

## **Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate**

Andi Agustan Arifin<sup>1</sup>, Dewi Mufidatul Ummah<sup>2</sup>, Fatoni Achmad<sup>3</sup>, Rita Puspita<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi PAUD, Universitas Khairun

<sup>4</sup> Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Ternate

Email: [agus\\_arizona@yahoo.co.id](mailto:agus_arizona@yahoo.co.id)

Artikel diterima: 07 Oktober 2021; direvisi 13 November 2021; disetujui 28 Desember 2021

---

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada siswa dan mengetahui apakah terdapat pengaruh penggunaan teknik kursi kosong terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa MAN 1 Kota Ternate. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen sederhana (*Posttest Only Control Group Design*). Subjek penelitian sebanyak 60 siswa pada kelas XI MAN 1 Kota Ternate. Pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen siswa kelas XI MAN 1 Ternate sebelum diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori rendah, setelah diberikan perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tingkat kepercayaan diri siswa pada saat pretest dan posttest berada pada kategori rendah (2) Terdapat pengaruh kepercayaan diri siswa yang diberikan teknik kursi kosong dengan siswa yang tidak diberikan teknik kursi kosong.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri, teknik kursi kosong

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the level of students' self-confidence and to find out whether there was an effect of using the empty chair technique on increasing self-confidence in students of MAN 1 Ternate. This research used an experimental approach. The design used in this study was a simple experimental design (Posttest Only Control Group Design). The research subjects were 60 students of XI grade in MAN 1 Ternate. Collecting data used questionnaires and observations. Data analysis used descriptive and inferential analysis. The results showed that: (1) The level of self-confidence of students in the experimental group of class XI students of MAN 1 Ternate before being applied the empty chair technique was in the low category, after giving treatment, the level of student confidence increased, namely in the high category. Meanwhile, in the control group, the students' self-confidence at the pretest and posttest were in the low category. (2) There was an influence of students' self-confidence who were given the empty chair technique with students who were not given the empty chair technique.*

**Key Word:** self confidence, empty chair technique

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya dan berlangsung dalam lingkungan pendidikan. Interaksi pedagogis membantu mengembangkan semua keterampilan potensial. Karakteristik siswa meliputi aktivitas fisik, intelektual, sosial, emosional, moral, dan mental. Adanya informasi tentang karakteristik individu mempengaruhi proses belajar, dengan demikian, pembelajaran perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa sebagai individu. Ketika melakukan proses pembelajaran, sangat penting untuk menciptakan kondisi yang membantu guru untuk membantu siswa secara individu belajar secara optimal dalam kelompok. Proses pembelajaran memerlukan perlakuan yang berbeda untuk setiap individu, dan strategi serta upaya implementasi yang berbeda pula. Memahami karakteristik individu seorang siswa juga dapat membantu memotivasi dan menginstruksikan siswa untuk melakukan yang terbaik, tergantung pada potensi mereka. Ketika anak memasuki lingkungan sekolah, anak berperan sebagai siswa. Siswa yang percaya diri dapat dengan mudah dan lancar bersosialisasi untuk memahami ilmu yang diajarkan di sekolah. “Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan kemanusiaan”(Wibowo, 2005). Pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Lembaga pendidikan formal, seperti sekolah, memiliki program bimbingan, pendidikan, dan pelatihan untuk membantu siswa mengembangkan potensinya melalui aspek moral, mental, intelektual, emosional, dan sosial (Yusuf, 2001). Pengembangan kemungkinan dalam berbagai aspek tersebut merupakan salah satu tujuan utama pendidikan. Rasa percaya diri merupakan salah satu kemungkinan yang perlu ditunjukkan dan dikembangkan oleh siswa.

Percaya diri adalah sikap positif, keyakinan pada kemampuan individu untuk menilai secara positif dirinya dan lingkungannya. Hal ini memungkinkan individu untuk berpikir, bertindak dan cukup optimis, objektif dan bertanggung jawab ketika berhadapan dengan situasi yang dihadapi.. Setiap siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan ada juga yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.(Yulianto et al., 2020). Percaya diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang berupa keyakinan akan potensi dan kemampuan individu, tidak terpengaruh oleh faktor lain, bertindak semauanya, senang dan optimis, dan bertanggung jawab (Ghufron, M. N., &

Risnawati, 2010). Percaya diri merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas dilakukan bagi seorang individu. Namun rasa percaya diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kesadaran diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial individu dan berlangsung terus menerus. Rasa percaya diri tidak hanya terjadi pada seseorang, tetapi kepribadiannya untuk membangun rasa percaya diri memiliki proses tertentu (Hakim, 2002). Percaya diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia bahwa segala tantangan hidup harus dipenuhi dengan berbuat sesuatu”. Kepercayaan muncul dari pengakuan bahwa ketika individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka individu akan melakukannya. (Aristiani, 2016)

