

Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate

Andi Agustan Arifin¹, Dewi Mufidatul Ummah², Rita Puspita³

PGPAUD FKIP Universitas Khairun,³ MAN 1 Kota Ternate¹²³

Email: agus_arizona@yahoo.co.id¹, athala02@gmail.com², thatha_cemanizt@yahoo.com³

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Februari 2023

Direvisi: Mei 2023

Disetujui: juni 2023

Dipublikasikan: Juni 2023

Keyword:

Confidence¹

Empty Chair Technique²

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.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan, dan berlangsung dalam lingkungan pendidikan. Interaksi pendidikan berfungsi untuk mengembangkan seluruh potensi kecakapan dan karakteristik peserta didik diantaranya yaitu karakteristik fisik-motorik, intelektual, sosial, emosional, moral, dan spiritual. Adanya informasi mengenai karakteristik individu memberikan implikasi kepada proses pembelajaran yaitu pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sebagai individu.

Hal yang sangat penting dalam melaksanakan proses pembelajaran adalah guru menciptakan kondisi kondusif supaya setiap individu peserta didik dapat belajar secara optimal, meskipun mereka berada dalam kelompok. Dengan demikian dalam proses pembelajaran setiap individu memerlukan perlakuan yang berbeda, maka strategi dan upaya pelaksanaannya pun akan berbeda pula. Pemahaman karakteristik individu peserta didik juga berguna untuk memotivasi dan membimbing peserta didik sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal sesuai dengan potensinya.

Ketika seorang anak masuk dalam lingkungan sekolah, maka anak berperan sebagai siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bersosialisasi dengan baik dan lancar dalam memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan

dalam 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 mempunyai peran penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Lembaga pendidikan formal yang sistematis seperti sekolah memiliki program bimbingan, pengajaran, dan latihan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensinya melalui aspek moral, spiritual, intelektual, emosional dan social (Yusuf, 2001). Pengembangan potensi dalam berbagai aspek tersebut menjadi salah satu tujuan utama pendidikan. Salah satu potensi yang perlu dihadirkan dan dikembangkan dalam diri siswa adalah memiliki rasa kepercayaan diri.

Percaya diri merupakan sikap positif atau yakin terhadap kemampuan diri seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun pada lingkungan sehingga dapat berfikir dan bertindak secara optimis, obyektif, bertanggung jawab serta berfikir rasional dalam menghadapi situasi yang sedang dihadapi. Setiap siswa memiliki rasa percaya diri yang berbeda-beda, ada yang rasa percaya dirinya tinggi dan ada pula yang memiliki rasa percaya diri rendah. (Yulianto et al., 2020). Kepercayaan diri menjadi salah satu unsur kepribadian dalam bentuk keyakinan akan potensi dan kemampuan dalam diri seorang individu sehingga tidak terpengaruh oleh faktor lain sehingga memiliki kemampuan dalam bertindak sesuai kehendak, merasa gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufroon, M. N., & Risnawati, 2010).

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu”. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. (Aristiani, 2016)

Tingkat kepercayaan diri yang baik juga dapat memudahkan individu dalam mengambil sebuah keputusan dan juga dapat memudahkan individu untuk mendapatkan teman, serta dapat membantu individu untuk mempertahankan kesuksesan dalam pembelajaran atau pekerjaan. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik atau prestasi belajar siswa. (Muniroh et al., 2018). Perbedaan tingkat percaya diri yang dimiliki oleh individu akan memberikan pengaruh terhadap perolehan prestasi belajar. Individu atau siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan mendapatkan prestasi yang baik, karena selalu berfikir positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Akan tetapi, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki

prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. (Syam & Amri, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya, sehingga 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 pada saat ulangan pun guru melihat masih ada siswa yang mencontek jawaban teman lainnya. Hal itu menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak yakin akan kemampuannya sehingga menjadikan siswa memiliki 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, agar siswa dapat mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Dalam upaya memberikan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, peneliti melakukan dengan pemberian *teknik kursi kosong (empty chair)*.

Teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. (Kusumawati, 2019). Teknik kursi kosong merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *under dog*. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh klien. (Corey, 2013). Teknik kursi kosong dapat pula digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpenuhi, mengekspresikan perasaan yang tidak bisa diekspresikan, dan menyelesaikan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatian (*unfinished business*) klien. (Suryaman & Karneli, 2020).

