

Teknik Empty Chair dalam Konseling Islam: Kajian Konseptual dan Aplikatif terhadap Pengungkapan Emosi Klien

Imelda Ayuningsih¹, Nabilla Rizka Utami², Aditya Ramadan³, Naeila Rifatil Muna⁴

^{1, 2, 3, 4} UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Email : imeldaayuningsih106@gmail.com

ABSTRACT

The empty chair technique is a counseling method derived from Gestalt therapy, in which the client imaginatively interacts with another person or an aspect of themselves to present and resolve unresolved inner conflicts. This study aims to examine in depth the application of the empty chair technique in Gestalt counseling and adapt it to Islamic values, particularly in the context of tazkiyatun nafs (self-care) to achieve emotional balance and spiritual awareness and improve overall quality of life. The method used is a literature study with a descriptive qualitative approach that systematically analyzes various journals, scientific articles, and relevant literature sources related to the application of this technique in modern counseling practice. The results of the study indicate that the empty chair technique is effective in helping clients understand feelings, resolve internal conflicts, increase self-confidence, manage emotions and develop positive attitudes with long-term impacts on psychological and social well-being, while strengthening spiritual aspects according to Islamic principles. This study emphasizes that integrating the empty chair technique with Islamic values can be an effective and holistic approach in helping individuals achieve mental and spiritual well-being, providing practical benefits for psychological counseling, and supporting personal growth that is more mature, harmonious, and mentally and spiritually balanced.

Keywords: *Empty Chair, Gestalt Counseling, Islamic Counseling, Self-Awareness, Tazkiyatun Nafs*

ABSTRAK

Teknik empty chair atau kursi kosong adalah metode konseling yang berasal dari terapi Gestalt, di mana konseli berinteraksi secara imajinatif dengan sosok lain atau aspek diri sendiri untuk menghadirkan dan menyelesaikan konflik batin yang belum terselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan teknik empty chair dalam konseling Gestalt dan menyesuaikannya dengan nilai-nilai Islam, khususnya dalam konteks tazkiyatun nafs untuk mencapai keseimbangan emosional dan kesadaran spiritual serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang secara sistematis menganalisis berbagai jurnal, artikel ilmiah, dan sumber literatur relevan terkait penerapan teknik ini dalam praktik konseling modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik empty chair efektif dalam membantu konseli memahami perasaan, menyelesaikan konflik internal, meningkatkan kepercayaan diri, mengelola emosi serta mengembangkan sikap positif dengan dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis dan sosial, sambil memperkuat aspek spiritual sesuai prinsip Islam. Penelitian ini menekankan bahwa mengintegrasikan teknik kursi kosong dengan nilai-nilai Islam dapat menjadi pendekatan yang efektif dan holistik dalam membantu individu mencapai kesejahteraan mental dan spiritual, memberikan manfaat praktis bagi konseling psikologis, dan

mendukung pertumbuhan pribadi yang lebih matang, harmonis, serta seimbang secara mental dan spiritual.

Kata Kunci: Empty Chair, Konseling Gestalt, Konseling Islam, Kesadaran Diri, Tazkiyatun Nafs

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu pendekatan psikologis profesional yang esensial, digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai permasalahan emosional dan psikologis yang menghambat fungsi hidup optimal. Dalam konteks Indonesia yang mayoritas Muslim, Konseling Islam menjadi pendekatan yang sangat relevan dan penting karena menawarkan kerangka integrasi nilai-nilai agama, spiritualitas, dan kearifan lokal dalam proses penyembuhan, sehingga memungkinkan konseli untuk menemukan solusi yang sesuai dengan keyakinan mereka.

Salah satu teknik yang umum digunakan dalam konseling dan telah menunjukkan efektivitasnya secara luas adalah teknik Empty Chair (kursi kosong) yang berasal dari Terapi Gestalt. Teknik ini melibatkan permainan peran dengan kursi kosong untuk memvisualisasikan orang atau aspek diri yang belum terselesaikan (*unfinished business*), memungkinkan individu untuk berinteraksi dan menyelesaikan konflik internal maupun interpersonal yang terpendam, sehingga sangat membantu dalam proses penyembuhan emosional dan mencapai kesadaran diri (*awareness*).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas teknik *empty chair* dalam berbagai konteks. Trijayanti et al. (2019) menyatakan bahwa teknik ini dapat mengurangi rasa bersalah pada remaja berisiko (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2019). Jannah & Wangid (2023)

juga menyatakan bahwa teknik ini efektif dalam mengatasi kecemasan pada korban perundungan (Jannah & Wangid, 2023).

