Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora
Volume 3 Nomor. 2 Juni 2025
e-ISSN: 2988-2273, p-ISSN: 2988-2281, Hal 142-151
DOI: https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2497
Available Online at: https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Mandub

Teknik *Empty Chair*: Membangun Komunikasi Intrapersonal dan Ruang Aman bagi Ekspresi Diri Remaja

Giska Khoerunisa[1*], Risma Rahmawati[2], Inna Sofwatillah[3], Imalatul Khairat[4]
[1-4]Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia
Email: giskakhoerunisaa02@gmail.com [1], rismarahmawati814@gmail.com [2], innasofwatillah@gmail.com [3], Imalatu.khairat@uinbanten.ac.id [4]

Alamat: Jl. Syech Nawawi Al-Bantani, Curug, Kota Serang, Provinsi Banten,Indonesia
Korespondensi penulis: giskakhoerunisaa02@gmail.com[*]

Abstract*. Adolescence is a complex developmental stage marked by identity exploration and intense emotional changes. Teenagers often struggle to express their feelings openly, both to others and to themselves. This difficulty is exacerbated by cultural factors, lack of emotional education, and the stigma surrounding mental health, which prevent adolescents from finding a safe space to express themselves. This study aims to explore the effectiveness of the empty chair technique in building intrapersonal communication and creating a safe space for adolescent self-expression. The research method used is qualitative descriptive through a literature review. The results show that the empty chair technique from Gestalt therapy is effective in helping adolescents express inner conflicts, increase self-awareness, emotional regulation, and self-esteem, particularly among victims of bullying. This technique allows adolescents to engage in symbolic dialogue with parts of themselves in a reflective and therapeutic manner. The implications of this research suggest that the empty chair technique can be a strategic approach in school and community counseling to support the holistic psychosocial development of adolescents.*

Keywords*: Adolescents, Empty Chair, Intrapersonal Communication.*

Abstrak. Masa remaja merupakan fase perkembangan emosional yang kompleks, ditandai dengan pencarian jati diri dan kebutuhan akan ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Banyak remaja mengalami hambatan dalam menyampaikan perasaan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Faktor budaya, stigma, dan kurangnya pendidikan emosional memperparah situasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik empty chair dari terapi Gestalt dalam membangun komunikasi intrapersonal dan menciptakan ruang aman bagi ekspresi diri remaja. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari berbagai literatur akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik empty chair efektif membantu remaja mengekspresikan konflik batin dan emosi yang terpendam secara reflektif dan terapeutik. Teknik ini mendorong dialog simbolik antara aspek kepribadian top dog dan under-dog, meningkatkan kesadaran diri, harga diri, serta mengurangi kecemasan dan gejala depresi, terutama pada korban perundungan. Dengan menciptakan ruang ekspresi yang aman, teknik ini relevan diterapkan dalam konseling sekolah dan komunitas untuk mendukung perkembangan psikososial remaja secara menyeluruh. Penelitian ini merekomendasikan penerapan teknik empty chair sebagai strategi terapeutik yang efektif dalam membantu remaja menghadapi dinamika emosional dan membangun ketahanan psikologis.

Kata kunci: Remaja, *Empty Chair,* Komunikasi Interpersonal.

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika emosional, pencarian jati diri, serta tantangan dalam membangun relasi sosial dan intrapersonal. Pada masa ini, banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka, baik kepada orang lain maupun kepada dirinya sendiri. Berdasarkan penelitian terbaru, kurangnya kemampuan untuk mengekspresikan perasaan berkaitan langsung dengan kesehatan mental remaja. Misalnya, penelitian oleh Alyan dkk. Menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami depresi yang berdampak pada keinginan bunuh diri, mengindikasikan bahwa mereka merasa