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi membantu individu membuat keputusan, berteman, dan mempertahankan kesuksesan dalam studi dan pekerjaan mereka. Ini dapat berdampak tidak langsung pada aktivitas akademik atau aktivitas belajar.(Muniroh et al., 2018). Perbedaan taraf percaya diri yang dimiliki anak akan memberikan imbas terhadap perolehan prestasi belajar. Individu atau peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan menerima prestasi yang baik, lantaran selalu berfikir positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Akan tetapi, orang yang tidak percaya diri selalu berpikir negatif dan tidak percaya pada kemampuan atau potensi yang dimilikinya, sehingga mengakibatkan keberhasilan belajar yang kurang memadai. (Syam & Amri, 2017). Berdasarkan uraian tersebut, dari sini dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap orang yang yakin dengan kemampuannya, berperilaku seperti yang diharapkan, percaya pada tindakannya, bertanggung jawab atas tindakannya, dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa Guru di MAN 1 Kota Ternate, terkait dengan kepercayaan diri siswa, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa masih cenderung rendah. Kondisi ini tampak dari adanya gejala-gejala yang dapat diamati, yakni siswa tidak memiliki keberanian dalam mengungkapkan pendapatnya, tidak berani untuk bertanya Ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, merasa bimbang, ragu dan gugup ketika berbicara di depan kelas dan lebih memilih berdiam diri saat ditunjuk guru untuk maju di depan kelas dan bahkan pada saat ujian, guru melihat masih ada siswa yang menyontek pada jawaban temannya yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak percaya diri dengan kemampuannya dan meninggalkan rasa kurang percaya diri. Terkait dengan fenomena dan permasalahan tersebut di atas, maka tentunya dibutuhkan suatu upaya atau langkah dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri pada siswa, untuk membantu siswa

mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik. Dengan demikian, siswa mengalami proses perubahan tidak hanya dalam hal hasil belajar, tetapi juga dalam hal perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, aktivitas, dan pemenuhan diri siswa dalam proses pendidikan dan pembelajaran. Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, peneliti menggunakan teknik kursi kosong (*empty chair*).

Teknik kursi kosong merupakan salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearl. Teknik ini adalah teknik bermain peran di mana orang yang meminta nasihat memainkan peran dirinya sendiri atau orang lain. (Kusumawati, 2019). Teknik kursi kosong merupakan suatu metode yang digunakan untuk meminta konseling untuk mengeksternalisasikan permasalahan pada dirinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi dan memainkan peran *top dog*, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *under dog*. Pada dasarnya teknik kursi kosong merupakan teknik role playing dimana semua peran dimainkan oleh klien. (Corey, 2013). Teknik kursi kosong juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang belum terpenuhi, mengekspresikan emosi yang tidak terekspresikan, dan menyelesaikan permasalahan yang belum selesai yang membingungkan persoalan pribadi klien yang belum selesai. (Suryaman & Karneli, 2020). Menurut Ratna dalam (Kurniawan et al., 2019) menyebutkan bahwa ada dua jenis dialog yang dilakukan dengan teknik kursi kosong. konseli diminta untuk mengambil tindakan "*top dog*" dan "*under dog*". Sebagai bagian dari konseling, mereka yang mencari nasihat diminta untuk duduk di kursi dan bertindak sebagai "*top dog*". Kemudian beralih ke kursi lain dan bertindak sebagai "*under dog*". Dialog berlangsung agar konseli tidak sepenuhnya merasakan dan merangkul konflik yang dialaminya. *Top dog* memiliki makna yang sama dari kata "harus" atau "wajib", adil, otoriter, moral, menuntut, manipulatif, dan mengancam. Disisi lain *under dog* bertindak sebagai orang yang membela diri, tidak berdaya, lemah, sedangkan yang lemah memanipulasi dengan bertindak sebagai korban. Dengan demikian, *under dog* cenderung tidak bertanggung jawab, cukup pasif dan ingin dipahami. Dialog antara dua pihak yang berseberangan ini digunakan untuk menaikkan tingkat keterpaduan konflik-konflik yang ada secara mendetail ke tingkat yang lebih tinggi (Corey, 2013). Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan dalam penggunaan teknik *empty chair* ini yakni (Aldina, 2018), hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dan teknik *self talk* efektif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. (Wardhani, 2018) juga memberikan kesimpulan dari hasil penelitiannya bahwa penerapan