Penelitian Fitri (2022) menyatakan bahwa teknik *empty chair* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru melalui konseling individu. Siswa yang sebelumnya kurang responsif dalam interaksi sosial menjadi lebih peka dalam menanggapi teman, mampu mendengarkan dengan baik, serta memperkuat keterampilan sosial mereka. Temuan ini menegaskan bahwa teknik *empty chair* bermanfaat tidak hanya pada aspek emosional, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial siswa (Fitri, 2022).

Selain aspek interpersonal, pendekatan religius juga menjadi bagian penting dalam Konseling Islam. Anbiya (2023) menekankan pentingnya tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian jiwa untuk mengembalikan fitrah manusia modern yang rentan terhadap stres dan tekanan hidup. Pendekatan ini mengintegrasikan pengendalian emosi, penguatan spiritual, dan refleksi diri, sehingga konseling tidak hanya menyembuhkan psikologis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual yang harmonis dengan nilai-nilai Islam (Anbiya, 2023).

Meskipun efektivitas teknik *empty chair* telah dibuktikan dalam berbagai konteks psikologis dan pendidikan, penerapan teknik ini dalam konseling Islam masih terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk

memahami bagaimana teknik ini dapat disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan teknik *empty chair* dalam konseling Gestalt dan bagaimana teknik ini dapat disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Melalui studi literatur, artikel ini akan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dan memberikan rekomendasi untuk penerapan teknik ini dalam konseling Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu dengan mengkaji dan menganalisis hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *empty chair* dalam konseling Gestalt. Semua data yang digunakan berasal dari jurnal, dan artikel ilmiah yang sudah dipublikasikan, dengan syarat topik relevan, metodologi jelas, dan tersedia dalam versi *full-text*. Proses analisis dilakukan secara kualitatif deskriptif, dengan cara mengelompokkan, menyusun ulang, dan memahami temuan dari berbagai literatur yang dikumpulkan.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif serta temuan utama dari setiap artikel yang ditinjau. Penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data langsung atau pengujian hipotesis, melainkan fokus pada analisis konseptual dan tematik dari sumber-sumber literatur untuk memberikan pemahaman yang lengkap mengenai penerapan teknik *empty chair* dalam konseling Gestalt.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Teknik Empty Chair Pengertian

Empty chair atau kursi kosong merupakan salah satu teknik dari terapi gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Perls. Empty chair merupakan teknik permainan peran di mana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain dengan menggunakan kursi sebagai medianya. Empty chair adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar dapat menginternalisasikan introyeksinya.

Teknik empty chair juga merupakan metode terapi yang digunakan dalam psikoterapi untuk membantu konseli mengelola permasalahan emosional, khususnya yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Dalam pelaksanaannya, konseli duduk di kursi kosong dan berinteraksi secara imajinatif dengan sosok yang tidak hadir secara fisik. Teknik ini bertujuan memfasilitasi konseli dalam mengekspresikan perasaan dan emosi yang terkait dengan sosok tersebut, sehingga proses pemahaman dan penyelesaian konflik internal dapat berlangsung secara lebih terstruktur dan efektif (Astriani, Puspasari, Purwaningrum, Lestari, & Nisa', 2023).

Dalam teknik empty chair atau kursi kosong, konselor menyiapkan dua kursi di tengah ruangan. Lalu konseli diminta duduk di kursi pertama, memainkan peran sebagai top dog, kemudian pindah ke kursi kedua dan bertindak sebagai underdog. Top dog sifatnya sebagai otoriter, menuntut, berlaku sebagai majikan, dan berkuasa. Sedangkan peran underdog adalah sebagai korban yang lemah dan tak berkuasa.

Dialog terjadi secara terus menerus antara dua peran tersebut. Proses ini menciptakan percakapan antara dua sisi kepribadian konseli, yaitu sisi kepribadian saat ia menjadi top dog dan sisi kepribadian saat ia menjadi underdog (Alfiyyah, 2023).