Received: April 15,2025; Revised: Mei 17,2025; Accepted: Juni 10, 2025; Published: Juni 12, 2025

terjebak dalam ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi mereka secara efektif Alyan dkk. (2023) . Hambatan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya ruang aman untuk berbicara atau tidak terbiasanya individu mengidentifikasi serta mengungkapkan emosi internal. Ketika ekspresi diri terhambat, remaja berisiko mengalami tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental. Oleh karena itu, diperlukan metode psikoterapi yang tidak hanya fokus pada dialog interpersonal, tetapi juga mampu menggali dan memperkuat dialog intrapersonal.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan emosional yang intens, serta kebutuhan akan pemahaman dan penerimaan diri. Pada tahap ini, remaja sering kali menghadapi konflik internal yang sulit untuk diungkapkan secara verbal kepada orang lain. Prinsip-prinsip yang dijelaskan oleh John W. Santrock tentang perkembangan identitas dalam masa remaja menjadi penting di sini. Menurut Santrock, masa remaja ditandai dengan refleksi diri dan pemikiran yang lebih kompleks, yang sangat memerlukan kemampuan untuk melakukan dialog intrapersonal (Anastasya dkk., 2024)

Namun, di Indonesia, remaja kerap menghadapi berbagai hambatan dalam mengekspresikan diri secara sehat. Faktor budaya yang cenderung menekankan kepatuhan, norma sosial yang menilai ekspresi emosional sebagai kelemahan, serta kurangnya pendidikan emosional di sekolah dan keluarga, membuat banyak remaja merasa tidak memiliki ruang yang aman untuk berbicara tentang perasaan mereka. Kondisi ini diperparah dengan stigma terhadap isu kesehatan mental, yang membuat remaja enggan terbuka mengenai konflik batin atau tekanan psikologis yang mereka alami. Akibatnya, banyak remaja memilih memendam emosi, merasa tidak dipahami, atau bahkan mengalami kecemasan dan depresi yang tidak terdeteksi. Ketidakmampuan untuk menyalurkan pikiran dan perasaan secara terbuka ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang mampu memfasilitasi ekspresi diri dan dialog internal secara aman dan konstruktif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja dalam mengeksplorasi dan mengekspresikan konflik internal mereka adalah teknik empty chair. Teknik ini berasal dari terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz Perls, dan bertujuan untuk memfasilitasi dialog simbolis antara individu dengan bagian lain dari dirinya, orang lain, atau situasi tertentu yang belum terselesaikan secara emosional. Penerapan teknik *empty chair* yang dipadukan dengan permainan dialog intrapersonal antara dua aspek kepribadian dalam diri konseli, yakni *top dog* dan *under-dog*, diharapkan mampu menjadi metode efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis yang muncul dari emosi negatif seperti rasa kecewa, dendam, dan kemarahan. Teknik ini memberikan media simbolik yang

memungkinkan konseli untuk mengekspresikan konflik batin secara terbuka dan reflektif, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang lebih sehat.

Dalam praktiknya, individu diajak untuk membayangkan seolah-olah sedang berbicara dengan seseorang atau bagian dari dirinya yang ditempatkan di kursi kosong, sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang bersifat reflektif dan terapeutik. Pendekatan ini tidak hanya membantu meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi, tetapi juga menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sebelumnya terpendam. Bagi remaja di Indonesia yang sering kali tidak terbiasa mengungkapkan diri secara terbuka, teknik empty chair dapat menjadi jembatan untuk mengenal dan menerima dirinya dengan lebih utuh.

Dengan menciptakan ruang aman dalam proses terapi, konseli tidak hanya belajar memahami dan menerima bagian-bagian dirinya yang bertentangan, tetapi juga mengembangkan komunikasi intrapersonal yang konstruktif. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai efektivitas teknik *empty chair* dalam membangun komunikasi intrapersonal dan menciptakan ruang aman bagi ekspresi diri remaja, khususnya dalam konteks penanganan masalah emosional yang kompleks pada konseli.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (library research). pendekatan penelitian kualitatif termasuk metode perpustakaan yang terdiri dari mencari dan mengumpulkan data dari buku, jurnal, dan literatur relevan lainnya. Proses ini bertujuan untuk merekonstruksi informasi yang ada terkait dengan topik penelitian (Fadli, 2021). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai teknik *empty chair* dalam membangun komunikasi intrapersonal dan menciptakan ruang aman bagi ekspresi diri remaja.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur sekunder, yang mencakup buku-buku akademik, jurnal ilmiah, artikel penelitian terdahulu, serta publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur menggunakan kata kunci seperti “dialog intrapersonal”, “remaja”, “ekspresi diri”, “teknik empty chair”, dan “terapi Gestalt”, baik dalam bahasa Indonesia maupun Inggris.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengorganisasi, mengkaji, dan menyintesiskan temuan-temuan dari berbagai sumber untuk membangun argumentasi teoritis yang sistematis. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian, yakni memahami bagaimana teknik empty chair dapat