---

konseling Analisis Transaksional dengan teknik kursi kosong mampu menurunkan perilaku membolos siswa. (Dyastuti, 2012), Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan perubahan perilaku agresif kedua klien dan menurunnya tingkat agresi klien. Disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa yang mengalami bullying dapat diatasi dengan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

Berdasar pada hasil penelitian sebelumnya, maka dalam penelitian ini akan dilakukan dengan mengkaji tentang penerapan *Teknik empty chair* dalam bimbingan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pada Madrasah Aaliyah Negeri 1 Kota Ternate, dengan tujuan yaitu: (1) Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada siswa MAN 1 Kota Ternate, dan (2) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penggunaan teknik *empty chair* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa MAN 1 Kota Ternate.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen dalam pandangan (Sukardi, 2011) adalah cara sistematis untuk membangun hubungan yang melibatkan fenomena kausal (*causal-effect relationship*). Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen atau eksperimen semu. Definisi eksperimen semu dalam metode eksperimen semu (Sugiyono, 2011) memiliki kelompok kontrol, maka tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel eksternal yang mempengaruhi kinerja eksperimen. Dalam desain eksperimen ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak. Satu kelompok sebagai kelompok kontrol dan kelompok lain sebagai kelompok eksperimen. Subjek penelitian ini sebanyak 60 siswa yang dibagi kedalam 2 kelompok (Eksperimen dan Kontrol). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan angket penelitian. Analisis data bertujuan untuk menganalisis data dari kuesioner tentang kepercayaan diri siswa, Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis uji-t.

## **HASIL**

### **Gambaran tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kursi kosong pada kelompok eksperimen.**

Guna menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di MAN 1 Ternate sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu teknik kursi kosong, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang diklasifikasikan atas

kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1. Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kursi kosong pada kelompok eksperimen.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
112 – 140	Sangat Tinggi			4	13,34
84 – 111	Tinggi			17	56,66
56 – 83	Rendah	21	70,00	9	30
28 - 55	Sangat Rendah	9	30,00		
<i>Jumlah</i>		30	100,00	30	100,00

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik kursi kosong (*empty chair*), berada pada kategori rendah sebanyak 21 orang (70,00 persen), dan kategori sangat rendah sebanyak 9 orang (30,00 persen). Selanjutnya sesuai dengan skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 51,63, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 28 – 55 yang berarti sangat rendah. Hal ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori sangat rendah.

Setelah diberikan teknik kursi kosong sebanyak 4 sesi dengan kegiatan diantaranya mengemukakan pendapat, penerimaan diri, berani tampil di muka umum (kelas), dan latihan bergaul maka tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di MAN 1 Ternate mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1. bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 17 orang (56,66 persen), selanjutnya kategori rendah sebanyak 9 orang (30 persen), dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang (13,44 persen). Selanjutnya sesuai dengan skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 85,90, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 84 – 111 yang berarti tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di MAN 1 Ternate setelah diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori tinggi.

**Gambaran tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kursi kosong pada kelompok kontrol.**

Guna menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di MAN 1 Ternate, baik pada pengukuran pertama (pretest) maupun pada pengukuran kedua (posttest), maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang dilasifikasikan atas kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kursi kosong pada kelompok kontrol.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
112 – 140	Sangat Tinggi				
84 – 111	Tinggi	3	10,00	1	3,34
56 – 83	Rendah	18	60,00	21	70,00
28 - 55	Sangat Rendah	9	30,00	8	26,64
<i>Jumlah</i>		30	100,00	30	100,00

Tabel menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pengukuran pertama (pretest) pada kelompok kontrol, berada pada kategori rendah sebanyak 18 orang (60,00 persen), dan kategori sangat rendah sebanyak 9 orang (30,00 persen), dan kategori tinggi sebanyak 3 orang (10,00 persen). Selanjutnya sesuai dengan skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 62,03, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 56 – 83 yang berarti rendah. Hal Ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama (pretest) siswa kelas XI MAN 1 Ternate berada pada kategori rendah.

Pada pengukuran kedua (posttest) tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat rendah sebanyak 21 orang (70,00 persen), kategori sangat rendah sebanyak 8 orang (26,64 persen), dan kategori tinggi sebanyak 1 orang (3,33 persen). Selanjutnya sesuai dengan skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 60,17, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 56 – 83 yang berarti rendah. Hal Ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI di MAN 1 Ternate setelah diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori rendah.



