BK, serta angket sebagai skala penilaian perubahan tingkat kepercayaan diri. Dengan menggunakan instrumen angket kepercayaan diri, peneliti dapat menentukan subyek.

D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian di tentukan dengan teknik purpose sampling, karena subyek menjadi sumber dan kaya dengan informasi tentang fenomena yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini yang dijadikan subyek adalah siswa kelas XI busana yang berinisial NL yang memiliki permasalahan terkait dengan kepercayaan diri rendah, pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif untuk dapat memahami fenomena dalam konteks sosial secara alamiah yang menggambarkan permasalahan sosial pada seseorang mengenai sudut pandang perilaku.

Pada penelitian kualitatif, peneliti menganalisis dan setelah itu melaporkan fenomena dalam suatu hasil analisis penelitian yang terkait dengan kepercayaan diri rendah. NL dijadikan sebagai subyek penelitian dikarenakan kurangnya bentuk layanan pada subyek terkait peningkatan kepercayaan diri subyek.

Tabel 3.1

Indikator Kepercayaan Diri

Indikator	Deskriptor	Pernyataan/Pertanyaan
Tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya	Siswa selalu menyendiri di dalam kelas	Siswa Pendiam dan takut untuk berbicara dengan teman nya.
Tidak mampu menemukan sahabat dan merasa kesepian	Siswa jarang berinteraksi sosial	Siswa sering tampak murung dan tidur di kelas
Merasa tertekan dan	Siswa selalu tampak tertekan	Siswa cenderung pasif

ketakutan	di kelas dan kurang percaya diri bila bersama teman-teman sebaya nya	di kelas, tidak berani mengemukakan pendapat dan sering menunduk
Terlambat datang ke sekolah	Siswa sering ketinggalan jam pelajaran	Siswa sering meminta surat keterangan Terlambat masuk kelas di ruang BK
Religius	Siswa adalah anak yang taat beragama	Siswa termasuk anak yang sopan, rajin beribadah, dan tidak pernah meninggalkan sholat saat di sekolah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang berbasis pada pengalaman individu sebagai subyek. Dalam penelitian ini subyek NL (17 tahun) adalah konseli yang memiliki permasalahan terkait dengan *tingkat kepercayaan diri rendah*. Nama subyek dalam penelitian ini sengaja disamarkan untuk menjaga perasaan subyek karena hal tersebut merupakan kode etik dalam penelitian.

Dibawah ini adalah data subyek sebagai konseli :

Nama : NL

Umur : 17 tahun

Kelas : XI

Jurusan : Busana

Berikut ini data orangtua konseli

Nama ayah : Dwi .H.

Umur : 42 tahun

Pekerjaan : Pedagang

Alamat : Kampung Sewu

Berikut ini data orangtua konseli

Nama Ibu : Sri R

Umur : 38 tahun

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Alamat : Kampung Sewu

Deskripsi detail mengenai subyek adalah sebagai berikut :

Subyek NL adalah anak dari pasangan pak Dwi dan Ibu Sri, NL merupakan anak pertama dari empat bersaudara, subyek tinggal di daerah kampung sewu bersama dengan

orangtua, adik dan neneknya. Subyek bersekolah di SMKN 4 Surakarta karena SMK tersebut dikenal sebagai SMK unggulan, selain itu juga terdapat jurusan yang ia minati.

Orang tua NL bekerja sebagai pedagang keliling dan ibunya terkadang juga membantu ayah NL untuk berdagang. Dalam keseharian NL bertanggung jawab untuk mengasuh ketiga adiknya yang masih kecil dan juga menjaga nenek yang sudah lanjut usia di rumah, oleh karena itu NL jarang memiliki waktu bermain seperti teman sebayanya. Sifat NL yang konseli merasapemalu dan pendiam juga mempengaruhi pergaulan NL di sekolahnya dia tidak memiliki banyak teman. NL juga sering terlambat masuk sekolah dan kurang aktif di dalam kelas.

1. Temuan Penelitian

Fokus penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling individual untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas XI Busana 4

2. Deskripsi Temuan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan analisa data dengan konseli yang berkaitan dengan rasa percaya diri, maka deskripsi hasil temuan penelitian adalah sebagai berikut :

- a) Siswa NL memiliki sifat penakut
- b) Siswa NL tidak memiliki banyak teman karena kurang bisa bergaul
- c) Siswa NL juga kurang yakin pada kemampuan diri sendiri karena merasa bodoh.
- d) Siswa NL tidak berani menyampaikan pendapat karena takut di bully

