

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemampuan peserta didik untuk menjalin hubungan sosial yang sehat sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Hubungan sosial tersebut terjalin karena adanya sebuah komunikasi. Banyak orang beranggapan bahwa kemampuan berkomunikasi akan berkembang dengan sendirinya seiring pertumbuhan individu. Padahal, kemampuan komunikasi yang kurang baik dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam interaksi sosial dan memengaruhi kepercayaan diri peserta didik saat berhubungan dengan orang lain (P. ari Dharmayanti, 2013). Memiliki kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang dalam mengkomunikasikan pesan yang ingin disampaikan di depan umum.

Kepercayaan diri juga berperan penting dalam membantu peserta didik mengelola rasa takut dan cemas ketika tampil di hadapan khalayak luas. Tidak hanya menyampaikan pesan dengan baik, tetapi juga berperan dalam membentuk citra diri dan reputasi diri yang positif sehingga nantinya mempengaruhi interaksinya terhadap peserta didik lainnya. Kepercayaan diri tidak hanya merujuk pada keyakinan terhadap kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki seseorang, tetapi juga mencerminkan bagaimana seseorang dalam mengendalikan serta menjaga kestabilan emosi dalam situasi yang sulit (Syifa, 2021). Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri menjadi aspek krusial yang perlu diperhatikan untuk mendukung kemampuan seseorang

dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta meningkatkan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas di sekolah.

Kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan seseorang terhadap potensi, penilaian serta kemampuan dirinya terhadap suatu hal. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memandang bahwa dirinya mampu untuk bertindak efektif dan membuat keputusan terhadap rintangan yang akan dihadapi. Hal ini sejalan dengan pendapat Tambusai (2021) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan peserta didik terhadap berbagai potensi dan kelebihan yang dimilikinya, yang kemudian mendorong munculnya rasa mampu dalam mencapai tujuan hidupnya. Sikap ini menjadi salah satu aspek penting yang dibutuhkan setiap peserta didik, karena ketika seseorang, khususnya peserta didik, telah memiliki kepercayaan diri yang kuat, maka ia akan lebih siap dalam menghadapi berbagai dinamika dan tantangan kehidupan yang kompleks.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa setiap peserta didik memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai kesulitan dengan cara yang bijaksana dan melalui pendekatan yang positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman hidup yang penuh tantangan dan proses pembelajaran yang berkelanjutan. Secara perilaku, kepercayaan diri tercermin dalam keyakinan peserta didik terhadap kompetensi yang dimilikinya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, serta menunjukkan tanggung jawab dan pemahaman yang baik (Moh Anang Zulqurnain & Mohammad Thoha, 2022)

Kepercayaan diri mulai tumbuh ketika peserta didik memiliki kemauan dan keyakinan dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Kemauan ini akan mendorong peserta didik untuk berusaha secara maksimal, tidak mudah menyerah serta tetap bertahan meskipun menghadapi tantangan atau rintangan yang sulit dalam proses mencapai tujuan yang telah ditetapkan, sehingga, dari pengertian di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk tetap optimis dan gigih dalam situasi yang kompetitif (Nisa & Jannah, 2021).

Pandangan dari beberapa sumber memperjelas bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini tidak hanya berkaitan dengan penilaian positif terhadap diri sendiri, tetapi juga dengan kemampuan untuk bertindak secara efektif, membuat keputusan yang tepat, serta bertahan dalam situasi yang kompleks. Kepercayaan diri terbentuk melalui proses yang berkelanjutan, dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kemauan, dan kesadaran akan nilai diri, serta berperan dalam membentuk peserta didik yang tangguh, bertanggung jawab, dan optimis dalam menghadapi dinamika kehidupan maupun pribadi.

