

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

Oleh:

Ni Komang Putri Leony, NIM 2211011046

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan

Email: putri.leony@student.undiksha.ac.id, putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id,
arumwidhiyanti@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya kepercayaan diri masih menjadi salah satu permasalahan yang dialami peserta didik pada jenjang SMP, yang ditunjukkan melalui perilaku kurang berani menyampaikan pendapat, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengalaman bullying dan kurangnya dukungan orang tua, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu peserta didik meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi experimental design dan rancangan nonequivalent control group design. Subjek penelitian berjumlah 12 peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, terdiri atas 6 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 6 peserta didik pada kelompok kontrol. Uji coba instrumen melibatkan 230 peserta didik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode angket dengan instrumen berupa kuesioner kepercayaan diri. Analisis Hipotesis menggunakan uji N-Gain Score, Mann-Whitney, dan effect size. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong efektif meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui meningkatnya kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman yang dimiliki, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Implikasi penelitian ini memberikan alternatif layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah melalui penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong.

Kata Kunci : Konseling Gestalt; Teknik Kursi Kosong, Kepercayaan Diri

THE EFFECTIVENESS OF GESTALT COUNSELING USING THE EMPTY CHAIR TECHNIQUE TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE OF STUDENTS AT SMP NEGERI 1 SUKASADA

Oleh:

Ni Komang Putri Leony, ID 2211011046

Guidance and Counseling Program

Department of Educational Psychology and Guidance

Email: putri.leony@student.undiksha.ac.id, putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id,
arumwidhiyanti@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Low self-confidence remains one of the problems faced by junior high school students, as evidenced by their reluctance to express their opinions, their tendency to withdraw from social settings, and their difficulty interacting with peers. These conditions can be influenced by various factors, including experiences of bullying and a lack of parental support; therefore, guidance and counseling services are needed to help students increase their self-awareness and self-acceptance. This study aims to analyze the effectiveness of Gestalt counseling using the empty chair technique in improving students' self-confidence. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. The study sample consisted of 12 students with low self-confidence, comprising 6 students in the experimental group and 6 students in the control group. Instrument validation involved 230 students. Data were collected using a questionnaire designed to measure self-confidence. Hypothesis testing utilized the N-Gain Score, Mann-Whitney U test, and effect size analysis. The results indicated that Gestalt counseling using the empty chair technique effectively enhanced students' self-confidence by increasing self-awareness, acceptance of their experiences, and the courage to express opinions and interact with their social environment. The study's conclusion indicates that Gestalt counseling using the empty chair technique is an effective intervention for enhancing students' self-confidence. The implications of this research provide an alternative service for guidance and counseling teachers in helping to develop students' self-confidence at school through the application of Gestalt counseling using the empty chair technique.

Keywords: Gestalt Counseling; Empty Chair Technique; Self-Confidence