## Analisis Statistik Inferensial

### Uji Normalitas Data

#### 1) Uji normalitas data kelas kontrol

Hasil pengujian normalitas dengan menggunakan rumus Chi-Kuadrat diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = 7,7030$  dan  $\chi^2_{tabel} = 11,070$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . terlihat bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa pada pretest kelas XI di MAN 1 Ternate berdistribusi normal. Sementara pada posttest diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = 6,2464$  dan  $\chi^2_{tabel} = 11,070$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . terlihat bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 1 Ternate berdistribusi normal.

#### 2) Uji normalitas data kelas eksperimen

Hasil pengujian normalitas dengan menggunakan rumus Chi-Kuadrat diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = 2,1288$  dan  $\chi^2_{tabel} = 11,070$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . terlihat bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa pada pretest kelas XI di MAN 1 Ternate berdistribusi normal. Sementara pada posttest diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = 2,2969$  dan  $\chi^2_{tabel} = 11,070$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . terlihat bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 1 Ternate berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang signifikan antara yang diberi teknik kursi kosong dengan yang tidak diberi teknik kursi kosong. Untuk menguji hipotesis ini maka hipotesis alternatif diubah menjadi hipotesis nol sehingga menjadi tidak perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang signifikan antara yang diberi teknik kursi kosong dengan yang tidak diberi kursi kosong. Sebagai ringkasan, hasil analisis hipotesis disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Analisis Pengujian Hipotesis

Kelompok kontrol				Kelompok eksperimen			
Subjek	Pre-test ( $x_1$ )	Posttest ( $x_2$ )	Beda ( $x$ )	Subjek	Pre-test ( $y_1$ )	Posttest ( $y_2$ )	Beda ( $y$ )
30	1861	1805	56	30	1549	2721	1172



Hasil hitung uji-t (pengujian hipotesis) dari hasil tabel analisis dengan menggunakan analisis t-test diperoleh hasil  $t = 10,266$  pada taraf signifikansi 0,05 dengan  $db = (N_x + N_y - 2 = 58)$  kemudian dilihat pada harga t-tabel = 1,67 yang berarti  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang signifikan antara yang diberi teknik kursi kosong dengan yang tidak diberi teknik kursi kosong pada siswa kelas XI MAN 1 Ternate. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada dampak positif teknik kursi kosong terhadap tingkat kepercayaan diri siswa.

## **PEMBAHASAN**

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai segala aspek kelebihan yang dimilikinya sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Salah satu faktor yang membuat para siswa kurang berhasil di sekolah atau menghambat prestasinya adalah kurangnya kepercayaan diri yang dimilikinya, sehingga bakat yang ada pada dirinya tidak mereka manfaatkan. Perasaan kurang percaya diri adalah hal yang wajar dialami oleh siswa, namun jika berlangsung terus-menerus maka hal itu akan berakibat negatif bagi perkembangan siswa dan tentunya hal ini juga akan berpengaruh negatif terhadap masa depan siswa tersebut. Sejalan permasalahan di atas, dalam kenyataannya secara generik anak didik pada MAN 1 Kota Ternate khususnya 2 kelas yang dijadikan sebagai sampel pada penelitian ini mempunyai taraf kepercayaan diri rendah ketika diberikan Pretest atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik kursi kosong (*empty chair*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol secara umum menunjukkan taraf kepercayaan diri yang rendah selama pretest. Namun, kelompok uji yang diperlakukan dengan teknik kursi kosong memiliki efek positif. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri siswa telah berubah dari rendah menjadi tinggi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa teknik kursi kosong tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang telah memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang berdasarkan hasil angket. Terjadinya peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan Teknik kursi kosong, Hal ini senada dengan pendapat Mulyana (dalam Suryaman 2017, Supriadi, Ketut Suarni, 2014) Teknik kursi kosong biasanya digunakan oleh individu yang tidak percaya diri dalam berkomunikasi secara verbal. Hal ini dapat dilihat dari berikut ini. 1) Selalu mengambil keputusan dengan menjawab pertanyaan yang membuat

anak merasa tidak nyaman dengan perilakunya. 2) Selalu mengeluh jika anak tidak dapat menyelesaikan tugas. 3) Mudah putus asa karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak ada jawaban atas solusi. 4) Anak selalu merasa cemas ketika diminta untuk maju ke depan untuk menjawab pertanyaan. Selain itu, anak bisa menggunakan teknik kursi kosong untuk mengatasi banyak hal, antara lain: 1) Urusan yang belum selesai (*unfinished business*). 2) Penggunaan konseling / serapan siswa yang berlebihan. Ini hanyalah sebuah mekanisme untuk menerima apa yang orang lain katakan tanpa kritik. 3) Konflik antara *top dog* dan *under dog*. Dimana *top dog* dan *under dog* adalah dua kekuatan yang paling bertentangan di antara mereka.