Peserta didik yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu menjalin hubungan sosial atau bersosialisasi dengan baik. Kepercayaan diri, atau *self-confidence*, merupakan aspek fundamental dalam kepribadian yang berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika

peserta didik tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, maka hal tersebut dapat memicu berbagai hambatan dalam pengembangan diri, baik secara pribadi maupun sosial. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk mengenali, mengembangkan, dan mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Sikap percaya diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan, keterampilan, dan pengalaman yang dimilikinya. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu berinteraksi secara terbuka, menyampaikan pendapat tanpa keraguan, menghargai sudut pandang orang lain, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Sebaliknya, rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan kesulitan dalam berkomunikasi, menyampaikan pendapat, dan membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam menghadapi berbagai situasi sosial (Amri, 2018).

Permasalahan kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik masih menjadi perhatian dalam lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 1 Sukasada pada tanggal 8 September 2025, diperoleh informasi bahwa siswa kelas VIII menjadi kelompok yang paling sering menunjukkan permasalahan kepercayaan diri. Informasi tersebut didasarkan pada hasil pengamatan guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sehari-hari, sehingga guru BK merekomendasikan kelas VIII sebagai subjek yang perlu memperoleh perhatian lebih terkait permasalahan kepercayaan diri.

Hasil tersebut diperkuat dengan observasi lebih mendalam yang dilakukan pada saat Asistensi Mengajar kurang lebih empat bulan dari tanggal 4 September hingga 19 Desember tahun 2025, dimana beberapa siswa

menunjukkan tanda-tanda rendahnya kepercayaan diri seperti memilih untuk menyendiri bahkan tidak berani keluar kelas ataupun bersosialisasi, tidak dapat menyampaikan pendapat dan keinginannya serta cenderung menampilkan bahasa tubuh yang tertutup seperti menunduk ketika diajak berbicara.

Data penelitian juga diperoleh melalui pengisian angket kuesioner oleh peserta didik kelas VIII A–H di SMP Negeri 1 Sukasada. Hasil pengisian angket menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa (1%) berada pada kategori sangat tinggi, 107 siswa (47%) berada pada kategori tinggi, 116 siswa (50%) berada pada kategori sedang, 4 siswa (2%) berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa kelas VIII yang berada pada kategori rendah dan sedang dengan skor ≤ 115 sebagai subjek penelitian.

Peserta didik ditahun kedua berada di SMP permasalahannya tidak lagi disebabkan oleh transisi jenjang pendidikan, tetapi berkaitan dengan karakteristik perkembangan remaja pada rentang usia antara 12-15 tahun. Pada fase ini proses perkembangan peserta didik mengalami perubahan secara biologis, sosial-emosional maupun kognitif. Perubahan-perubahan tersebut akan berdampak pada peserta didik, salah satunya adalah hilangnya kepercayaan diri pada masa remaja awal atau peserta didik yang duduk di bangku SMP kelas VIII (Rizal et al., 2022).

Guru BK menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri peserta didik dipengaruhi oleh faktor dari keluarga seperti kebiasaan orang tua yang sering membandingkan anak serta kurangnya peran

orang tua dalam memberikan dukungan. Hal tersebut juga diperkuat oleh (Arum & Widyana, 2021) bahwa lingkungan keluarga terutama orang tua memiliki pengaruh signifikan yang setara dengan peran guru di sekolah terhadap perkembangan anaknya. Selain dari faktor keluarga, rendahnya kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya.

Pandangan tersebut sejalan dengan penelitian Irnawati et al (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya, khususnya teman sekelas, menjadi faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri, selain itu peran orang tua juga menjadi aspek penting dalam pembentukan kepercayaan diri peserta didik, mengingat bahwa sebagian besar waktu peserta didik dihabiskan di lingkungan rumah. Peserta didik yang berasal dari keluarga dengan intensitas interaksi yang rendah akibat kesibukan orang tua, cenderung mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

Kurangnya pendampingan dan perhatian emosional dapat memengaruhi perkembangan psikologis peserta didik, terutama dalam pembentukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Ketika peserta didik merasa kurang dihargai dan tidak memperoleh dukungan yang memadai, mereka cenderung membentuk konsep diri yang negatif. Kondisi tersebut dapat membuat peserta didik sulit berpikir rasional mengenai dirinya, lebih fokus pada kekurangan yang dimiliki, merasa rendah diri, takut mencoba hal baru karena khawatir gagal, serta merasa dirinya tidak bermanfaat. Akibatnya, kepercayaan diri peserta didik menjadi semakin rendah. Kurangnya dukungan

dari orang tua, khususnya figur ayah akan menyebabkan peserta didik berpotensi mengalami kondisi yang disebut *fatherless*.

