

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Teknik *empty chair* dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik karena melalui teknik *empty chair* peserta didik dilatih untuk memerankan diri sendiri dan membayangkan orang lain yang sedang duduk di depannya kemudian peserta didik tersebut melakukan komunikasi dengan orang yang dibayangkan tersebut.

Prosedur teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik dilakukan melalui langkah-langkah yaitu tahap awal, tahap pertengahan (*the beginning phase, clearing the ground, the existential encounter, integration, ending*) dan tahap akhir

Penerapan teknik *empty chair* efektif untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik untuk memperlancar komunikasi kepada orang lain dan berani mengungkapkan perasaan yang terpendam sehingga dapat mengubah diri ketika berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu juga didukung oleh jurnal hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Karneli (2020), Fauzi (2018), Aldina (2018), Kusmawati (2019) dan Supriadi (2014) yang telah membuktikan bahwa teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik.

B. Saran

1. Kepada Pembaca

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada para pembaca agar lebih berupaya meningkatkan pengetahuan, wawasan, pemahaman, dan keterampilan tentang topik teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik. .

2. Kepada Guru BK

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada guru BK untuk lebih memperdalam pengetahuan dan meningkatkan keterampilan, dalam menerapkan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

3. Kepada Peneliti.

Melalui penelitian ini, diharapkan bagi peneliti untuk lebih memahami dan terampil dalam menerapkan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan komunikasi interpersonal peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bungin, B. (2001). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cangara. (2013). *Komunikasi Interpersonal*. Jakarta: Rineka Cipta
- Darminto, Eko. (2000). *Teori-teori Konseling*. Surabaya: UNESA University Press
- Depdiknas. (2008.). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas
- De Vito. (2007). *Komunikasi Antar Manusia*. Penerjemah: Agus Maulana. Jakarta: Kariama Publishing Grup.
- Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penerjemah Koeswara. Bandung: Refika Aditama
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching
- Hibana, Rahman. S. (2003). *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno & Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deeplublish

- Romlah, Tatiek. (2016). *Teori dan Pratik dari Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Safaria. (2005). *Terapi & Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu..
- Siyoto. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang. HUP.
- Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Thompson. (2004). *Teori Praktek Konseling dan Teknik Konseling*. Bandung:CV Alfabeta.
- Willis S, Sofyan. (2007). *Teori dan Praktek Konseling Individual*. Bandung: CV Alfabeta.
- Zed, Mestika. (2010). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.

JURNAL

- Aldina. (2018). *Dampak Konseling Kelompok Teknik Empty Chair dan Self Talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jurnal Pendidikan Agama Islam. Vol.11. No.02.
- Fauzi. (2018). *Penggunaan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa di SMK Mataram*. Jurnal Edukasi Bimbingan dan Konsling. Vol.4. No.1
- Karneli. (2020). *Layanan Konseling Perorangan dengan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal*. Jurnal bimbingan konseling ISSN. vol 17 No. 02.
- Kusumawati. (2019). *Teknik Empty Chair untuk Mengurangi Ketidakmampuan Menjaga Hubungan Pertemanan dalam Menjaga Hubungan Sosial di kalangan Peserta didik*. Jurnal Seminar Nasional Bmbingan dan Konseling. Vol.3.
- Supriadi. (2014). *Efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Empty Chair 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 dan Konseling
Volume: 2 No 1, Tahun 2014.*

Supriyadi. (2016). *Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi
Pengetahuan Antar Pustakawan*. Jurnal Undip. Vol. 2 No. 2 (83-93).

Yusuf . Nur (2010) *tentang teknik-teknik kursi kosong, tersedia* (online) posting
tahun 2020. [http://diocheetdya.blogspot.com/2010/04/teknik-kursi-
kosong.html](http://diocheetdya.blogspot.com/2010/04/teknik-kursi-kosong.html)).

Lampiran 1

LAYANAN KONSELING PERORANGAN DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Muthohharoh¹, Yeni Karneli²

Universitas Negeri Padang^{1,2}

E-mail: muthohharohelrie@yahoo.co.id

Penelitian ini berawal dari latar belakang mengenai keterampilan komunikasi interpersonal setiap individu yang perlu ditingkatkan di era globalisasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengolahan data dilakukan dengan membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada seorang klien (S) berusia 20 tahun. Analisis data penelitian yang digunakan yaitu berdasarkan responden klien (S) terhadap instrument DASS sebelum maupun sesudah dilaksanakannya layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong. Hasil yang di peroleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Kata Kunci: Konseling Perorangan, Kursi Kosong, Komunikasi Interpersonal

Lampiran 2

DAMPAK KONSELING KELOMPOK TEKNIK KURSI KOSONG DAN SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA

Fauzi

Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Jabal Ghafur Sigli Aceh

email: fauzialdina@unigha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak bimbingan kelompok teknik kursi kosong dan teknik self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMA N Padang Tiji. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain randomized pretest- posttest comparison group design dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 20 orang yang dipilih secara purposive dari 82 siswa. Hasil penelitian menunjukkan teknik kursi kosong dan teknik self talk efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik self talk lebih tinggi dibandingkan teknik kursi kosong. Konseling kelompok teknik kursi kosong dan teknik self talk efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMA N Padang Tiji.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik Kursi Kosong, *Self Talk* dan Keterampilan