dimanfaatkan sebagai sarana reflektif dan terapeutik dalam mendukung ekspresi diri remaja di Indonesia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *empty chair* dari terapi Gestalt efektif membantu remaja mengekspresikan konflik batin serta emosi yang sulit diungkapkan, seperti kemarahan, kekecewaan, dan dendam. Melalui dialog simbolik antara aspek kepribadian *top dog* dan *under-dog*, konseli dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan masalah emosional secara optimal. Studi-studi juga membuktikan bahwa teknik ini mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan perilaku asertif, serta memperbaiki harga diri pada remaja korban bullying sehingga berdampak positif pada kesehatan mental mereka (Corey, 2017; Irfani dkk., 2024; Jannah & Wangid, 2023).

Remaja sangat membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut mendapatkan penilaian negatif, terutama menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan media sosial. Teknik *empty chair* memberikan ruang simbolik bagi remaja untuk melakukan dialog intrapersonal secara aman dan terstruktur, yang dapat memperkuat ekspresi diri serta ketahanan psikologis. Dengan demikian, penerapan teknik ini dalam konseling sekolah maupun komunitas menjadi pendekatan yang relevan dan strategis untuk mendukung perkembangan psikososial remaja secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Kids First Services, 2023).

Teknik kursi kosong merupakan salah satu metode dalam terapi Gestalt yang diperkenalkan oleh Frederick S. Perls, bertujuan untuk membantu individu mengeksternalisasikan dan berinteraksi dengan berbagai aspek kepribadian mereka. Teknik ini memberikan kesempatan bagi klien untuk memvisualisasikan pikiran dan perasaan terkait orang atau situasi tertentu, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri (Sekarini & Dinni, 2023) . Dengan menggunakan teknik ini, terutama dalam konteks terapi pada remaja dan individu dengan pengalaman trauma, konselor dapat membantu klien untuk mengeksplorasi dan mengatasi internal yang dialami (prastiti & Rohmah, 2023) .

Dalam pelaksanaan teknik kursi kosong, terdapat perpecahan yang jelas antara dua entitas dalam diri individu: "top dog" yang menggambarkan kepribadian yang dominan dan otoriter, serta "under-dog" yang mencerminkan sisi yang lebih lemah dan patuh. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dasar teori Gestalt, yang berasumsi bahwa individu memiliki kapasitas untuk memahami dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi melalui kesadaran yang meningkat (Sekarini & Dinni, 2023) . Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat secara efektif meningkatkan harga diri dan membantu individu mengatasi gejala

depresi serta trauma masa lalu, sehingga memberikan ruang bagi pemulihan dan pertumbuhan psikologis yang positif (Putriana, 2023; prastiti & Rohmah, 2023) .

Penerapan Terapi Gestalt Menggunakan Teknik Empty Chair

Dalam pendekatan konseling Gestalt, teknik kursi kosong merupakan metode yang melibatkan aktivitas permainan peran, di mana klien berimajinasi berhadapan dan berkomunikasi dengan representasi diri atau karakter signifikan lainnya yang hidup serta menempatkan mereka pada posisi kosong yang terbayang di kursi.

Perasaan yang belum selesai atau terpendam dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kekecewaan, stres, depresi, dan gejala emosional lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa emosi yang tidak terungkap dapat menimbulkan akumulasi ketidakpuasan yang berujung pada gangguan psikologis yang lebih serius. Sebuah studi mengenai efektivitas teknik kursi kosong menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu individu mengungkapkan kemarahan yang terpendam, baik terhadap orang yang telah tiada maupun terhadap diri mereka sendiri. Respons emosional ini merupakan langkah penting dalam menurunkan kemarahan dan meningkatkan penerimaan terhadap kesedihan (Bardideh dkk., 2022) .

