

PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMK NEGERI 3 BANTAENG

Application of The Empty Chair Technique to Increase Student Confidence at Vocational School 3 Bantaeng

Anita Normasari¹, Drs. Muhammad Anas, M.Si.², Akhmad Harum, S.Pd.,M. Pd³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: anitanormasari98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng, (2) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *empty chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng, (3) untuk mengetahui penerapan teknik *empty chair* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen* dengan model *quasi eskperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 3 Bantaeng sebanyak 48 siswa yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah dan sampel penelitian sebanyak 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol yang masing-masing berjumlah 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kepercayaan diri dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pelaksanaan teknik *empty chair* terdiri dari 4 tahap yaitu, menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, latihan *under dog dan top dog* dan evaluasi. (2) tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik *empty chair* berada pada kategori rendah, dan setelah diberikan teknik *empty chair* tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori tinggi (3) penerapan teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Tekhnik Empty Chair

Abstract

This research examines the application of the empty chair technique to increase students' self-confidence at SMK Negeri 3 Bantaeng. The aim of this research is to find out: (1) to get a picture of the level of student self-confidence at SMK Negeri 3 Bantaeng, (2) to get a picture of the implementation of the empty chair technique in increasing students' self-confidence at SMK Negeri 3 Bantaeng, (3) to find out application of the empty chair technique in increasing students' self-confidence at SMK Negeri 3 Bantaeng. This research approach with a type of experimental research with a quasi experimental design model. The population in this study was 48 class XI students at SMK Negeri 3 Bantaeng who were indetified as having low self-confidence and the research sample was 16 students who were divided into experimenal and control groups, each with 8 students. Data collection techniques were carried out using a self-confidence scale and observation. Data analysis techniques use descriptivestatitcal analysis and inferential statistical analysis. So the research results show that: (1) implementation of the empty chair technique consists of 4 stages, namely, incresing client motivation, indetifying, under dog and top dog training and evaluation (2) the level of student self-confidence before being given the empty chair technique the level of student self-confidence is ini the high category (3) the application of the empty chair technique can insreace the self-confidence of student at SMK Negeri 3 Bantaeng.

Keywords: Self-Confidence, Empty Chair Techniques

I. PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan kunci dalam membina suatu interaksi yang baik, karena dengan percaya diri mampu memberikan sesuatu yang lebih menyenangkan pada siswa di sekolah. Percaya diri juga terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang percaya diri tinggi akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya, sebaliknya orang yang punya kepercayaan diri yang rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya.

Menurut Perry, M (2005) kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan. Ciri individu yang percaya diri adalah lebih fokus pada apa yang bisa dilakukan dan hasil positif yang akan diraih, bukan apa yang tidak bisa dilakukan dan apa yang mungkin salah.

Faktor yang memengaruhi rasa percaya diri yaitu pada pola asuh dan interaksi di usia dini, serta pola pikir negative. Sikap orang tua diterima anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelektaan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa di hargai dan dikasihi, meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya di hargai bukan tergantung dari prestasi ataupun perbuatan baiknya, namun karena ekstensinya dan reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa di pengaruhi oleh cara berpikirmya. Ketika seseorang mengalami pola pikir yang negatif maka akan berdampak pula pada pencapaian kesadarannya termasuk kesadaran untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Adapun factor lain yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang menurut Yusuf (Hakim, 2005) yaitu perasaan di aniaya oleh orang lain, perasaan kecewa, dan perasaan kehilangan harapan. Faktor inilah yang memengaruhi sehingga siswa kurang percaya diri.

Berdasarkan survei awal dilakukan dengan guru BK pada hari rabu tanggal 26 april 2023 di SMK Negeri 3 Bantaeng, terdapat siswa di kelas XI yang mengalami kurang percaya diri berbicara di depan ke-

las, hal tersebut di tandai dengan ciri-ciri tidak terlalu banyak bicara selain dengan teman atau sahabatnya, suka menyendiri, selalu mengeluh apabila tidak dapat mengerjakan tugas, tidak mampu mengontrol emosinya, dilihat dari segi proses belajar mengajar masih banyak siswa yang canggung atau ragu mengemukakan pendapatnya ketika di berikan pertanyaan oleh guru mata pelajaran atau ragu mengemukakan pendapatnya jika ada sesuatu yang belum ia pahami, serta badan gemeteran ketika tampil didepan umum ataupun di depan kelas, sehingga timbullah adanya rasa kurang percaya diri

Jadi dapat disimpulkan bahwa, teknik *Empty Chair* merupakan teknik permainan peran di mana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong. Teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran konseli, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri konseli. Teknik *empty chair* sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu konseli dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti merasa terasingkan dalam kelompoknya, kurangnya minat bersosial, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Adapun tahapan-tahapan teknik *Empty chair* yaitu: menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, latihan bermain peran dan melakukan evaluasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Dewi, dkk (2013) kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya.