Jadi, teknik empty chair adalah bentuk permainan peran di mana konseli memainkan semua perannya sendiri. Dengan teknik ini, introyeksi atau pikiran, sudut pandang, dan pendapat dari orang lain yang dianggap baik bisa muncul ke permukaan. Hal ini menyebabkan konseli mengalami konflik yang lebih dalam. Konflik ini dapat diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi dua sisi kepribadian konseli.

Landasan Teori Teknik Empty Chair

Corey (2015) menyampaikan bahwa pendekatan Gestalt termasuk dalam pendekatan humanistik dan eksistensial. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa seseorang harus menemukan jalan sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab atas diri sendiri jika ingin tumbuh dewasa.

Tujuan utama pendekatan ini adalah agar konseli bisa menyadari perasaan dan tindakan mereka sendiri, serta belajar bertanggung jawab terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Pendekatan ini juga dianggap sebagai pendekatan yang hidup, karena menekankan pengalaman langsung dalam proses konseling, bukan hanya membicarakan pengalaman secara teori. Karena itulah pendekatan ini disebut juga sebagai pendekatan experiential, di mana

konseli bisa merasakan, memikirkan, dan melakukan sesuatu secara langsung saat berinteraksi dengan orang lain.

Teknik empty chair berakar dari metode psikodrama dan kemudian diadaptasi dalam terapi Gestalt oleh Fritz Perls. Dalam perkembangannya, teknik ini menjadi salah satu pendekatan utama dalam terapi Gestalt karena menekankan pentingnya pengalaman langsung serta peningkatan kesadaran diri individu. Terapi Gestalt berfokus pada kesadaran terhadap pengalaman saat ini-sekarang (*here and now*), di mana individu diajak untuk memahami dan menghayati apa yang sedang dirasakan secara utuh. Melalui penerapan teknik empty chair, individu diberi kesempatan untuk menghadirkan kembali konflik atau perasaan yang belum terselesaikan (*unfinished business*) ke dalam konteks kekinian, sehingga proses pemahaman dan penyembuhan emosional dapat terjadi secara langsung. Konsep *unfinished business* mengacu pada pengalaman masa lalu yang belum tuntas dan masih memengaruhi kondisi psikologis individu di masa sekarang (Prawitasari, 2021).

Dengan demikian, teknik empty chair membantu konseli memahami, mengekspresikan, dan menyelesaikan perasaan tersebut agar tercapai keseimbangan emosional serta peningkatan fungsi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Teknik Empty Chair

Teknik empty chair ini membantu konseli agar bisa merasakan konflik

yang dialaminya lebih jelas. Teknik ini juga memandu konseli agar bisa merasakan perasaannya secara utuh (Rifqa, 2022). Tujuan teknik empty chair meliputi beberapa poin berikut:

- a) Membuat konseli menjadi sadar bahwa perasaan merupakan suatu bagian yang sangat nyata sehingga mendorong konseli untuk tidak mengabaikan perasaannya.
- b) Meningkatkan kesadaran konseli bahwa ia mampu menghadapi masalah dan menyelesaikannya dengan baik, setelah ia mampu melihat berbagai cara pandang mengenai masalah tersebut.
- c) Membantu mengakhiri konflik yang dialami konseli dari masa lalu.
- d) Agar mampu mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

B. Implementasi Teknik Empty Chair

Dalam teknik empty chair, konselor membimbing klien untuk menggali pengalaman emosionalnya melalui interaksi imajinatif dengan seseorang atau aspek dalam diri sendiri (Sulistiana, Rohillah, Abhipraya, & Khairat, 2025). Berikut langkah-langkah sistematis dalam menggunakan teknik ini:

1) Membangun Hubungan yang Baik

Pada awalnya, konselor berusaha membangun hubungan yang tulus dengan klien agar klien merasa nyaman dan aman untuk memulai proses eksplorasi perasaan.

2) Mengenali Permasalahan

Konselor membantu klien mengenali isu atau konflik utama

yang sedang dihadapi, termasuk emosi yang belum tuntas atau hubungan dengan orang lain yang mengganggu.