Menurut Ratna (dalam (Kurniawan et al., 2019) mengemukakan bahwa ada dua jenis dialog berbeda yang dilakukan dalam teknik kursi kosong. Klien diinstruksikan untuk memerankan "*top dog*" dan "*under dog*". Pada satu bagian dari sesi konseling yang dilakukan, konseli diminta untuk duduk di satu kursi dan

berperan sebagai “*top dog*”. Setelah itu berpindah ke kursi lain dan berperan sebagai “*under dog*”. Dialog dilakukan secara berkesinambungan sehingga klien dapat merasakan konflik yang sedang ia alami secara penuh dan tidak melakukan introyeksi. *Top dog* identik dengan kata “harus” atau “sewajibnya” yang sifatnya adil, otoriter, moralistik, menuntut, dan manipulatif yang disertai dengan ancaman-ancaman. Sementara *under dog* memanipulasi dengan memainkan peran sebagai korban, defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, dan tidak memiliki kekuasaan. Oleh karena itu, *under dog* lebih bersifat pasif, tanpa tanggung jawab dan ingin dimaklumi. Dialog antara kedua sisi berlawanan ini dimanfaatkan untuk meningkatkan taraf integrasi konflik yang ada pada diri individu ke taraf 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 telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan perilaku agresif pada diri kedua klien dan berkurangnya tingkat keagresifan pada klien. Disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa pelaku bulliying dapat di atasi menggunakan 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 Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen menurut (Sukardi, 2011) merupakan metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*causal-effect relationship*). Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen atau eksperimen semu. Pengertian kuasi eksperimen menurut (Sugiyono, 2011) dalam metode quasy eksperimen ini memiliki kelompok kontrol, sehingga tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam desain eksperimen ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Satu kelompok bertindak sebagai kelompok kontrol dan kelompok lain bertindak sebagai kelompok eksperimen. Subjek penelitian ini sebanyak 60 siswa yanag dibagi kedalam 2 kelompok (Eksperimen dan Kontrol).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan angket penelitian. Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, dan analisis T- test.

Hasil dan Pembahasan

1. 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.

2. 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

a. 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.

b. 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 | Posttest | Beda | Subjek | Pre-test | Posttest | Beda |
| | (x_1) | (x_2) | (x) | | (y_1) | (y_2) | (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 $t_{hitung} > t_{tabel}$. 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.

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 dengan hal tersebut di atas, pada kenyataannya secara umum siswa di MAN 1 Kota Ternate khususnya kedua kelas yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan diri rendah pada saat diberikan *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik kursi kosong (*empty chair*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *Pretest* secara umum menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah. Namun demikian, untuk kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan berupa teknik *empty chair* ternyata menunjukkan dampak positif. Hal ini disebabkan karena tingkat kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan dari rendah menjadi tinggi. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan berupa teknik *empty chair* ternyata tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, 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, sejalan dengan pendapat Mulyana (dalam Suryaman 2017, Supriadi, Ketut Suarni, 2014) bahwa teknik kursi kosong umumnya digunakan untuk individu yang mengalami sikap kurang percaya diri dalam komunikasi verbal, hal ini dapat dilihat dari: 1) selalu merasa tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan; 2) selalu mengeluh apabila tidak dapat mengerjakan tugas; 3) mudah putus asa, karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi untuk menjawab; 4) selalu merasa gelisah apabila disuruh maju kedepan untuk menjawab pertanyaan. Selain itu, teknik kursi kosong dapat dimanfaatkan dalam mengatasi berbagai hal, diantaranya: 1) *unfinished business* (urusan-urusan yang belum selesai); 2) penggunaan introyeksi-introyeksi yang berlebihan dalam diri konseli/siswa, yaitu suatu mekanisme yang begitu saja menerima apa yang dikatakan oleh orang lain tanpa kritik; 3) konflik antara *top dog* dan *underdog*, dimana *top dog* dan *under dog* tersebut merupakan dua kekuatan yang paling bertentangan antara yang satu dengan yang lain.

Thompson (Komalasari, 2018, Kusumawati, 2019) juga mengemukakan bahwa tujuan teknik kursi kosong adalah untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan

intrapersonal yang mengganggu totalitas kepribadiannya. Disamping itu tujuan yang lainnya yaitu : (1) Agar konseli/siswa dapat menjadi katarsis, (2) mampu untuk mengungkapkan perasaan yang terpendam, (3) memperlancar komunikasi, (4) membantu konseli/siswa dalam mencapai kesadaran yang lebih penuh dan menginternalisasi konflik yang ada pada dirinya, dan (5) Mengusahakan fungsi yang terpadu dan penerimaan atas aspek yang coba dibuang atau diingkari.

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 dalam meningkatkan kemampuan kepercayaan diri siswa adalah (1) Tidak semua siswa mampu memerankan menjadi orang lain, (2) Siswa sering kali tidak jujur terhadap perasaannya sendiri sehingga menghambat dalam penggunaan teknik ini, (3) Ketidaksiapan siswa untuk mengekspresikan sikap, perasaan dan pikirannya secara terbuka, dan (4) Lemahnya 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 dikarenakan ketidakpercayaan dirinya membuat seseorang tersebut untuk lebih memilih diam merasa tidak berdaya dan merasa tidak memiliki kemampuan didalam kelas Ketika mengikuti proses pembelajaran. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa tentunya akan memberikan dampak yang positif, memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui teknik Kursi kosong akan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal tersebut dapat diamati bahwa secara umum 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 atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Empty Chair* (Kursi kosong) dan terdapat perubahan tingkat kepercayaan diri sesudah perlakuan, hal ini dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri siswa dominan berada dalam kategori sangat tinggi.

Daftar Pustaka

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 Jurnal 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.