Thompson ( Komalasari, 2018, Kusumawati, 2019) juga mengemukakan bahwa tujuan teknik kursi kosong adalah untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang mempengaruhi kepribadian secara keseluruhan. Selain itu, tujuan lainnya adalah: (1) Membiarkan konseling/siswa menjadi katarsis, (2) Mengekspresikan perasaan yang terpendam, (3) Memudahkan komunikasi, (4) Memperluas kesadaran untuk mendukung konseling/siswa Berusaha mencapai dan menginternalisasi konflik-konflik yang ada dalam dirinya, dan (5 ) menerima fungsi dan aspek terintegrasi yang akan dihilangkan atau ditolak.

Berdasar pada tabel 3 di atas, pada kelompok eksperimen masih terdapat 9 orang siswa atau sekitar 30 % yang masih mengalami kepercayaan diri rendah. Hal ini tentunya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gugup ketika mengerjakan sesuatu, rendahnya kemampuan sosialisasi, takut gagal dan merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan. Kondisi tersebut, sejalan dengan pendapat (Ratna, 2013), bahwa beberapa kendala yang bisa menghambat proses penggunaan Teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah: (1) tidak semua siswa dapat berperilaku seperti orang lain, (2) siswa sering tidak jujur dalam perasaannya. , Mencegah penggunaan teknik ini. (3) Ketidaksiapa mengungkapkan sikap, perasaan, pikiran secara terbuka, (4) Kurang konsentrasi.

Kepercayaan diri pada siswa bukan merupakan satu-satunya factor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, interaksi sosial serta komunikasi siswa, akan tetapi dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada percaya diri siswa dengan melihat permasalahan yang ada disekitar siswa. Kondisi ini disebabkan ketidakpercayaannya, yang lebih memilih untuk diam dan merasa tidak berdaya saat mengikuti proses pembelajaran. Rasa percaya diri siswa yang tinggi tentunya berdampak positif. Rasa percaya diri siswa yang tinggi membantu pencapaian prestasi dan hasil belajar yang lebih baik. Dengan demikian, siswa mengalami proses perubahan tidak hanya dalam hal hasil belajar, tetapi juga dalam hal perilaku dan

---

sikapnya, yaitu keberanian, keaktifan, dan pemenuhan diri mereka dalam proses pendidikan dan pembelajaran.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui teknik Kursi kosong dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. Hal tersebut dapat diamati bahwa secara umum siswa di MAN 1 Kota Ternate, khususnya kelas XI yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah pada saat diberikan Pretest berupa teknik *Empty Chair* ( Kursi kosong) dan terdapat perubahan tingkat kepercayaan diri sesudah perlakuan, hal ini dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri siswa menunjukkan kategori sangat tinggi.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Aldina, F. (2018). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair dan Self talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Edukasi Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–16.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi. Cetakan I*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kurniawan, K., Awalya, A., Nusantoro, E., & ... (2019). Peningkatan Pelayanan BK di SD Melalui Teknik Empty Chair Bagi Guru SD KKG Gugus Pandanaran UPTD Pendidikan Kecamatan Semarang Tengah. *Muria Jurnal Layanan ...*, 1(1), 1–9. <https://www.jurnal.umk.ac.id/index.php/mjlm/article/view/3106>
- Kusumawati, E. (2019). Teknik empty chair untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam antisocial personality disorder pada mahasiswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 49–55.
-

- Muniroh, S., Asrosi, & Luhur, W. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap interaksi sosial siswa kelas x smk swasta panca bhakti kubu raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(7), 1–10.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Budi Utama CV.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Supriadi, Ketut Suarni, N. (2014). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11.
- Suryaman, N. T., & Karneli, Y. (2020). Studi kasus: Konseling teknik empty chair dan reframing dalam mengatasi masalah kedukaan dan unfinished business. *TERAPUTIK Jurnall Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 101–111. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42420>
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5, 1–16. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/viewFile/3448/3243>
- Wardhani. (2018). Penerapan Teori Konseling Analisis Transaksional Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meminimalisir Perilaku Membolos Siswa Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 4 Gerokgak Tahun Pelajaran 2017/2018. *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan.*, 05(03), 27–39.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Yulianto, A., Nopitasari, D., Qolbi, I. P., & Aprilia, R. (2020). Pengaruh Model Role Playing terhadap Kepercayaan Diri Siswa pada Pembelajaran Matematika SMP. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 97–102. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/173>
- Yusuf, S. (2001). *Program Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.