3. Analisis Temuan Penelitian

a) Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat perubahan yang terjadi pada konseli setelah dilakukan konseling individu dengan menggunakan teknik kursi kosong. Konseli yang semula tidak berani berbicara di depan umum sekarang menjadi lebih mampu mengemukakan pendapat, konseli yang semula tidak punya teman, sekarang sudah mempunyai teman dekat, konseli juga lebih disiplin waktu dan sudah jarang terlambat datang ke sekolah, konseli juga terlihat lebih ceria dan lebih religius.

b) Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek, meskipun subyek pemalu, namun ia terlihat lebih bersemangat dan percaya diri dalam menjawab setiap pertanyaan, subyek juga sudah bersedia untuk menatap lawan bicara.

c) Angket

Berdasarkan hasil analisis data dari pengisian angket sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling dengan teknik kursi kosong, terlihat perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh konseli yaitu kepercayaan diri yang meningkat dilihat dari jawaban konseli pada angket yang telah diisi

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dalam 7x pertemuan dan 6x proses konseling berdasarkan tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Kegiatan Penelitian

Pelaksanaan	Tanggal Kegiatan	Isi Kegiatan	Keterangan
1	28 Juli 2022	Perkenalan/ menjalin relasi dengan konseli	Membangun kepercayaan dengan konseli dan pengadaan kontrak proses konseling
2	3 Agustus 2022	Konseling ke 1	Mendengarkan keluh kesah konseli mengenai permasalahan yang ia alami dan kesepakatan pemberian treatment, serta menjelaskan mengenai teknik treatment tersebut beserta aturan mainnya.
3	9 Agustus 2022	Konseling ke 2	Diskusi, menggali permasalahan konseli penerapan treatment ke 1 (Kursi Kosong)
4	11 Agustus 2022	Konseling ke 3	Mendengarkan permasalahan konseli, menggali permasalahan konseli, dan penerapan treatment ke 2 (Kursi Kosong)
5	16 Agustus 2022	Konseling ke 4	Mendengarkan permasalahan konseli, menggali permasalahan konseli, dan penerapan treatment ke 3 (Kursi Kosong)
6	18 Agustus 2022	Konseling ke 5	Pembinaan konseli oleh konselor
7	23 Agustus 2022	Konseling ke 6	Evaluasi dan terminasi oleh konselor.

Peneliti melakukan pengamatan terkait dengan kondisi lingkungan sekolah konseli, yaitu SMKN 4 Surakarta serta cara konseli dalam berkomunikasi dengan guru dan teman sebaya, observasi awal dilakukan selama 3 hari, yaitu tanggal 28

Juli-1 Agustus 2022. tahap ini konseli masih sangat tertutup dan pendiam, selalu menunduk dan menjawab pertanyaan dengan suara lirih, observasi dilakukan selama penelitian dan penggalian data berlangsung. Observasi dilakukan selama 1 bulan penuh, pada pertemuan di minggu terakhir sudah terlihat sedikit perubahan pada diri konseli, konseli sudah berani menatap lawan bicara setelah dilakukan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong.

A. Hasil Penelitian

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ada 5 tahapan dalam teknik kursi kosong dan 7x pertemuan dalam pemberian layanan konseling dengan teknik kursi kosong. 7x pertemuan itu meliputi observasi awal, proses wawancara dengan konseli, pengisian angket oleh konseli, proses konseling dengan konseli dan wawancara dengan teman serta guru konseli.

Berikut ini penjelasan lengkap terkait persiapan proses konseling yang dilakukan dengan konseli :

Tabel 4.2

Persiapan Proses konseling & Pertemuan dengan konseli

Hari, tanggal	Waktu dan tempat	Keterangan
Kamis, 28 Juli 2022	Pukul 10.00 WIB-12.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 1 dengan konseli dan guru BK kelas XI, menjalin relasi dengan konseli, membangun kepercayaan konseli, menandatangani kesepakatan kontrak konseling, observasi konseli dan lingkungan SMKN 4
Senin, 1 Agustus 2022	Pukul 10.00 -11.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Wawancara dengan guru BK SMKN 4 Surakarta terkait dengan permasalahan konseli
Rabu, 3 Agustus 2022	Pukul 10.00-11.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 2 dan konseling ke 1 dengan konseli, mendengarkan keluhan konseli menjelaskan tentang konseling individu dan treatment apa yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahannya, mengadakan kesepakatan pemberian treatment