Dalam konteks teknik kursi kosong, konseli didorong untuk menjelajahi dan mengatasi perasaan yang telah lama dipendam dengan cara yang lebih mendalam. Melalui praktik dialog dengan 'top dog' dan 'under-dog,' konseli berkesempatan untuk memahami berbagai sisi diri mereka sendiri dan dinamika emosional yang terkait. Hal ini sangat penting karena menciptakan interaksi yang bermanfaat di antara berbagai bagian dari diri mereka yang mungkin berselisih, sehingga memungkinkan untuk mencapai kesadaran yang lebih besar (Maarschalkerweerd dkk., 2021) . Seperti yang dijelaskan oleh Maarschalkerweerd dkk., teknik ini memungkinkan pasien untuk "masuk" ke dalam peran tertentu dan melakukan eksplorasi emosional yang tidak dapat mereka lakukan di luar konteks terapi (Maarschalkerweerd dkk., 2021) . Dengan menggunakan teknik ini, konseli dapat secara langsung menghadapi dan mengenali perasaan-perasaan yang sebelumnya ia abaikan atau tolak. Teknik kursi kosong juga berfungsi sebagai sarana untuk membantu konseli menyelesaikan masalah interpersonal, misalnya perasaan marah terhadap seseorang yang sulit diungkapkan secara langsung.

Dalam beberapa penelitian terkait bullying, umumnya untuk mendukung siswanya, teknik ini terbukti dapat meningkatkan perilaku asertif, menurunkan perasaan terasing, perilaku agresi, serta keterampilan mengendalikan kemarahan. Penggunaan teknik ini juga dapat

membantu emosi kesedihan yang diekspresikan secara tidak langsung serta amarah yang tidak terselesaikan (Irfani dkk, 2024).

Studi yang dilakukan oleh Jannah dan Wangid pada tahun 2023 telah menunjukkan bahwa teknik kursi kosong efektif dalam mengurangi kecemasan, terutama pada korban perundungan remaja. Dalam hal ini, teknik tersebut memungkinkan remaja untuk mengekspresikan ketidaknyamanan tentang pengalaman buruk masa lalu dan membicarakannya dengan cara yang aman dan terstruktur, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka. Penelitian ini menunjukkan penerapan teknik kursi kosong sebagai metode yang tidak hanya seharusnya diandalkan dalam konteks terapi, tetapi juga dalam pendidikan dan pengembangan diri remaja (Jannah & Wangid, 2023).

Remaja perlu belajar menerima diri sendiri untuk dapat menghargai kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, membangun percaya diri, dan menjalin hubungan sosial yang positif. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah terapi Gestalt, dengan pendekatan teknik kursi kosong. Metode ini dapat membantu remaja dalam menemui berbagai masalah dari sisi yang lebih jelas dan lebih mendalam. Rasa rendah diri yang kerap muncul pada remaja—entah karena penampilan fisik, kurangnya self-confidence, atau perbandingan sosial—bukanlah hal yang bersifat permanen dan dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat (Fitra, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja korban bullying berharga diri rendah dapat memperoleh manfaat besar dari konseling Gestalt. Dalam fase ini, mereka mungkin mengalami stres, depresi, bahkan ide bunuh diri. Setelah menjalani terapi, mereka mampu mengevaluasi ulang tujuan hidup dan memahami berbagai permasalahan dengan lebih baik. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru juga berperan penting dalam meningkatkan harga diri remaja. Sebagai solusi "perundungan", teknik kursi kosong mampu mendorong: siswa untuk mengekspresikan emosinya, menemukan jati diri, dan menyadari potensi yang dimiliki secara menyeluruh (Irfani dkk, 2024).

Empty Chair Sebagai Dialog Intrapersonal

Dalam pendekatan Emotion-Focused Therapy (Terapi Berfokus pada Emosi), teknik kursi kosong (empty chair) digunakan untuk memfasilitasi dialog intrapersonal, yaitu percakapan antara aspek-aspek diri yang sedang mengalami konflik batin. Teknik ini memungkinkan seseorang mengeksternalisasi konflik internal dan berinteraksi secara simbolis dengan bagian diri yang lain, seperti antara "diri yang mengkritik" dengan "diri yang terluka" (Greenberg, 2002).

Proses dialog simbolik ini membantu individu mengakses dan mengekspresikan emosi yang selama ini ditekan, sehingga memungkinkan terciptanya makna baru dan penyembuhan emosional. Penelitian oleh Paivio dan Greenberg (1995) menunjukkan bahwa penggunaan teknik kursi kosong dapat secara signifikan membantu penyelesaian konflik emosional yang belum terselesaikan (unfinished business), serta meningkatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri (self-compassion). Selain itu, Elliott dkk. (2004) menjelaskan bahwa dialog intrapersonal yang muncul melalui kursi kosong juga berperan penting dalam membangun kesadaran diri dan merestrukturisasi pengalaman emosional menjadi lebih adaptif. Oleh karena itu, teknik ini menjadi strategi terapeutik yang efektif dalam membantu individu berdamai dengan dirinya sendiri.

