

The Effect Of The Empty Chair Technique In Enhancing The Self-Confidence Of Students At SMP Negeri 3 Makassar

Pengaruh Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 3 Makassar

Andi Afsarina¹, Sandi Pratama², Ratna Wulandari³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar^{1,2,3}

Email: andiafsarina@gmail.com¹, sandipratama@unismuh.ac.id²,
ratnawulandari@unismuh.ac.id³

*Corresponding Author

Received : 12 February 2026, Revised : 20 Maret 2026, Accepted : 20 April 2026.

ABSTRACT

This study aims to describe the improvement in students' self-confidence after being provided with individual counseling services using the empty chair technique. The research employs a descriptive quantitative approach with a one-group pretest–posttest design. The subjects of this study consisted of 26 students from SMP Negeri 3 Makassar who had low to moderate levels of self-confidence, selected through purposive sampling. The instrument used was a self-confidence questionnaire based on a Likert scale. Data collection was carried out through a pretest before the treatment and a posttest after the implementation of individual counseling services using the empty chair technique. The data were analyzed using descriptive analysis to examine changes in the students' level of self-confidence. The results of the study indicate that after receiving individual counseling services using the empty chair technique, there was an improvement in students' self-confidence. This change is reflected in students becoming more confident in expressing their opinions, more active in classroom interactions, and having a more positive perception of their own abilities.

Keywords: Empty Chair Technique, Self-Confidence, Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kursi kosong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 26 siswa SMP Negeri 3 Makassar yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan sedang, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri berbasis skala Likert. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri siswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa. Perubahan tersebut terlihat dari sikap siswa yang menjadi lebih berani mengemukakan pendapat lebih aktif dalam interaksi kelas serta memiliki pandangan lebih positif terhadap kemampuan dirinya.

Kata Kunci: Kursi Kosong, Kepercayaan Diri, Siswa

1. Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam mendukung perkembangan individu, khususnya pada masa remaja. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan pencarian identitas diri serta kebutuhan akan pengakuan sosial dari lingkungan sekitar. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung

mampu berpikir positif terhadap dirinya sendiri serta berani mengambil inisiatif dalam berbagai situasi kehidupan. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami keraguan, menarik diri dari lingkungan, serta takut menghadapi tantangan baru (R. S. Wulandari & Hendriani, 2021). Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran serta pencapaian akademik mereka, sehingga pengembangannya sejak dini menjadi hal yang sangat penting (Rahmawati, 2025).

Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya mampu menghadapi tantangan belajar dengan lebih baik serta berani mengambil risiko dalam proses pembelajaran. Mereka juga cenderung lebih terbuka terhadap masukan dan tidak mudah terintimidasi oleh pendapat orang lain. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kecemasan, tekanan psikologis, serta ketakutan saat harus tampil di depan umum. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya dukungan lingkungan, pengalaman negatif di masa lalu, serta rendahnya keterlibatan orang tua dalam mendukung perkembangan anak (R. Wulandari & Pratama, 2023). Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah (Pratama, 2024).

Kepercayaan diri tidak hanya berperan dalam aspek akademik, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan sosial siswa. Siswa yang percaya diri cenderung lebih mudah beradaptasi dalam kelompok, mampu mengemukakan pendapat, serta memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi konflik. Selain itu, kepercayaan diri juga membantu siswa dalam menghadapi tekanan sosial secara lebih bijaksana. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa menghindari interaksi sosial, merasa tidak nyaman dalam kelompok, serta berisiko mengalami hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional (Bakhtiar dkk., 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak terlepas dari berbagai ujian, termasuk ujian psikologis seperti rasa takut dan ketidakpercayaan diri. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155, bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk kesulitan seperti rasa takut, kelaparan, dan kehilangan, namun Allah memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang sabar dalam menghadapinya. Nilai spiritual ini menunjukkan bahwa setiap individu perlu memiliki ketahanan mental, termasuk kepercayaan diri, dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri juga ditemukan pada siswa SMP Negeri 3 Makassar, yang ditunjukkan melalui perilaku pasif dalam kegiatan pembelajaran maupun interaksi sosial. Beberapa siswa cenderung enggan menyampaikan pendapat, tidak berani bertanya meskipun mengalami kesulitan, serta menunjukkan keraguan dalam bekerja kelompok. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh rasa takut melakukan kesalahan, khawatir mendapatkan penilaian negatif dari teman, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri.