Komunikasi Interpersonal Siswa

**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *EMPTY CHAIR* DAN
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA
FAUZI ALDINA**

Universitas Negeri Semarang

e-mail: Aldinafauzi84@gmail.com

Abstract : *This study aims to examine the impact of guidance group of empty chair technique and self talk technique to improve interpersonal communication skill of students in SMK Mataram Semarang. Research method used experiment, randomized pretest-posttest control group design design involving research subjects as many as 20 people selected by propoive from 82 students. The results showed the technique of empty and effective self talk technique to improve interpersonal communication skills of students with different level of kefeektifan guidance group of self talk technique is higher than the technique of empty chair. The guidance of empty chair technique group and selftalk technique is effective to improve interpersonal communication skill of SMK Mataram Semarang students.*

Keyword: *empty, chair technique, improve interpersonal communication skill of students* **Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMK Mataram Semarang. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, desain *randomized pretest-posttest comparison group design* dengan melibatkan subjek penelitian sebanyak 20 orang yang dipilih secara *propoive* dari 82 siswa. Hasil penelitian menunjukkan teknik *empty* dan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan perbedaan tingkat kefeektifan bimbingan kelompok teknik *self talk* lebih tinggi dibandingkan teknik *empty chair*. Bimbingan kelompok teknik *empty chair* dan teknik *self talk* efektif Fauzi Aldina, *Efektifitas Bimbingan Kelompok teknik...* | 2

untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMK Mataram Semarang.

Kata kunci: Dampak, teknik *empty chair*, komunikasi interpersonal

Lampiran 4

e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 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**

Gede Agus Supriadi¹, Ni Ketut Suarni², Dewi Arum W.M.P³

123 Jurusan Bimbingan Konseling, FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja Indonesia

e-mail : aguskachonk@yahoo.com, tut_arni@yahoo.com, dawmp_80@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII.5 SMP Laboratorium Undiksha Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Rancangan penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang ditentukan peneliti karena tujuan khusus tertentu. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.1 dan VIII.5 SMP laboratorium Undiksha Singaraja, yang memiliki percaya diri yang rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data siswa yang rasa percaya dirinya rendah kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 16.0. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, yang disimpulkan dari hasil analisis, $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($6.672 > 2,776$). Dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen $>$ kelompok kontrol ($114.75 > 82.75$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sebagai implikasi penelitian ini diharapkan dapat diwacanakan

sebagai salah satu model pelatihan bagi guru pembimbing di sekolah-sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Kata-kata kunci: konseling gestalt, teknik kursi kosong, percaya diri.

The main aim of this study was to find out the effectiveness between student which given Gestalt counseling empty chair technique and student without Gestalt counseling empty chair technique to increase students self confident of VIII grade Laboratory Junior High School Undiksha Singaraja . The research method used Pretest-Posttest Control Group Design. Sample of this study determine by purposive sampling technique which mean the sample of this study determine the writer for specific purposes. The subject of this study was VIII.1 and VIII.5 Grades which is categories of low self confident student. The data collection method conducted through questionnaires. Questionnaires gained the data of low self confident student then analyzed by SPSS 16.0 software. Based on the data analyzed found that Gestal counseling empty chair technique could improve students self confident concluded by the result of analyzed, $t_{hitung} > t_{tabel}$ with significance point 5% ($6.672 > 2,776$). From the value of Mean , experiment group $>$ control group ($114.75 > 82.75$). This analyzed shown that the hypothesis of this study accepted. The implication of this study could be as a reference for teacher to improve students self confident.

Key words : gestalt counseling , empty chair technique, self confident.

Lampiran 5

Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) Vol. 3 No.1
(2019) Online ISSN 2580-216X Dipublikasikan oleh: Program Studi Bimbingan
dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun 49

**Teknik *empty chair* untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan
pertemanan dalam *antisocial personality disorder* pada mahasiswa** Eny
Kusumawati Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

enylajanu86@gmail.com **Kata Kunci / Abstrak / Abstract**

Keywords

Empty Chair, Hubungan Pertemanan, dan *Antisocial Personality Disorder*

Permasalahan antisosial merupakan permasalahan yang sering dialami oleh seseorang tidak terkecuali pada orang dewasa. Salah satu permasalahan tersebut yaitu ketidakmampuan dalam menjaga pertemanan. Hal ini disebabkan oleh ketidakpedulian seseorang terhadap perasaan orang lain, tanpa disadarinya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan teknik *empty chair*. Teknik ini bertujuan untuk menyadarkan seseorang dalam hal berkomunikasi yang baik dan tidak menyakiti perasaan orang lain, dengan berkomunikasi seperti itu individu akan mampu menjaga tutur katanya kepada orang lain, sehingga hubungan pertemanan akan tetap terjalin dengan baik dalam kurun waktu yang lama