Menurut Hariyono (Dahrawaty, 2014) percaya diri adalah suatu keyakinan yang mewarnai kepribadian seseorang. Pendapat ini memberikan suatu penegasan bahwa kepercayaan diri seseorang menjadi mantap dan tidak mudah terpengaruh karena adanya keyakinan dalam dirinya untuk berbuat sesuatu yang diyakini baik dan benar.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Sementara pandangan gestalt tentang kepercayaan diri yaitu ia memandang manusia secara keseluruhan dimana apabila seseorang kurang percaya diri maka individu tersebut akan merasa tidak eksis dalam lingkungan sekitarnya.

B. Teknik Empty Chair

Konsep dasar *Empty Chair*, berasal dari konseling Gestalt, dengan tokoh utamanya adalah Frederick Fritz Perls, seorang dokter kejiwaan yang tertarik dengan prinsip Gestalt dan Laura Perls istrinya, seorang Psikolog beraliran Gestalt. Gestalt itu sendiri merupakan jenis pola yang unik terdiri dari bagian-bagian yang terdiri dalam bagian-bagian yang terintegrasi dalam satu keseluruhan.

Menurut kholifah (2016) pendekatan gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu ingi mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan.

Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong (*empty chair*) adalah teknik permainan peran dimana konseli memegang kendali penuh atas dialog pada peran yang dimainkannya sendiri. Teknik ini melibatkan dua kepribadian yang saling bertentangan untuk dimainkan pada sebuah ruangan. Kedua peran tersebut yaitu *top dog* dan *under dog*.

C. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno & Erman. A (2014) mengemukakan ada beberapa tahapan- tahapan dalam konseling kelompok yaitu:

1) Tahap 1 : Pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Kegiatan yang dilakukan adalah mengungkapkan tujuan dari konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan ciri-ciri kegiatan kelompok, memperkenalkan dan mengungkapkan diri atau pengakraban.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap pembentukan ini adalah :

- a. Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan konseling kelompok Penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota.
- b. Timbulnya suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan.
- c. Timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai.

2) Tahap 2 : Peralihan

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah. Kegiatannya meliputi menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, meningkatkan dan keikutsertaan anggota. Pada saat ini dibutuhkan keterampilan pemimpin dan beberapa hal, yaitu ketepatan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal emosi di dalam kelompok. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada pada tahap ini yaitu: Kepekaan Waktu, Observasi prilaku dan pengenalan suasana emosi, dan Pengenalan suasana emosi.

3) Tahap 3 : Kegiatan

Tahap ini mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengentasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah :

- a. Terungkap masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok.
- b. Terbahasnya masalah topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- c. Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam membahas masalah, baik yang menyangkit unsure unsure tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan.

4) Tahap 4 : Pengakhiran

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan lanjutan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahapan pengakhiran adalah :

- A. Terungkapnya kesan kesan anggotab atau kelompok tentang pelaksanaan kegiatan konseling kelompok.
- B. Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai.
- C. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut.
- D. Tetap merasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

D. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*, Artinya, desain ini mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen, sugiyono

B. Variabel dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan tehnik *Empty Chair* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (Independent Variable) dan kepercayaan diri sebagai Variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (Dependent Variable).

Desain Penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental Design

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interfeni terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Teknik *Empty Chair* adalah salah satu teknik dalam pendekatan gestalt yang dilaksanakan melalui media kursi kosong untuk membantu konseli agar bisa berhubungan dengan cara ia memainkan peran sebagai *Top Dog* dan *Under Dog*. Dimana *Top dog* adalah pihak yang berkuasa, otoriter, menuntut, berlaku sebagai majikan, moralistik, dan manipulatif. Dan kemudian ia berperan sebagai *Under dog* dimana *under dog* adalah pihak yang lemah, membela dirinya, tidak berdaya dan tidak berkuasa. Teknik *empty chair* ini di lakukan melalui 4 tahapan yaitu : menumbuhkan motivasi klien, identifikasi masalah, latihan bermain peran dan melakukan evaluasi.
2. Kepercayaan diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan, tanggung jawab atas keputusan yang telah dibuat, dapat menerima kenyataan secara objektif, dan berani untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada orang lain, seperti optimis dalam menghadapi suatu permasalahan yang telah di hadapinya. Gambaran orang yang kurang percaya diri yaitu : Tidak yakin dengan kemampuan dirinya, pesimis, tidak mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan bergaul, subjektif, tidak rasional dan realistis serta tidak menerima kritikan dari orang lain