3) Memilih Sosok yang Dibayangkan

Klien dan konselor bersama-sama memilih sosok yang akan diajak berbicara, bisa orang lain seperti orang tua, teman, atau pasangan, atau juga aspek tertentu dari diri klien sendiri seperti sisi yang penuh rasa takut, marah, atau dominan.

4) Menata Kursi

Dua kursi disiapkan, satu untuk klien dan satu lagi untuk mewakili sosok yang dibayangkan. Klien diberi arahan untuk membayangkan bahwa sosok tersebut sedang duduk di kursi kosong.

5) Memulai Percakapan

Konselor membantu memulai percakapan imajinatif antara klien dan sosok yang dibayangkan. Klien diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaan, kekecewaan, kekesalan, atau permintaan maaf yang ingin disampaikan.

6) Berganti Peran

Dalam beberapa kasus, konselor dapat mendorong klien untuk berpindah kursi dan berperan sebagai sosok yang dibayangkan, lalu merespons dirinya sendiri. Teknik ini membantu klien mengerti masalah dari sudut pandang berbeda dan mendorong pertumbuhan empati serta pemahaman baru.

7) Merefleksikan Pengalaman

Setelah selesai berbicara, konselor membantu klien merefleksikan perasaan dan pengalaman yang muncul. Klien juga diberi kesempatan memahami maknanya serta melihat perubahan dalam dirinya.

8) Menyatukan Pengalaman dan Menutup Sesi

Konselor membantu klien menyatukan pengalaman yang sudah dijelajahi ke dalam pemahaman diri yang lebih utuh. Di akhir sesi, konselor menuntun klien membuat langkah-langkah tindak lanjut atau rencana untuk menghadapi masalah serupa di masa depan.

Empty Chair dalam Konseling Islam

Dalam konteks konseling Islam, teknik ini dapat dikaitkan dengan proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya menyadarkan individu terhadap konflik batin yang menghambat ketenangan hati, sehingga konseli dapat mencapai kedamaian batin (*sakinah*) dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT (Fikril Hidayat, 2025).

Proses ini membantu klien melalui tahap *takhalli*, yaitu melepaskan kebencian, konflik batin, atau sifat negatif yang menghalangi fitrah jiwa, dengan cara menghadapi perasaan dan pengalaman yang belum terselesaikan. Selanjutnya, melalui tahap peran berganti dalam dialog kursi kosong, klien memasuki fase *tahalli*, di mana ia mulai mengenali dan memperbaiki bagian jiwa yang masih kurang dengan

kesadaran, empati, serta pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga pengalaman emosional dapat diintegrasikan menjadi pembelajaran psikospiritual yang berguna.

Pada akhirnya, setelah proses dialog selesai, klien dapat merasakan tahap *tajalli*, yaitu munculnya kesadaran spiritual dan kehadiran makna Ilahi dalam dirinya, yang berperan dalam pemulihan jiwa serta pengembalian fitrah manusia modern. Karena itu, penerapan teknik kursi kosong dalam konseling Islam tidak hanya membantu mengungkapkan dan menyelesaikan kebencian atau konflik pribadi, tetapi juga menjadi sarana transformasi psikospiritual yang sesuai dengan prinsip Tazkiyatun Nafs, membantu klien mencapai keseimbangan emosi, pertumbuhan diri, dan kesadaran spiritual yang lebih dalam (Anbiya, 2023).

C. Analisis Penerapan Teknik Empty Chair dalam Konseling Efektivitas teknik empty chair dalam konteks konseling islam

Teknik empty chair atau teknik kursi kosong adalah cara berkonseling yang meminta konseli berbicara dengan bagian-bagian diri mereka yang bertentangan. Dengan metode ini, konseli bisa lebih mudah memahami dan menyelesaikan masalah dalam diri mereka sendiri. Dalam konteks konseling Islam, teknik ini sangat manjur karena sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang ada dalam agama Islam, seperti introspeksi, mengatur emosi, serta memperbaiki perilaku. Penelitian

yang dilakukan oleh Qurratu Ainin Ar Rifqa pada tahun 2023 menyebutkan bahwa teknik kursi kosong efektif dalam membantu remaja yang kurang percaya diri. Konseli yang sebelumnya sulit menyampaikan perasaannya dan sering bertindak negatif, setelah dilakukan konseling dengan teknik ini, menunjukkan perubahan perilaku positif seperti bisa mengendalikan emosi dan lebih bertanggung jawab (Rifqa, 2022).