Rendahnya kepercayaan diri memiliki dampak yang cukup kompleks terhadap kehidupan siswa. Dari aspek akademik, siswa menjadi kurang aktif dalam pembelajaran sehingga berpengaruh terhadap rendahnya prestasi belajar (Komara, 2016). Dari aspek sosial, siswa cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal (Lutfianawati dkk., 2022). Sementara itu, dari aspek psikologis, rendahnya kepercayaan diri dapat memicu munculnya kecemasan, stres, bahkan depresi (Anggiani dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri mereka (Sabarrudin dkk., 2022).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan Gestalt, yang menekankan pada kesadaran diri (*awareness*), tanggung jawab pribadi, serta pemahaman terhadap pengalaman saat ini (Yontef & Fairfield, 2008). Dalam pendekatan ini, individu diajak untuk menyadari pikiran, perasaan, dan perilaku secara utuh. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pendekatan Gestalt adalah teknik kursi kosong (*empty chair technique*), yaitu metode komunikasi simbolik yang memungkinkan individu mengekspresikan perasaan atau

konflik batin seolah-olah berbicara dengan orang lain atau bagian dari dirinya sendiri (Arifin dkk., 2022). Teknik ini terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi konflik internal, meningkatkan kesadaran diri, serta menumbuhkan kepercayaan diri (Greenberg & Watson, 2006).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Makassar pada bulan Mei 2025, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat, cenderung pasif dalam pembelajaran, serta memiliki rasa takut berbicara di depan umum. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala rendahnya kepercayaan diri yang ditandai dengan sikap tidak yakin terhadap diri sendiri serta kecemasan dalam situasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dengan demikian, penggunaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri. Teknik ini diharapkan mampu mendorong siswa untuk lebih berani mengungkapkan perasaan, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kursi kosong.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka untuk menggambarkan fenomena secara objektif dan sistematis. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kursi kosong (*empty chair technique*). Penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel secara kompleks, melainkan pada gambaran perubahan kondisi kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam desain ini, pengukuran awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswa, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Makassar yang berlokasi di Jalan Baji Gau No. 11, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Desember hingga Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Makassar yang berjumlah 1.434 siswa. Adapun sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang serta bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Variabel independen adalah teknik kursi kosong, yaitu teknik dalam pendekatan Gestalt yang digunakan untuk membantu individu mengekspresikan perasaan, pikiran, serta menyelesaikan konflik internal melalui dialog imajiner. Sedangkan variabel dependen adalah kepercayaan diri siswa, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, menyelesaikan tugas, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kepercayaan diri berbasis skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup beberapa aspek kepercayaan diri, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu *pretest*

sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan. Selain angket, teknik dokumentasi juga digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan kegiatan dan data pendukung lainnya. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan validitas konstruk dan validitas tampak (face validity), sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,829, yang berarti instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Uji ini digunakan karena data berasal dari subjek yang sama yang diukur dalam dua kondisi yang berbeda, sehingga dapat menunjukkan efektivitas perlakuan yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Deskriptif

Deskripsi data dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepercayaan diri yang dilakukan pada tahap pretest dan posttest.

Tabel 1. Interval Pretest Kepercayaan Diri Siswa

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>87	Tinggi	4	13%
2	79–87	Sedang	23	76%
3	<79	Rendah	3	10%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 30 siswa yang mengikuti pretest, sebanyak 3 siswa (10%) berada pada kategori kepercayaan diri rendah, 23 siswa (76%) berada pada kategori sedang, dan 4 siswa (13%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang belum optimal, karena didominasi oleh kategori sedang dan rendah. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penentuan subjek penelitian, di mana sebanyak 26 siswa yang berada pada kategori rendah dan sedang dipilih untuk diberikan perlakuan berupa teknik kursi kosong. Data pretest ini juga digunakan sebagai acuan awal untuk membandingkan perubahan tingkat kepercayaan diri setelah intervensi diberikan. Setelah pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, dilakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa.