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Pandang & Anas (2019) populasi adalah cakupan karakteristik yang akan menjadi objek suatu penelitian atau yang akan menjadi batas generalisasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan yang sesuai dengan standar sosial. Berdasarkan definisi operasional kedisiplinan

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Bantaeng yang tercatat pada tahun 2022/2023, yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil survei awal, penyebaran angket kepercayaan diri, dan wawancara dengan guru BK jumlah siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah sebanyak 48 siswa.

2. Sampel

“Penentuan ukuran sampel penelitian dapat dilakukan dengan mempertimbangkan ukuran minimal sampel (*sample size*) dan ukuran ideal anggota kelompok (*group size*)” (Pandang & Anas 2019: 114).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling*. Dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara *proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 60 siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu XI AKP, XI BKP, XI FARMASI, XI TITL. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak dan sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah di tetapkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun tehnik pengumpulan data yangdigunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1) Skala Kepercayaan diri

Skala Kepercayaan diri adalah teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Jenis Skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang di lengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2) Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Empty Chair* sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa.

Cara Penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (√) pada setiap aspek yang muncul.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan masalah kepercayaan diri pada siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *Empty Chair* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase.

2. Analisis Statistik Inferensial

Menurut Sugiyono (2016) analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kepercayaan Diri Pada Kelompok Eksperimen

Jenis Data	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok	Eksperimen	Eksperimen
Mean	56,37	99,75
Interval	48 – 65	84 – 101
Kategori	Rendah	Tinggi

Sumber: hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variable diperoleh.

2. Kepercayaan Diri Pada Kelompok Kontrol

Jenis Data	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok	Eksperimen	Eksperimen
Mean	61,37	66,62
Interval	48 – 65	66 – 83
Kategori	Rendah	Sedang

Sumber: hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *empty chair* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol berada dalam kategori sedang.

3. Hasil Analisis Statistik *t* untuk pengujian hipotesis

Kelompok penelitian	E	K
Pretest	56,37	61,37
Posttest	99,75	66,62
Gain Score	43,3750	5,2500
T	-	14,241
Sig	-	,000
Ket.	-	H0 Ditolak

Sumber: hasil pengolahan SPSS 20,00 for windows

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh $t = 14,241$ dan nilai sig (2-tailed) = 0,000. Ini berarti ada perbedaan signifikan hitung (sig (2-tailed) $0,000 < \alpha$ 0,05). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gain score* kelompok eksperimen = 43,3750 lebih tinggi dibandingkan rerata *gain score* kelompok kontrol = 5,2500. Ini berarti terjadi perubahan Kepercayaan diri siswa yang mendapatkan teknik *Empty Chair* (kelompok eksperimen) meningkat, daripada Kepercayaan diri siswa yang tidak diberikan teknik *Empty Chair* (kelompok kontrol).

B. Pembahasan

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan Kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi yang ada pada dirinya.

Begitu juga dengan siswa yang tidak percaya diri konseli dan itu akan mengganggu pada kemampuan dan potensi-potensi yang dimiliki oleh konseli. Enung Fatimah (2006) mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin Mampu memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realisti terhadap diri sendiri. Adapun kepercayaan diri pada seseorang dapat dilihat pada aspek kemandirian, optimis, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki ambisi yang wajar dan tahan menghadapi cobaan. faktor penghambat sehingga seseorang tidak mampu meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu : pola asuh dan interaksi di usia dini, pola pikir yang negatif, adanya perasaan di aniaya oleh orang lain, perasaan merasa marah, kehilangan harapan dan adanya aspek proses pengalaman atau pengamatan seseorang dengan kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga.

Untuk mengatasi hal tersebut dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Empty Chair*. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* yang dilakukan pada 8 siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Bantaeng merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengembangkan pribadi siswa guna mencapai suatu pemecahan masalah pribadi yang dialami siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Empty Chair* memberikan dampak positif terhadap perkembangan terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tiap siswa dapat belajar tentang cara menumbuhkan empati dari konseling kelompok -

dengan tehnik Empty Chair dan dapat diterapkan dalam kehidupan masing-masing siswa.