Selasa,9 Agustus 2022	Pukul 10.00-11.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 3 dan konseling ke 2 dengan konseli ,menggali permasalahan konseli, diskusi , penerapan treatment ke 1 (kursi kosong)
Rabu,10 Agustus 2022	Pukul 10.00- 11.00WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Wawancara dengan teman konseli
Kamis,11Agustus 2022	Pukul 10.00-11.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 4 dan konseling ke 3 dengan konseli,pada tahap ini konselor mendengarkan permasalahan konseli,menggali permasalahan konseli, dan penerapan treatment ke 2 (Kursi Kosong)
Selasa,16 Agustus 2022	Pukul 10.00 - 11.00WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 5 dan konseling ke 4 dengan konseli, pada tahap ini, konselor Mendengarkan permasalahan konseli,menggali permasalahan konseli, dan penerapan treatment ke 3 (Kursi Kosong)
Kamis,18 Agustus 2022	Pukul 10.00- 11.00 WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 6 konseling ke 5. Pada tahap ini dilakukan pembinaan dimana konseli diminta mengutarakan perasaannya setelah bermain peran menggunakan teknik kursi kosong
Selasa,23 Agustus 2022	Pukul 10.00- 11WIB Ruang BK SMKN 4 Surakarta	Pertemuan ke 7 dan konseling ke 6. Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap perubahan-perubahan konseli selama dan setelah diadakan konseling individu.

Keterangan :

Kegiatan yang dilakukan pada saat konseling ke 1 adalah mendengarkan keluhan konseli, dalam tahap ini konselor duduk berhadapan dengan konseli, konseli menceritakan permasalahan yang ia alami selama 30 menit, konselor menjelaskan mengenai konseling individu dan menawarkan pemberian bantuan proses konseling dengan treatment yang dianggap cocok dengan kepribadian konseli tersebut, yaitu treatment dengan teknik kursi kosong, dengan teknik tersebut diharapkan konseli akan lebih mampu mengungkapkan perasaannya, kemudian melakukan konseling teknik kursi kosong untuk pertama kalinya.

Konseling ke 2 , setelah mendengar cerita konseli tentang permasalahan yang dia alami, konselor dan konseli berdiskusi untuk menggali permasalahan konseli, kemudian memulai treatment kursi kosong

Konseling ke 3, setelah mendengarkan cerita konseli dan kemudian berdiskusi serta menggali permasalahan yang sedang konseli alami, kedua belah pihak (konselor dan konseli) sepakat untuk melakukan treatment kursi kosong untuk kedua kalinya.

Konseling ke 4, seperti sebelumnya setelah konseli melakukan proses konseling, konselor memahami apa yang konseli rasakan, konseli diberi treatment ketiga kalinya dengan teknik kursi kosong untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang konseli hadapi.

Pada saat melakukan konseling ke 5, selain melakukan proses konseling dengan treatment kursi kosong, konselor juga melakukan pembinaan terhadap konseli, dalam tahap ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya selama mengikuti proses konseling dan dampak positif apa yang konseli alami dari pemberian treatment kursi kosong tersebut.

Konseling ke 6, yaitu pertemuan terakhir dengan konseli diadakan evaluasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli selama mengikuti proses konseling dan dampak positif apa yang dirasakan konseli selama mengikuti konseling dan setelah proses konseling berakhir. Tahap ini juga diadakan terminasi (pengakhiran proses konseling).

Penelitian ini setelah dilakukan 7x pertemuan dengan konseli dan melaksanakan 6x proses konseling, peneliti melakukan analisis kepada konseli, terdapat perubahan pada konseli meliputi beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut :

- a. Aspek kognitif, dalam aspek kognitif perubahan yang terjadi pada konseli adalah konseli yang semula tidak berani mengemukakan pendapat di depan kelas, setelah mendapat perlakuan kursi kosong menjadi lebih berani dan mampu menyampaikan pendapat di depan kelas.
- b. Aspek afektif, dalam aspek afektif perubahan yang terjadi pada konseli adalah konseli yang semula tidak percaya diri mengemukakan pendapat, selalu menunduk jika berbicara dengan teman, sekarang sudah mau menatap lawan bicara jika berkomunikasi dengan teman.
- c. Aspek Psikomotorik, dalam aspek psikomotorik konseli mengalami perubahan dari yang semula berbicara dengan suara pelan, sekarang bisa lebih jelas dan bisa dipahami oleh lawan bicara.

B. Pembahasan

Menurut peneliti berdasarkan aspek yang dilihat dari indikator kepercayaan diri yang ada konseli yang sebelumnya tidak dapat berbicara di depan umum, sekarang sudah mampu menyampaikan pendapat di depan kelas karena melalui teknik kursi kosong dapat membentuk rasa kepercayaan diri konseli dan memotivasi konseli untuk bisa mengelola pikiran dan perasaan yang dimiliki konseli, melalui teknik kursi kosong konseli juga diyakinkan untuk dapat mengelola rasa takut sehingga menghasilkan kekuatan-kekuatan pada diri konseli untuk menjadi lebih positif.

Wawancara juga dilakukan setelah penerapan teknik kursi kosong, dari hasil wawancara dengan konseli, peneliti menemukan tanggapan yang berbeda dari sebelumnya, sekarang konseli merasa bahwa percaya diri itu keren, dan konseli berkata bahwa memiliki teman ternyata menyenangkan, dan ia sekarang beranggapan bahwa tidak semua teman itu jahat kepadanya.