Peserta didik yang mengalami *fatherless* cenderung tidak mendapatkan dukungan emosional maupun material secara optimal, serta mengalami keterbatasan interaksi dengan ayah, bahkan dalam beberapa kasus tidak ada komunikasi sama sekali. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap perkembangan psikososial peserta didik. Dampak yang umum dialami meliputi perasaan tidak aman, kesepian, kesulitan dalam bersosialisasi, serta kecenderungan untuk mencari dukungan dari orang lain agar merasa diterima. Meskipun sebagian peserta didik mungkin tampak terbiasa dan merasa aman dalam situasi tersebut, dampak negatif *fatherless* tetap dapat dirasakan, terutama dalam pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Peserta didik dapat mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri, memandang dirinya sebagai peserta didik yang sulit dicintai atau diterima, serta merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya. Kesimpulannya, kondisi *fatherless* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kepercayaan diri peserta didik, terutama ketika kebutuhan emosional mereka tidak terpenuhi dengan baik dalam lingkungan keluarga (Riska et al., 2025).

Rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik, apabila tidak segera ditangani, dapat menimbulkan berbagai dampak negative yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Peserta didik dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam penyelesaian masalah serta ketidakmampuan memaksimalkan potensi yang dimiliki karena perasaan yang takut gagal dan keyakinan bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi hal

tersebut (Sari et al., 2021). Selain itu, rasa tidak percaya diri membuat individu ragu untuk bertindak dan mencoba hal baru sehingga ruang eksplorasi kemampuan dirinya menjadi terbatas.

Penurunan kepercayaan diri tentunya berdampak pada interaksi sosial siswa, dimana semakin rendah kepercayaan diri yang dimilikinya, semakin rendah pula kemampuannya dalam menjalin hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya (Muniroh et al., 2018). Ketidakmampuan untuk membangun interaksi yang sehat menjadikan individu akan beresiko mengalami kesepian, terisolasi bahkan sulit untuk menyesuaikan diri dalam kelompok. Pada kondisi tertentu, ketidakmampuan dirinya diterima di lingkungan sosial juga berpotensi untuk individu dijadikan sebagai korban *bullying* (Permana et al., 2021), dan hal ini semakin diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadijah et al (2023) bahwa mayoritas korban *bullying* adalah individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Siswa yang mengalami *bullying* akan memandang pengalaman tersebut sebagai peristiwa traumatis dan meninggalkan dampak yang berkepanjangan (Afni et al., 2024).

Guru BK juga mengungkapkan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti memberikan layanan bimbingan klasikal, melakukan pendekatan individual, serta mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan kelas maupun ekstrakurikuler. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan menampilkan bahasa tubuh yang tertutup seperti menunduk ketika diajak berbicara. Situasi tersebut menunjukkan bahwa upaya

yang telah dilakukan belum sepenuhnya efektif bagi sebagian siswa, sehingga dibutuhkan intervensi yang lebih terarah dan mendalam.