Tabel 2. Interval Posttest Kepercayaan Diri Siswa

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<85	Rendah	0	0%
2	85–104	Sedang	3	11,54%
3	>104	Tinggi	23	88,46%
	Jumlah		26	100%

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa setelah diberikan perlakuan, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Sebanyak 3 siswa (11,54%) berada pada kategori sedang, dan mayoritas siswa yaitu 23 orang (88,46%) berada pada kategori tinggi. Hasil posttest ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pretest. Sebagian besar siswa mengalami perubahan dari kategori sedang dan rendah menjadi

kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara nyata.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 26.

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

N	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
26	0,148	0,147

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,147, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis statistik lanjutan dapat dilakukan menggunakan uji parametrik.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Pengujian dilakukan menggunakan **paired sample t-test** dengan bantuan SPSS versi 26.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Keterangan	Nilai
t hitung	-6,437
df	25
Sig. (2-tailed)	0,000
Mean Difference	-11,308

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Selain itu, nilai t hitung sebesar -6,437 dengan mean difference sebesar -11,308 menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang berarti teknik kursi kosong berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Pelaksanaan teknik kursi kosong dalam penelitian ini dilakukan melalui layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt yang dirancang secara sistematis dan bertahap. Proses konseling diawali dengan tahap pembentukan hubungan (*rapport*), di mana konselor berupaya menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan bebas dari penilaian. Kondisi ini sangat penting karena sebagian besar subjek penelitian menunjukkan karakteristik kepercayaan diri rendah, seperti rasa takut berbicara, keraguan dalam mengemukakan pendapat, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan terciptanya hubungan yang baik, siswa menjadi lebih terbuka dan siap mengikuti proses konseling secara optimal.

Pelaksanaan teknik kursi kosong dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari pemberian pemahaman mengenai tujuan konseling, pendalaman pengalaman emosional, hingga pelaksanaan dialog imajinatif dan refleksi diri. Melalui proses ini, siswa mulai menyadari bahwa perasaan takut, malu, dan ragu yang mereka alami bukanlah hambatan permanen, melainkan kondisi yang dapat dipahami dan diatasi. Proses ini sejalan dengan temuan penelitian (Safitri dkk., 2025) yang menyatakan bahwa teknik kursi kosong dalam konseling individu mampu membantu peserta didik berdamai dengan konflik batin masa lalu (*inner child*), serta memperkuat penerimaan diri dan kesehatan mental melalui ekspresi emosi yang terarah.

Selain itu, penerapan teknik ini juga melibatkan aktivitas bermain peran (*role playing*), di mana siswa diminta untuk memerankan dirinya sendiri maupun pihak lain yang dianggap berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda, sehingga mereka memperoleh pemahaman baru terhadap diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Melalui aktivitas tersebut, siswa dilatih untuk berani berbicara, mengekspresikan emosi, serta menyampaikan pendapat secara lebih terbuka. Hal ini secara tidak langsung berkontribusi dalam meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri siswa.

Secara teoretis, teknik kursi kosong berkaitan dengan konsep dialog internal dalam pendekatan Gestalt, khususnya interaksi antara kecenderungan *top dog* dan *under dog*. Kecenderungan *top dog* merepresentasikan sisi diri yang bersifat mengatur, menuntut, atau otoriter, sedangkan *under dog* mencerminkan sisi diri yang cenderung pasif, tunduk, atau merasa rendah diri. Melalui dialog antara kedua kecenderungan tersebut, siswa dapat menyadari konflik internal yang dialaminya dan mulai mengintegrasikan kedua sisi tersebut secara lebih seimbang. Kesadaran diri yang meningkat inilah yang menjadi dasar dalam pembentukan kepercayaan diri yang lebih kuat.