Selain itu, Permatasari (2019) melakukan penelitian tentang penerapan teknik ini untuk mengatasi sifat agresif verbal pada siswa yang terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling, siswa mengalami perubahan yang nyata, misalnya penggunaan kata-kata kasar, hinaan, dan tindakan verbal agresif berkurang. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik ini berhasil membantu mengelola emosi dan meningkatkan sikap sopan, sesuai dengan prinsip-prinsip utama ajaran Islam (Permatasari, 2019).

Penelitian oleh Trijayanti, Nurihsan, dan Hafina (2019) menunjukkan bahwa teknik empty chair sangat efektif dalam membantu remaja yang mengalami konflik batin untuk mengurangi rasa menyesal. Teknik ini membantu klien menyampaikan perasaan yang tertahan, meningkatkan pemahaman diri sendiri, serta mengelola emosi dengan cara yang lebih positif. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti taubat dan kesadaran bahwa diri sendiri adalah hamba Allah,

proses konseling menjadi lebih kuat. Klien tidak hanya mendapatkan pemahaman secara psikologis tetapi juga mendapat penguatan spiritual (Trijayanti et al., 2019).

Dalam konteks lain, Jannah dan Wangid (2023) menemukan bahwa teknik Empathy Chair juga efektif dalam mengatasi kecemasan pada korban bullying. Dengan metode ini, klien dapat menyampaikan perasaan secara terbuka, memahami sudut pandang diri sendiri dan orang lain, serta mengurangi tingkat kecemasan. Pendekatan ini disesuaikan dengan nilai-nilai Islam seperti kesabaran dan introspeksi diri, sehingga teknik ini sangat relevan dalam konseling Islam karena mampu mendukung pemulihan psikologis dan spiritual klien (Jannah & Wangid, 2023).

Secara umum, teknik empty chair efektif dalam konseling Islam karena tidak hanya membantu mengatur emosi dan mengubah perilaku menjadi lebih positif, tetapi juga memperkuat bagian spiritual dan sikap moral konseli. Teknik ini cocok digunakan dalam berbagai kasus psikologis pada remaja, seperti rendahnya rasa percaya diri, sikap agresif, konflik batin, serta kecemasan akibat *bullying*.

Kekurangan & kelebihan

Menurut Nurjanah (2020), Teknik *empty chair* memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan, yang diantaranya:

Kelebihan teknik empty chair:

- 1) Klien secara aktif berpartisipasi dalam konseling, baik sebagai pihak yang mendominasi (*top dog*)

maupun yang merasa tertekan (*underdog*).

- 2) Teknik ini bisa membantu mendorong klien untuk berubah menjadi lebih baik.
- 3) Teknik ini juga bisa digunakan untuk membantu klien yang mengalami konflik batin yang kuat, seperti rasa tidak percaya diri, atau tekanan dari sekitar, misalnya di lingkungan kerja.

Kelemahan teknik empty chair:

- 1) Tidak semua klien mampu memerankan peran orang lain.
- 2) Klien sering kali tidak jujur pada perasaannya sendiri, sehingga menghambat proses penggunaan teknik ini.
- 3) Klien juga mungkin tidak siap untuk menyampaikan sikap, perasaan, atau pikirannya secara terbuka.
- 4) Perhatian klien bisa terganggu, terutama ketika suasana hati mereka tidak stabil atau klien belum benar-benar fokus dalam proses konseling. Kemampuan konselor yang memainkan peran frustrator juga terbatas, karena tidak semua konselor bisa memancing respons emosional klien secara tepat tanpa menyebabkan ketegangan atau resistensi yang berlebihan.

Situasi yang cocok untuk penerapan

Kondisi yang paling tepat untuk menerapkan metode empty chair adalah ketika siswa menunjukkan kurangnya rasa percaya diri dalam komunikasi lisan, seperti merasakan kecemasan, ketakutan, atau keraguan saat diminta menjawab pertanyaan

guru atau berbicara di depan kelas. Menurut Mulyana dalam Suryaman (2017), beberapa ciri siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah meliputi: selalu merasa ragu akan kemampuannya, mudah menyerah, merasa gelisah saat diminta untuk tampil di depan, dan sering mengeluh ketika menghadapi tugas.