Menurut literatur, terdapat berbagai penelitian yang membuktikan kemanjuran teknik ini dalam mengatasi masalah psikologis seperti depresi dan meningkatkan harga diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sekarini dan Dinni, yang meneliti dampak terapi ini pada remaja korban perundungan. Penelitian ini menunjukan bahwa penggunaan Teknik kursi kosong membantu klien untuk memahami pengalaman tidak menyenangkan yang mereka hadapi, yang berujung pada peningkatan kesadaran diri mengenai permasalahan yang terkait dengan lingkungan sosial mereka (Sekarini & Dinni, 2023). Dalam konteks ini, teknik kursi kosong memungkinkan individu untuk memvisualisasikan pikiran dan harapan mereka terhadap situasi atau orang tertentu, memberikan ruang untuk eksplorasi emosional yang dalam dan reflektif.

Ruang Aman dan Ekspresi Diri Remaja

Remaja membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi identitas, dan berinteraksi tanpa rasa takut akan penilaian atau diskriminasi. Menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja sering merasa memiliki ruang terbatas untuk mengekspresikan diri karena tekanan dari sekolah, keluarga, dan lingkungan social.

Dalam fase pencarian jati diri ini, mereka membutuhkan *ruang aman* untuk mengekspresikan pikiran, emosi, dan konflik batin mereka tanpa takut dihakimi. Ruang semacam ini memungkinkan mereka mengeksplorasi identitas dan membangun ketahanan psikologis. Kementerian Kesehatan RI (2023) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung agar remaja tidak mencari pelarian dalam bentuk perilaku menyimpang.

Dalam penelitian Ino Sutrisno (2024) Ekspresi diri merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan remaja. Ekspresi diri adalah cara individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan identitas mereka kepada orang lain. Dalam konteks remaja, ujaran menjadi salah satu sarana utama untuk mengekspresikan diri. Menurut Coopersmith (1967), ekspresi diri

yang efektif dapat membangun rasa percaya diri dan membantu remaja dalam memperkuat identitas mereka. Namun, pada remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri, ekspresi diri sering kali muncul dalam bentuk yang belum sepenuhnya matang, termasuk dalam pilihan katakata atau gaya berbicara yang mungkin tidak pantas. Jika tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal (Santrock, 2019) dalam penelitian Irfani F. dkk (2024).

Salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam mendukung ekspresi diri remaja adalah *empty chair technique* dari terapi Gestalt. Teknik ini memberikan media simbolik bagi remaja untuk "berdialog" dengan bagian diri yang lain, orang tua, teman, atau bahkan ketakutan mereka sendiri dalam bentuk simulasi percakapan dengan kursi kosong.

Dalam praktiknya, teknik ini tidak hanya memungkinkan pelepasan emosi yang terpendam, tetapi juga memberikan ruang refleksi dan pemahaman terhadap konflik internal yang sulit diungkapkan secara langsung (Corey, 2017). Ketika teknik ini dilakukan dalam lingkungan yang aman, baik secara fisik maupun emosional. remaja dapat lebih terbuka dalam mengekspresikan diri. Hal ini sejalan dengan temuan dari Kids First Services (2023) yang menyebutkan bahwa dukungan emosional dan ruang berekspresi yang otentik memperkuat kesehatan mental remaja. Media sosial yang awalnya menjadi ruang ekspresi diri kini justru menjadi sumber tekanan, menjadikan teknik seperti *empty chair* relevan untuk membantu remaja menghadapi konflik batin akibat perbandingan sosial (Jawa Pos, 2023).

Oleh karena itu, penerapan teknik ini dalam ruang konseling sekolah, komunitas seni, atau kelompok pendampingan remaja dapat menjadi strategi konkret dalam menciptakan ruang aman dan mendukung ekspresi diri yang sehat.