Dampak dari rendahnya kepercayaan diri juga dapat berpengaruh pada hilangnya kesempatan untuk berkembang pada lingkungan sosial atau karirnya karena diliputi oleh perasaan gugup, cemas dan ketidakmampuan dalam menjalin komunikasi (Srijayarni et al., 2024). Kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan kecenderungan untuk merasa tidak diterima, perasaan takut dinilai negatif, tidak berani untuk mengungkapkan pendapat dan sulitnya menyesuaikan diri dalam lingkungannya (Lisanias et al., 2020). Kondisi tersebut ketika berjangka panjang akan berdampak pada kesehatan mental individu. Individu dengan kepercayaan diri rendah rentan mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan bahkan risiko bunuh diri. Kondisi ini cenderung semakin kompleks apabila turut dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kurangnya kehadiran orang tua, keluarga yang tidak suportif serta peristiwa stress lainnya (Mahasim et al., 2024). Akhirnya, anak akan lebih mudah dikuasai oleh sikap pesimis dan perasaan rendah diri. Kurangnya kepercayaan diri yang kuat juga dapat menyebabkan anak berkembang menjadi pribadi yang lema (Asri et al., 2014). Oleh karena itu, membangun dan memperkuat kepercayaan diri sejak dini menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah risiko psikologis yang lebih kompleks.

Sejumlah penelitian terdahulu telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai kepercayaan diri, salah satunya dengan menggunakan pendekatan Gestalt. Penelitian yang dilakukan oleh Humaira et al (2022) di SMAN 1 Keumala menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada

kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling dengan pendekatan Gestalt. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor kepercayaan diri menjadi 53,37, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai skor 28,85. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara kedua kelompok tersebut.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Warjono et al (2020) di SMP Negeri 2 Mertapura juga menunjukkan bahwa peserta didik dengan kecenderungan introvert yang mengikuti konseling Gestalt mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberi perlakuan. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Mayangsari et al (2019) menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah individu mendapatkan layanan konseling gestalt. di mana individu yang semula berada pada kategori kepercayaan diri rendah mengalami kenaikan skor dari rata-rata pretest sebesar 74,3 menjadi 127,8 pada post-test. Dari beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling gestalt telah terbukti secara empiris mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri individu.

Konseling Gestalt adalah pendekatan dalam layanan bimbingan konseling yang menekankan pada kesadaran individu terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku yang dialaminya pada saat ini (here and now). Pendekatan Gestalt secara esensial mendorong individu untuk terlibat aktif dalam proses penyembuhan dirinya melalui refleksi diri, identifikasi kesalahan pribadi, serta upaya perbaikan secara mandiri. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk secara langsung menghadapi konflik atau permasalahan yang belum

terselesaikan di masa lalu dalam konteks "di sini dan saat ini" dengan menghadirkan kembali pengalaman tersebut, meskipun hanya melalui percakapan, individu perlahan mampu meningkatkan kesadaran diri dan memahami dinamika batin yang memengaruhi dirinya (Harahap et al., 2021).

Pendekatan konseling gestalt ini lebih menekankan pada aspek “apa” dan “bagaimana” perilaku seseorang bisa terjadi, serta memberi perhatian khusus terhadap permasalahan masa lalu yang belum terselesaikan (unfinished business) karena hal tersebut dapat menjadi hambatan dalam kemampuan individu untuk berfungsi secara emosional dengan optimal (Afifah et al., 2021). Tujuan dari konseling Gestalt adalah untuk membantu individu mengembangkan kesadaran dirinya sehingga individu tersebut memiliki kemampuan secara mandiri untuk menentukan pilihan hidupnya, tanpa adanya tekanan atau pengaruh dari pihak luar (Ulhaq, 2022).

Teori Gestalt memandang bahwa ketika seseorang mengalami kepercayaan diri yang rendah, ia akan cenderung merasa kehilangan eksistensi atau keberadaannya dalam lingkungan sosialnya sehingga melalui pendekatan holistic, konseling gestalt berupaya untuk membantu individu memahami dan mengintegrasikan pengalaman hidupnya, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari, guna mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi dan peningkatan fungsi personal yang lebih optimal (Mayangsari et al., 2019).