Metode empty chair juga sangat berguna dalam menangani konflik antarpribadi atau kesulitan dalam menyampaikan gagasan dan perasaan, karena siswa dapat mengungkapkan emosi, mengambil peran mereka sendiri serta orang lain, dan memahami situasi dari sudut pandang yang berbeda. Dengan cara ini, siswa bisa mengatasi kendala internal yang menghambat kemampuan komunikasi mereka, meningkatkan partisipasi, serta membangun kepercayaan diri selama proses belajar. Selain itu, metode ini juga sangat sesuai digunakan dalam konseling kelompok, di mana interaksi antara siswa dapat dimanfaatkan untuk memberikan dukungan dan masukan, menjadikan proses belajar komunikasi lebih interaktif, aman, dan efisien (Suryaman, 2017).

Menurut penelitian Supriadi dkk (2014), teknik kursi kosong bisa digunakan untuk anak-anak yang kurang percaya diri. Teknik ini membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa menjadi lebih percaya diri, tidak ragu, takut, atau cemas lagi saat bertanya atau menjawab pertanyaan guru. Mereka mulai merasa percaya diri dan lebih siap dalam belajar. Hal ini berdampak positif pada kinerja belajar dan

kehidupan sehari-hari siswa. Menurut penelitian Saadati (2014), terapi Gestalt dengan teknik kursi kosong meningkatkan kualitas hidup pengasuh, sehingga kualitas perawatan pasien pun meningkat.

Teknik kursi kosong atau empathy chair cocok digunakan untuk orang yang kurang percaya diri, kesulitan menyampaikan perasaan, atau memiliki masalah masa lalu yang belum terselesaikan. Metode ini membantu meningkatkan hubungan dengan orang lain, memperkuat rasa percaya diri, dan mempermudah komunikasi. Kondisi seperti rasa tegang, ragu-ragu, atau kesulitan berbicara dengan orang lain adalah situasi yang cocok untuk menggunakan teknik ini, karena bisa membantu memecahkan masalah emosional dan membangun hubungan sosial yang lebih baik (Astriani et al., 2023).

Menurut Habsy dkk (2024), teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pemecahan emosi, peningkatan kesadaran diri, dan pengembangan pola pikir positif. Dengan bimbingan konselor yang kompeten, siswa dapat mengatasi hambatan internal dan menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan bertahan lama (Bakhrudin, Eka, Syavanda, Putri, & Luluk, 2024).

Teknik kursi kosong sangat berguna digunakan dalam konseling individu di sekolah untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional dan psikologis, seperti rasa kurang percaya diri, kecemasan, dan kesulitan menyampaikan perasaan mereka.

Dengan menggabungkan teori Gestalt dan analisis transaksional, teknik ini memungkinkan siswa untuk lebih dalam mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka, sehingga meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri serta kemampuan berinteraksi dengan orang lain. (Jannah & Wangid, 2023).

Teknik kursi kosong atau empty chair sangat cocok digunakan untuk siswa yang merasa kurang percaya diri ketika berbicara di depan kelas atau menjawab pertanyaan guru, seperti perasaan cemas, takut, atau ragu. Teknik ini juga bisa membantu menyelesaikan masalah antar manusia dan kesulitan menyampaikan pikiran atau perasaan, karena siswa bisa menyampaikan emosi, memerankan diri sendiri atau orang lain, serta memahami cara pandang yang berbeda. Dalam konseling secara individu maupun kelompok, teknik ini mampu membantu siswa mengatasi rintangan dari dalam diri, meningkatkan partisipasi, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan cara berpikir positif yang memengaruhi hasil belajar serta kehidupan sehari-hari. Dengan bantuan konselor yang kompeten, hasil yang diperoleh bisa bertahan lama dan memberikan dampak positif yang luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai sumber bacaan, dapat disimpulkan bahwa teknik empty chair merupakan metode konseling Gestalt yang cukup efektif. Teknik ini membantu konseli untuk memahami, mengungkap,