4. KESIMPULAN

Teknik empty chair dari terapi Gestalt terbukti efektif dalam membantu remaja mengekspresikan konflik batin, emosi yang terpendam, serta meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental. Melalui dialog simbolik antara bagian diri seperti top dog dan under-dog, remaja dapat memahami sisi emosional mereka secara mendalam, mengurangi kecemasan, memperkuat harga diri, serta meningkatkan perilaku asertif. Teknik ini memberikan ruang simbolik yang aman dan terstruktur bagi remaja untuk berdialog secara intrapersonal, mengatasi trauma, serta menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan. Selain sebagai metode terapeutik, teknik kursi kosong juga relevan untuk diterapkan dalam ruang konseling sekolah, komunitas, dan kelompok pendampingan remaja guna menciptakan ruang

aman bagi ekspresi diri. Penerapan teknik ini secara konsisten dapat memperkuat ketahanan psikologis dan mendukung perkembangan psikososial remaja secara menyeluruh.

DAFTAR REFERENSI

Alyan, W. L., Widyastuti, L., & Sukmana, P. D. (2023). Kajian literatur: Gambaran awal tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja SMP-mahasiswa. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, *2*(2), 67–76.

Anastasya, Y. A., Humairoh, D. I., Eliana, D., Adelia, D., & Rani, G. (2024). Psikoedukasi: Hargai diri sendiri dengan menghindari kenakalan remaja di SMA Negeri 1 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, *2*(5), 1711–1716.

Bardideh, F., Jarareh, J., Mofrad, M., & Bardideh, K. (2022). Efektivitas terapi kelompok terpadu pada gangguan kesedihan berkepanjangan pada orang yang berduka karena COVID-19: Uji coba terkontrol acak. *OMEGA - Jurnal Kematian dan Kematian*, *91*(2), 675–692.

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Elliott, R., Watson, J., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Belajar terapi berfokus pada emosi: Pendekatan proses-eksperiensial untuk perubahan* (Terjemahan bebas). American Psychological Association.

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, *21*(1), 33–54.

Gede, A. S., Ni Ketut, S., & dkk. (2004). 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. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *2*(1), 3.

Greenberg, L. S. (2002). *Terapi berfokus pada emosi: Membimbing klien mengelola perasaan mereka* (Terjemahan bebas). American Psychological Association.

Irfani, F., Yunika, M., Asra, Y. K., & Diniaty, A. (2024). Penerapan teknik Gestalt dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi pada remaja. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, *6*(2), 162–175.

Jannah, Z., & Wangid, M. N. (2023). Teknik kursi kosong untuk mengatasi kecemasan korban bullying. *Kemajuan dalam Penelitian Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 47–53.

Jawa Pos. (2023). Media sosial dan bahaya bagi remaja: Pemicu gangguan makan yang kian mengkhawatirkan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Perilaku remaja masa kini: Bagaimana memahami dan menyikapinya?*

Maarschalkerweerd, F. A. v., Engelmoer, I. M., Simon, S., & Arntz, A. (2021). Mengatasi pola orangtua yang menghukum dalam terapi skema untuk gangguan kepribadian ambang: Efek jangka pendek dari teknik kursi kosong dibandingkan dengan tantangan kognitif. *Jurnal Terapi Perilaku dan Psikiatri Eksperimental*, *73*.

Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Menyelesaikan "urusan yang belum selesai": Efektivitas terapi eksperiensial menggunakan dialog kursi kosong. *Jurnal Psikologi Konseling dan Klinis*, *63*(3), 419–425. (Terjemahan dari *Journal of Consulting and Clinical Psychology*)

Permatasari, W. (n.d.). Konseling Islam dengan teknik empty chair untuk menangani agresivitas verbal siswa di SMK PGRI Ploso Jombang.

Putriana, D. (2023). Terapi kursi kosong untuk meningkatkan harga diri korban perundungan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *11*(3), 105–109.

Rohmah, F. A. (2023). Penerapan terapi Gestalt pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dengan *childhood trauma*. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *11*(3), 98–104.

Sekarini, A., & Dinni, S. (2023). Terapi kursi kosong untuk menurunkan gejala depresi pada remaja korban perundungan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *11*(2), 43–48.

Sutrisno, I., Sumiati, A., & Nurmayanti, E. (2024). Analisis kepantasan ujaran siswa SMP sebagai bentuk ekspresi diri pada remaja. *JUPENSAL: Jurnal Pendidikan Universal*, *1*(3), 513–525.