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pendekatan konseling gestalt adalah teknik kursi kosong. Teknik ini merupakan metode yang dirancang untuk membantu individu menyadari dan menyelesaikan konflik batin atau permasalahan emosional yang belum terselesaikan (unfinish

business). Teknik kursi kosong merupakan salah satu bentuk eksperimen dalam konseling yang memanfaatkan kursi kosong sebagai media untuk memperdalam proses eksplorasi pengalaman konseli. Dalam pelaksanaannya, kursi tersebut ditempatkan di depan konseli, lalu konseli diminta untuk membayangkan sosok yang menjadi sumber konflik dalam kehidupannya, selanjutnya berpindah menjadi sosok yang dibayangkan (Nanditya Putra et al., 2023).

Kursi kosong merupakan salah satu teknik intervensi yang memiliki kekuatan tersendiri dalam proses konseling. Teknik ini dapat diterapkan untuk membantu individu dari berbagai kalangan usia yang sedang mengalami konflik emosional dengan individu atau aspek kepribadian dalam dirinya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong tersebut. Tujuannya bukan hanya meluapkan emosi, melainkan untuk meningkatkan kesadaran diri, memahami pola konflik yang terjadi dan melepaskan beban emosional yang menghambat perkembangan pribadi pada individu tersebut (Utami et al., 2024). Melalui proses ini, individu akan dapat mengungkapkan perasaan yang terpendam, memahami situasi dari sudut pandang yang lebih luas, serta belajar menerima dan melepaskan emosi negatif yang selama ini menghambat perkembangan dirinya.

Beberapa penelitian tersebut telah membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri, tetapi di SMP NEGERI 1 SUKASADA masih ditemukan siswa dengan karakteristik yang serupa dengan penelitian sebelumnya yaitu rendahnya kepercayaan diri. Namun, metode tersebut belum pernah diterapkan oleh guru BK di SMP

NEGERI 1 SUKASADA sehingga, peneliti ingin menguji apakah intervensi yang telah berhasil di tempat lain juga memberikan hasil positif pada penelitian ini.

Sejalan dengan urgensi dan kebutuhan di lapangan tersebut, penelitian ini diberi judul “Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP NEGERI 1 SUKASADA”, pendekatan ini diharapkan mampu menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti lain, khususnya dalam menangani permasalahan yang serupa atau berkaitan.

Melalui proses konseling dengan teknik kursi kosong, siswa diharapkan dapat mengungkapkan dan melepaskan beban emosional yang selama ini menghambat perkembangan dirinya. Selain itu, pendekatan yang menekankan pada kesadaran individu ini juga diharapkan mampu mendukung terbentuknya sikap yang lebih positif, termasuk dalam kepercayaan diri sehingga, menciptakan lingkungan yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan sosial siswa secara optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa kelas VIII di SMP NEGERI 1 SUKASADA yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, yang ditunjukkan dengan perilaku menyendiri, tidak dapat menyampaikan pendapat dan keinginannya serta cenderung menampilkan bahasa tubuh yang tertutup seperti menunduk ketika diajak berbicara.

2. Belum optimalnya penerapan konseling yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri khususnya pendekatan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong di SMP NEGERI 1 SUKASADA

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang digunakan untuk menghindari terjadinya penyimpangan dalam penelitian serta agar terfokusnya pelaksanaan penelitian sehingga batasan masalah penelitian ini adalah mengenai “Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, Adapun rumusan masalahnya yaitu apakah konseling gestalt dengan teknik kursi kosong efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP NEGERI 1 SUKASADA?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yang diharapkan dapat dicapai, yaitu menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP NEGERI 1 SUKASADA.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan pendekatan konseling gestalt dan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru BK dan Konselor

Sebagai referensi dalam menerapkan layanan konseling individu menggunakan pendekatan Gestalt dan teknik kursi kosong dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Bagi Siswa

Melalui penerapan teknik ini, diharapkan siswa dapat memahami dan mengelola emosi serta membangun kepercayaan diri yang lebih baik untuk mendukung keberhasilan akademik dan sosial.