dan menyelesaikan konflik batin dengan melakukan dialog simbolik antara dua bagian kepribadian atau antara diri dengan orang yang penting dalam hidupnya. Teknik ini sangat berguna dalam meningkatkan kesadaran diri, menyatukan perasaan yang terpecah, serta mendorong konseli untuk menerima dan bertanggung jawab atas pengalaman hidupnya secara utuh. Dalam konteks konseling Islam, teknik empty chair memiliki relevansi yang cukup tinggi karena sesuai dengan nilai-nilai spiritual seperti tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan muhasabah (mengintrospeksi diri). Dengan menggabungkan nilai-nilai tersebut, teknik ini tidak hanya membantu proses penyembuhan emosi, tetapi juga bisa menjadi sarana untuk memperkuat iman dan membentuk karakter spiritual. Berdasarkan temuan dari berbagai penelitian, teknik ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, menekan perilaku agresif, serta memperbaiki hubungan berkomunikasi antarmanusia secara signifikan. Dengan demikian, teknik empty chair dapat dianggap sebagai pendekatan terapi yang menyeluruh, yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual guna mencapai keseimbangan diri dan ketenangan hati.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan metode studi literatur, sehingga data yang digunakan berasal dari hasil penelitian sebelumnya dan belum diuji langsung pada konseli. Keterbatasan ini membuat hasil penelitian bersifat konseptual dan interpretatif, sehingga efektivitas teknik empty chair dalam penggunaan nyata mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keunikan

individu, kemampuan konselor, serta kondisi lingkungan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengumpulkan data secara langsung, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, agar bisa mengukur seberapa efektif teknik empty chair digunakan pada berbagai kelompok konseli.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Alfiyyah, D. F. (2023). Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying Sma X Bandar Lampung Dhiya Fitri Alfiyyah Raden Intan Lampung 1445 H / 2023 M. Retrieved From <https://Repository.Radenintan.Ac.Id/Id/Eprint/29172%0ahttps://Repository.Radenintan.Ac.Id/29172/1/Cover%20Bab%201-2%20dapus.Pdf>
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Astriani, D., Puspasari, K. D., Purwaningrum, D., Lestari, A. A., & Nisa', A. R. (2023). Memperbaiki Hubungan Interpersonal Dalam Keluarga Pada Individu Dengan Unfinished Business Melalui Teknik Empty Chair. *Sinda: Comprehensive Journal Of Islamic Social Studies*, 3(3), 115–122. <https://doi.org/10.28926/Sinda.V3i3.1140>
- Bakhrudin, H., Eka, P. E., Syavanda, S. B. K., Putri, N. R., & Luluk, M. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Bimbingan Konseling*, 4, 1715–1735.
- Fikril Hidayat, M. C. (2025). Menenangkan Hati Remaja Dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual Untuk Membersihkan Dan

- Menenangkan Hati Remaja Desa Jumputrejo, Sidoarjo. *Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 126. <https://doi.org/10.24843/Pjiib.2025.V25.I01.P18>
- Fitri, N. (2022). *Efektivitas Penerapan Teknik Empty Chair Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Dalam Berteman Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Jannah, Z., & Wangid, M. N. (2023). *Empty Chair Technique To Overcome Anxiety Of Bullying Victims*. Atlantis Press Sarl. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_8
- Permatasari, W. (2019). Konseling Islam Dengan Teknik Empty Chair Untuk Menangani Agresivitas Verbal Siswa Di Smk Pgri Ploso Jombang. *Skripsi*. Retrieved From <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/36601>
- Prawitasari, I. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) Dalam Terapi Gestalt. *Counselor Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.32923/Couns.V1i1.1724>
- Rifqa, Q. A. A. (2022). Konseling Islam Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Remaja Di Mojoroto, Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, 167–186.
- Sulistiana, I. S., Rohillah, I., Abhipraya, R. R., & Khairat, I. (2025). Kajian Dasar Teknik Kursi Kosong Untuk Praktisi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten , Indonesia Komprehensif Mengenai Teknik Kursi Kosong , Khususnya Bagi Praktisi Bimbingan Dan, 3.
- Suryaman, A. (2017). Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Kelompok. *Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Verbal*, 3(9), 527–535.
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt Counseling With Empty Chair Technique To Reduce Guilt Among Adolescents At Risk. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.25217/Igcj.V2i1.302>