Adapun langkah-langkah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Empty Chair* dari pendekatan gestalt yaitu sebagai berikut :

Menumbuhkan motivasi klien, pada tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang kepercayaan diri, kemudian mendiskusikan bersama dengan anggota kelompok lainnya apabila ada yang belum di pahami oleh konseli dan selanjutnya apabila konseli telah mengetahui dampak dari adanya kepercayaan diri yang rendah maka ia akan termotivasi untuk lanjut di tahap konseling selanjutnya. Selanjutnya tahap kedua yaitu identifikasi sumber masalah, Pada tahap ini konselor membagikan lembar kerja peserta didik (LKPD) kepada konseli dan kemudian mengarahkan konseli mencatat bentuk kesulitan yang di alami kedalam lembar kerja yang telah di bagikan kemudian di analisis sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan bahwa konseli pada umumnya telah melakukan komitmennya sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam kontrak tertulis, meskipun masih belum optimal dalam pelaksanaannya. Dan juga beberapa hal yang dapat mendukungnya, yaitu adanya niat yang kuat untuk mau berubah dan mau berhasil/sukses serta kesadaran dalam dirinya untuk berubah.

Serta di buktikan pula pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harahap R.C (2019) dengan sampel penelitian 36 orang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri ada faktor internal dan eksternal, maksudnya faktor internal adalah faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan sikap percaya diri dari orang tua masyarakat dan pengalaman disekitar. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah pendidikan dan lingkungan sekeliling. Berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian teknik kursi kosong pada siswa yang memiliki percaya diri rendah memberikan pengaruh kepada siswa, hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian terhitung lebih besar dari tabel ($2,50221 > 2,353$).

maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *empty chair*. Pada saat *pretest* tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah dengan nilai mean (61,37) yang ditandai dengan berupa menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan, serta mudah menyendiri. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli berada pada kategori sedang dengan nilai mean (66,62). Selain dilihat dari hasil kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti juga melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *t-test* dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan karena dilihat dari perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kontrol maka penggunaan teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng. Dan hasil statistik juga di dukung oleh hasil pengamatan yang selama perlakuan di berikan perlakuan dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke empat menyatakan bahwa perilaku meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol ada perubahan namun tidak sepenuhnya dan dilakukannya uji *t-test* untuk membuktikan hipotesis bahwa teknik *empty chair* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan tehnik Empty Chair adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng sebelum di berikan perlakuan berupa teknik *empty chair* berada pada kategori rendah dan sesudah di berikan perlakuan berupa teknik *empty chair* berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *empty chair* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan yakni menumbuhkan motivasi klien, identifikasi sumber masalah, latihan *under dog* dan *top dog*, dan evaluasi. Selama pelaksanaan teknik *empty chair*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *empty chair* dapat meningkatkan secara signifikan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 3 Bantaeng.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, di ajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor
Konselor dapat mempergunakan teknik *Empty Chair* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Teknik *Empty Chair* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada masalah yang berbeda.
2. Bagi Sekolah
Hasil peneitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi di dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMK Negeri 3 Bantaeng khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Teknik *Empty Chair* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terkait lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2005. *Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dahrawaty. 2014. Penerapan Teknik Permainan Dialog Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara Di Depan Kelas Di SMP Negeri 2 Makassar. *Skripsi*. Makassar:
- Dewi M. D, dkk. 2013. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* Vol. 2 Nomor 4.
- Dyastuti, S. 2012. Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling. Theory and application*. Volume 1 Nomor 1. Universitas Negeri Semarang. Hlm 32.
- Eford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Enung Fatimah, 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Gibson & Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling. Alih Bahasa: Aris Ananda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Suara.
- Harahap, R. 2019. Penggunaan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung. *Skripsi*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Kholifah. 2016. *Teori Konseling. E-journal Al-Takziah*. Vol 5 Nomor 2.
- Komalasari, G, Wahyuni, E & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Perry, M. 2005. *Confidence Booster*. Pendongkrak Kepercayaan Diri. Jakarta: Erlangga.

- Prayitno & Erman, A. 2014. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMK*. Jakarta: PT Ikrar Mandiri.
- Rahayuningdyah, E. 2016. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *JIPE/p-ISSN2503-2542 e-ISSN 2503-2550* Vol.1 No.2 Kabupaten Ngawi..
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, A, Suarni K & Arum, D. 2014. Efektifitas 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. *E-journal* Jurusan Bimbingan Konseling. Volume 2 No.1 (2014). Hlm 1..