Pengisian angket dilakukan sebagai alat ukur keberhasilan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli, dilihat dari angket yang telah diisi didapat hasil bahwa konseli sudah tidak merasa kesulitan berbicara di depan kelas, meskipun masih merasa kesulitan dalam bergaul dan juga memiliki masalah keluarga, konseli sudah memiliki teman dekat dan aktif di kelas serta menyukai kegiatan ekstrakurikuler basket

Tabel 4.3

Pelaksanaan Konseling Individu

Konseling/Pertemuan Ke	Tujuan Pelaksanaan	Capaian dan lembar kegiatan
1	Konseli dapat memahami cara bersosialisasi dengan teman	Konseli sudah mulai berani menatap lawan bicara ketika melakukan proses konseling, konseli mau menyampaikan apa yang ia rasakan, dan memahami materi yang diberikan oleh konselor yaitu cara mengatasi sifat sulit bergaul dalam diri. Pada konseling ke 1 dilakukan pengisian angket evaluasi proses dan hasil saat konseling kursi kosong selesai dilakukan.

2	Konseli mampu menemukan sahabat dan mengetahui manfaat memiliki sahabat	Konseli memahami cara untuk menemukan sahabat, dan bersedia membuka diri, hal itu dilihat dari pengisian angket evaluasi proses dan evaluasi hasil oleh konseli setelah konseling ke 2 teknik kursi kosong selesai dilakukan.
3	Konseli mampu mengatasi perasaan tertekan dan ketakutan	Konseli memahami cara mengatasi perasaan tertekan dan ketakutan setelah diadakan proses konseling kursi kosong ke 3, konseli mampu menyampaikan apa yang ia rasakan, hal itu dapat dilihat pada pengisian evaluasi proses dan evaluasi hasil
4	Konseli mampu memahami dan menerapkan sikap disiplin waktu dalam kehidupan sehari-hari	Konseli mampu menerapkan sikap disiplin waktu dengan tertib datang melakukan konseling individu sesuai kesepakatan waktu yang telah ditentukan dan sudah jarang terlambat datang ke sekolah dalam konseling ke 4 ini juga menggunakan teknik kursi kosong sebagai metode nya dan dilakukan pengisian angket evaluasi proses dan evaluasi hasil
5	Konseli memahami manfaat rajin beribadah, menjadi pribadi yang lebih optimis dan religius	Konseli mampu untuk lebih optimis dalam hidup setelah pemberian materi oleh konselor dan melakukan konseling kursi kosong ke 5 serta pengisian angket evaluasi proses dan evaluasi hasil
6	Evaluasi proses konseling	Melakukan penilain tingkat keberhasilan konseling dan terminasi pada konseling ke 6 ini juga dilakukan pengisian angket evaluasi proses dan evaluasi hasil

KESIMPULAN

Penelitian ini setelah dilakukan konseling individu melalui teknik kursi kosong, dengan melihat perubahan konseli dari aspek- aspek kognitif afektif dan psikomotorik dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong mampu mengubah pikiran dan perasaan konseli menjadi lebih positif sehingga penggunaan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dianggap berhasil dan efektif untuk dilakukan dalam konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsaudi, A. 2017. Penerapan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Kesulitan Mengemukakan Pendapat Bagi Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1(1): 16-29.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta. Jakarta.
- e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, Tahun 2014.
- Hambali Adang dan Ujam Jaenudin. 2013. *Psikologi Kepribadian (lanjutan)*. CV. Pustaka Setia. Bandung.
- Hartono & Soedarmadji, Boy, 2014 Psikologi Konseling Edisi Revisi, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kusumawati, E. 2019. Teknik *Empty Chair* Untuk Mengurangi Ketidakmampuan Menjaga Hubungan Pertemanan Dalam Antisocial Personality Disorder Pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3(1): 49-55.
- Mardiyati, I. (2015). Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*. Vol. I(2), 26-29.
- Muhamad, N. (2017). Pengaruh metode discovery learning untuk meningkatkan representasi matematis dan percaya diri siswa. *Jurnal Pendidikan UNIGA*. Vol. 10(1), 9-22.
- Nilma Zola, Asmidir Ilyasdan Yusri Yusri. 2017 Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling Pendidikan*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno Dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Paramita, R. W. 2020. Konseling Gestalt Untuk Menyelesaikan Gejala Stres. *Jurnal Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. Vol. 8(3): 135-144.
- Ridha Prafitria Ramahani .D. (2018). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Sikap Berkata Kasar Siswa di SMP 5 Negeri Kota Jambi.<http://e-jurnal.repository.unja.ac.id>. h. 3
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta