

**EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN
TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
SMP NEGERI 1 SUKASADA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**OLEH:
NI KOMANG PUTRI LEONY
2211011046**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Pembimbing II	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

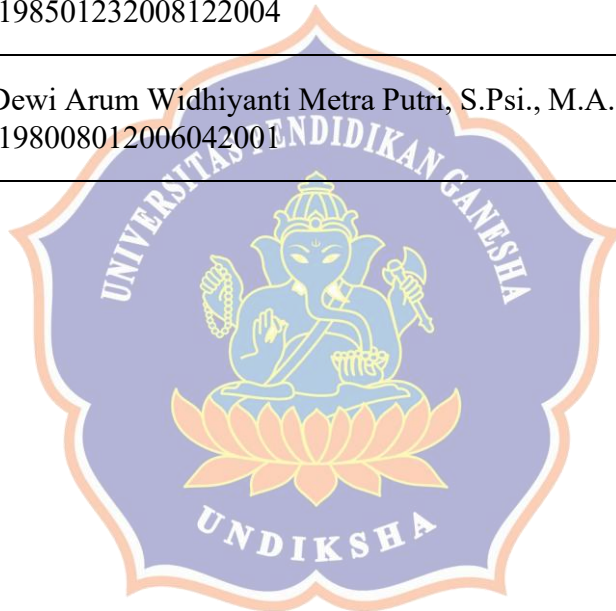


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ni Komang Putri Leony ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **<EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP NEGERI 1 SUKASADA>** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 18 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Ni Komang Putri Leony

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul *<Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 1 Sukasada>* dapat diselesaikan dengan baik. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan berbagai program yang menjadi wadah bagi penulis untuk belajar, bertumbuh, dan mengembangkan potensi diri selama menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas kepercayaan, kesempatan, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis memperoleh banyak pengalaman yang berharga hingga mampu sampai di titik ini.
2. Kepada Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNDIKSHA sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan untuk penulis agar terus belajar dan berkembang. Dukungan tersebut menjadi pengingat bagi penulis bahwa setiap proses pembelajaran selalu memberikan ruang untuk bertumbuh, memperbaiki diri, dan menjadi pribadi yang lebih baik.

3. Kepada Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan penulis kesempatan berharga serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap saran, koreksi, dan semangat yang diberikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis untuk berpikir lebih kritis, lebih teliti, serta menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
4. Kepada Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Dosen Penguji I dan Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk setiap ujian, memberikan masukan, arahan, dan saran sehingga penulis memperoleh banyak pembelajaran dalam menyempurnakan skripsi ini. Terima kasih sudah selalu mendukung, mengapresiasi serta memberikan semangat kepada penulis sampai akhirnya penulis bisa sampai tahap ini.
5. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan.
6. Kepada Ketut Herya Darma Utami, S.Pd., M.Pd. dan a, S.Si., M.M. selaku tim Gugus Kerja Sama yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan apresiasi positif kepada penulis. Terima kasih telah tetap percaya dan mendukung penulis, bahkan ketika penulis berada pada titik terberat dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepercayaan dan semangat yang diberikan menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk bertahan, dan akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada Kepala SMP Negeri 1 Sukasada yang telah memberikan izin dan waktu kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Kepada Ibu Nur Hidayah, S.Pd., Bapak Kadek Adi Aditya Putra Pratama, S.Pd., dan Ibu Putu Warnitiasih, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Sukasada yang telah memberikan bantuan, arahan serta masukan kepada penulis selama proses penelitian. Terima kasih sudah selalu memberikan informasi dan bertanya keadaan penulis, terima kasih atas segala waktu dan kepedulian yang diberikan.
9. Kepada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Sukasada yang telah bersedia berpartisipasi menjadi subjek penelitian, serta bekerja sama dengan baik selama proses penelitian berlangsung.
10. Kepada keluarga tercinta, khususnya Bapak I Ketut Sada, Ibu Ni Luh Sulasmi, kakak pertama Ni Putu Noviyanti, kakak kedua Ni Made Wulan Karyaningsih, dan adik I Ketut Wibawa Putra Sada, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat bagi penulis. Terima kasih karena selalu hadir untuk mendengarkan setiap keluh kesah, memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis mampu melewati berbagai tantangan hingga menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat bersyukur dapat terlahir dan tumbuh di tengah keluarga kecil yang penuh kehangatan dan keharmonisan. Terima kasih telah menjadi rumah terbaik bagi penulis untuk pulang.
11. Kepada Made Samita Setia Budi, seorang yang senantiasa menjadi pasangan, sahabat, teman sekaligus kakak bagi penulis. Terima kasih telah kebersamaan setiap proses perjalanan penulis, suka maupun duka, hingga akhirnya penulis

dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kehadirannya, semangat serta kesabarannya untuk selalu mendengarkan setiap keluhan penulis, terutama selama menjalani berbagai kegiatan akademik di Filipina, Australia, maupun Malaysia. Terima kasih sudah hadir di hidup penulis.

12. Kepada teman-teman SD (Gek, Yuli, Vina, Diah) dan teman-teman kuliah (Dista, Samita, Suar) yang telah kebersamai perjalanan penulis. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta kesediaan untuk berbagi cerita dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini.

13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Ni Komang Putri Leony, yang tetap memilih bertahan dan bangkit di saat kata <menyerah= terasa menjadi pilihan yang lebih mudah. Terima kasih karena tetap berjuang di tengah berbagai tantangan, air mata, keraguan, dan kelelahan yang menyertai setiap proses. Terima kasih telah percaya bahwa setiap langkah, sekecil apa pun, memiliki makna. Semoga penulis senantiasa dapat membawa manfaat bagi diri sendiri, keluarga, dan orang lain.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Singaraja 18 Juli 2026

Ni Komang Putri Leony
NIM. 2211011046

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	17
13.1 Latar Belakang.....	1
13.2 Identifikasi Masalah	13
13.3 Pembatasan Masalah	14
13.4 Rumusan Masalah	14
13.5 Tujuan Penelitian.....	14
13.6 Manfaat Hasil Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
2.1 Deskripsi Teoritis	16
2.1.1 Deskripsi Teori Mengenai Kepercayaan Diri.....	16
A. Pengertian Kepercayaan Diri.....	16
B. Ciri-Ciri	20
C. Aspek Kepercayaan Diri.....	21
D. Faktor Kepercayaan Diri	24
E. Dampak Kepercayaan Diri	27
F. Indikator Kepercayaan Diri.....	29
2.1.2 Deskripsi Teori Variabel Bebas.....	30
A. Konseling Gestalt	30
B. Teknik Kursi Kosong	39
C. Konseling Kelompok.....	44
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	47
2.3 Kerangka Berpikir	53
2.4 Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	57
3.2 Rancangan Penelitian	57
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	58
3.3.1 Populasi	58
3.3.2 Sampel	59
3.4 Variabel Penelitian	61
3.4.1 Identifikasi Variabel	61

3.4.2	Definisi Variabel	62
3.5	Metode Pengumpulan Data	64
3.5.1	Instrumen Variabel Terikat.....	65
3.5.1.1	Definisi Operasional	65
3.5.1.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	66
3.5.1.3	Prosedur Penelitian	68
3.5.1.4	Prosedur Intervensi	70
3.5.1.5	Pengujian Instrumen Penelitian	86
3.6	Metode Analisis Data	92
3.6.1	Metode Deskripsi Data	92
3.6.2	Metode Uji Prasyarat Analisis.....	93
a.	Uji Normalitas Sebaran Data.....	93
3.6.3	Metode Uji Hipotesis.....	94
a.	Uji N-Gain Score.....	95
b.	Uji Mann-Whitney	95
c.	Uji Effect Size	96
d.	Menarik Kesimpulan	96
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		98
4.1	Hasil Penelitian.....	98
4.1.1	Deskripsi Data	98
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis	104
a.	Uji Normalitas Sebaran Data.....	104
4.1.3	Uji Hipotesis.....	105
a.	Uji N-Gain Score.....	105
b.	Uji Mann-Whitney	106
c.	Uji Effect Size	108
4.2	Pembahasan	109
BAB V PENUTUP.....		116
5.1	Kesimpulan.....	116
5.2	Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA.....		118

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penjabaran desain penelitian Quasi Experiment Desain dengan rancangan nonequivalent Control Group Design.....	58
Tabel 2. Populasi Penelitian	59
Tabel 3. Penjabaran hasil kuesioner kelas VIII A-H pada SMP Negeri 1 Sukasada	60
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen	66
Tabel 5. Pertemuan Pertama Pra-Konseling.....	70
Tabel 6. Pertemuan kedua Indikator 1.....	71
Tabel 7. Pertemuan ketiga Indikator 2.....	73
Tabel 8. Pertemuan Keempat Indikator 3.....	76
Tabel 9. Pertemuan Kelima Indikator 4.....	78
Tabel 10. Pertemuan Keenam Indikator 5.....	81
Tabel 11. Pertemuan Ketujuh Indikator 6.....	83
Tabel 12. Tabulasi Silang.....	86
Tabel 13. Hasil Uji Gregory	87
Tabel 14. Tabulasi data Internal Konsistensi Butir Product Moment.....	89
Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kepercayaan Diri	92
Tabel 16. Hasil Pre-test dan Post-Test Kelompok Eksperimen	99
Tabel 17. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol	100
Tabel 18. Analisis Statistik Deskriptif.....	103
Tabel 19. Uji Normalitas Sebaran Data.....	105
Tabel 20. Gain Score Ternormalisasi Kelompok Eksperimen.....	106
Tabel 21. Gain Score Ternormalisasi Kelompok Kontrol	106
Tabel 22. Mean Rank	107
Tabel 23. Uji Mann-Whitney	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong	55
Gambar 2. Grafik Histogram Pre-Test dan Post-Test.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Barcode google drive Bukti Penelitian.....	127
Lampiran 2. Surat Observasi	127
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	128
Lampiran 4. Uji Judges	128
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan	129
Lampiran 6. Lembar Kesiapan Mengikuti Konseling.....	129
Lampiran 7. Lembar Kontrak Mengikuti Konseling	130
Lampiran 8. Lembar Evaluasi Proses.....	130
Lampiran 9. Lembar Evaluasi Hasil	131
Lampiran 10. Bukti Artikel	131
Lampiran 11. Bukti HKI	132
Lampiran 12. Dokumentasi	132