Tahap refleksi diri menjadi bagian penting dalam keseluruhan proses konseling. Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengevaluasi perasaan dan pemikiran yang muncul selama proses treatment, serta mengambil makna dari pengalaman yang telah dilalui. Siswa mulai memahami bahwa ketakutan dan keraguan yang selama ini dirasakan dapat dikendalikan secara bertahap. Peningkatan kesadaran diri tersebut berdampak pada terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri, seperti keberanian untuk berbicara, meningkatnya keyakinan diri, serta kemampuan menghadapi situasi sosial dengan lebih tenang. Dengan demikian, teknik kursi kosong tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi emosi, tetapi juga sebagai strategi penguatan kepercayaan diri secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest, diketahui bahwa teknik kursi kosong memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 3 Makassar. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah dan sedang, yang ditandai dengan sikap pasif dalam pembelajaran, rasa takut berbicara di depan kelas, serta keraguan dalam mengambil keputusan. Setelah mengikuti layanan konseling, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori kepercayaan diri tinggi.

Melalui proses dialog imajinatif dalam teknik kursi kosong, siswa dapat mengungkapkan sumber utama rendahnya kepercayaan diri, seperti pengalaman negatif, perasaan takut diejek, maupun kekhawatiran melakukan kesalahan. Proses ini membantu siswa untuk menyadari bahwa perasaan tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang perlu dihadapi, bukan dihindari. Dengan demikian, siswa mampu mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik serta membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yang juga mengkaji teknik kursi kosong. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan layanan konseling kelompok atau menggabungkan teknik kursi kosong dengan pendekatan lain, serta dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung lebih menekankan pada aspek psikologis lain, seperti pengelolaan emosi, rasa bersalah, atau komunikasi interpersonal.

Sementara itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP, khususnya di SMP Negeri 3 Makassar. Desain penelitian yang digunakan, yaitu one group pretest-posttest, memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan secara langsung sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa teknik kursi kosong dalam konseling individual efektif digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam konteks lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, penerapan teknik kursi kosong memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, serta konflik batin yang selama ini terpendam. Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya mampu mengenali faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri, tetapi juga dapat membangun pemahaman diri yang lebih positif, sehingga mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik kursi kosong dalam layanan konseling individual memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 3 Makassar. Pelaksanaan teknik ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, mulai dari pemberian pemahaman mengenai teknik, pendalaman pengalaman emosional siswa, pelaksanaan dialog simbolik melalui kursi kosong, hingga tahap refleksi dan penyusunan rencana tindak lanjut. Proses tersebut mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, menyadari konflik batin, serta memahami potensi diri yang dimiliki. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kursi kosong memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Hal ini terlihat dari adanya perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, di mana siswa menunjukkan peningkatan keberanian dalam mengemukakan pendapat, berkurangnya rasa takut dan keraguan, serta meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, teknik kursi kosong terbukti efektif sebagai salah satu strategi intervensi dalam layanan konseling individual untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Daftar Pustaka

- Anggiani, J., Pebriyani, U., Ladyani, F., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(8), 2571–2577.
- Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R. (2022). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(2), 81.
- Bakhtiar, M. I., Wulandari, R., & Marlina, E. (2019). Layanan bimbingan klasikal menggunakan media konseling berbasis teknologi aplikasi Google Classroom. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI*, 78–81.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2005-11870-000>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33–42.
- Lutfianawati, D., Triswanti, N., & Pinilih, A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa-Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Raman Utara Kabupaten Lampung Timur Tahun 2019/2020. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.6041>
- Pratama, S. (2024). Analisis kinerja guru penggerak dalam peningkatan mutu pendidikan di Sekolah Muhammadiyah Kota Makassar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2 Mei), 1879–1888.
- Rahmawati, V. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII A dan VII B SMP Negeri 20 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 60–80.
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435–441.

- Safitri, A. K., Nurizza, N. A., & Khairat, I. (2025). Empty Chair sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur dalam Konteks Terapi Gestalt. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 227–233.
- Wulandari, R., & Pratama, S. (2023). Eksplorasi persepsi diri dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 90–101.
- Wulandari, R. S., & Hendriani, W. (2021). Pedagogical Competence of Inclusive School Teachers in Indonesia (A Systematic Review Approach). *Journal of Education*, 7(1).
- Yontef, G., & Fairfield, M. (2008). Gestalt therapy. Dalam *The quick theory reference guide: A resource for expert and novice mental health professionals* (hlm. 83–106). Nova Science Publishers.