



Kajian Dasar Teknik Kursi Kosong untuk Praktisi Bimbingan dan Konseling

Ira Septi Sulistiana¹, Illa Rohillah², Rakha Razeva Abhipraya³, Imalatul Khairat⁴

¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email: 231340050.ira@uinbanten.ac.id¹, 231340054.illarohillah@uinbanten.ac.id²,

231340075.rakha@uinbanten.ac.id³, Imalatul.khairat@uinbanten.ac.id⁴

Abstract: *The empty chair technique is an intervention method rooted in Gestalt therapy, where clients are encouraged to engage in symbolic dialogue with a part of themselves or with a significant figure connected to their emotional experience. Through this imaginative dialogue, clients are able to express suppressed feelings, recognize internal conflicts, and develop new awareness of the issues they are facing. This article aims to provide a foundational review of the empty chair technique for guidance and counseling practitioners, especially those seeking to deepen their understanding and skill in applying the technique with accuracy and empathy. The discussion includes the definition of the empty chair technique, its core objectives in the counseling process, practical implementation steps, as well as its potential effectiveness and limitations in various counseling settings, both individual and group. It is expected that this article will serve as an initial reference to equip practitioners with a comprehensive understanding before applying the technique in professional practice. Furthermore, the humanistic orientation of the technique reinforces essential counseling values such as empathy, full presence, and respect for clients' subjective experiences, all of which are vital to building a healing and supportive therapeutic relationship.*

Keywords: *Empty Chair Technique, Gestalt Counseling, Guidance and Counseling Practitioners, Intervention Strategy, Emotional Awareness*

Abstrak: Teknik kursi kosong merupakan salah satu metode intervensi dalam konseling yang berasal dari pendekatan Gestalt, di mana klien diajak untuk berdialog secara simbolis dengan bagian dari dirinya sendiri atau dengan sosok tertentu yang memiliki keterkaitan emosional. Melalui dialog imajinatif ini, klien dapat mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam, menyadari konflik internal yang dialami, serta membangun kesadaran baru terhadap situasi yang dihadapi. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan kajian dasar mengenai teknik kursi kosong bagi para praktisi bimbingan dan konseling, terutama bagi mereka yang ingin memperluas pemahaman serta keterampilannya dalam menerapkan teknik ini secara tepat dan empatik. Pembahasan mencakup pengertian teknik kursi kosong, tujuan utamanya dalam proses konseling, langkah-langkah pelaksanaannya secara praktis, serta potensi efektivitas dan keterbatasan penggunaannya di berbagai setting konseling, baik individual maupun kelompok. Diharapkan, artikel ini dapat menjadi referensi awal yang membekali praktisi dengan pemahaman yang utuh sebelum mengaplikasikan teknik ini secara profesional. Selain itu, pendekatan yang humanistik dalam teknik ini juga memperkuat nilai-nilai empati, kehadiran penuh, dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif klien, yang menjadi dasar penting dalam relasi konseling yang sehat dan menyembuhkan.

Kata Kunci: Teknik Kursi Kosong, Konseling Gestalt, Praktisi Bimbingan dan Konseling, Strategi Intervensi, Kesadaran Emosional

1. PENDAHULUAN

Profesi bimbingan dan konseling menuntut para praktisinya untuk terus mengembangkan kompetensi dalam memahami dinamika psikologis klien serta keterampilan dalam menerapkan berbagai pendekatan dan teknik konseling. Seiring dengan meningkatnya kompleksitas masalah yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari—baik terkait hubungan interpersonal, konflik batin, kehilangan, hingga pengalaman traumatis—maka kebutuhan akan metode intervensi yang mampu menyentuh aspek emosional dan kesadaran diri semakin tinggi. Salah satu teknik yang cukup dikenal dan memiliki kekuatan khas dalam

menggali konflik internal secara mendalam adalah **teknik kursi kosong (empty chair technique)**.

Teknik kursi kosong merupakan bagian dari pendekatan Gestalt, sebuah pendekatan konseling yang berfokus pada kesadaran klien terhadap apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan lakukan pada saat ini (here and now). Melalui teknik ini, klien diajak untuk melakukan dialog imajinatif dengan bagian tertentu dari dirinya sendiri atau dengan figur signifikan dalam hidupnya, yang kerap menjadi sumber dari ketegangan batin. Dialog ini dilakukan dengan cara membayangkan keberadaan orang atau bagian diri tersebut di sebuah kursi kosong, sehingga memungkinkan klien untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam dan menciptakan ruang untuk rekonsiliasi atau klarifikasi makna terhadap pengalaman mereka.

Banyak penelitian dan pengalaman praktik menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu klien menghadapi perasaan bersalah, kemarahan, kesedihan, atau keterikatan yang belum terselesaikan. Teknik ini juga menjadi media yang kuat untuk meningkatkan kesadaran emosional, memperbaiki regulasi diri, dan membangun rasa keberdayaan. Namun demikian, meskipun teknik kursi kosong terlihat sederhana dalam pelaksanaannya, prosesnya sangat bergantung pada kesiapan klien dan sensitivitas konselor. Bila diterapkan tanpa pemahaman konseptual yang matang atau tanpa keterampilan komunikasi terapeutik yang memadai, teknik ini bisa memunculkan resistensi atau bahkan membuka luka emosional yang belum siap untuk dihadapi.

Sayangnya, di lapangan, masih banyak praktisi, khususnya calon konselor atau mahasiswa bimbingan dan konseling, yang belum memiliki pemahaman mendalam tentang teknik ini. Banyak yang mengenal sekilas, namun belum memahami kapan dan bagaimana teknik ini sebaiknya digunakan, kepada siapa teknik ini cocok diterapkan, serta apa yang perlu diperhatikan agar prosesnya berjalan secara etis dan terapeutik. Oleh karena itu, kajian mendasar tentang teknik kursi kosong menjadi penting untuk disusun, agar dapat menjadi referensi awal yang menjembatani pemahaman teori dengan praktik yang bertanggung jawab.

Artikel ini disusun untuk memberikan pemahaman konseptual awal yang komprehensif mengenai teknik kursi kosong, khususnya bagi praktisi bimbingan dan konseling. Pembahasan akan difokuskan pada empat aspek utama, yaitu: pengertian teknik kursi kosong, tujuan penerapannya dalam konseling, langkah-langkah pelaksanaan secara praktis, serta kelebihan dan keterbatasannya sebagai strategi intervensi. Diharapkan, melalui kajian ini, pembaca dapat memperoleh gambaran yang utuh tentang bagaimana teknik kursi

kosong dapat digunakan secara efektif dalam proses konseling yang humanis, reflektif, dan empatik.

2. KAJIAN PUSTAKA

Konseling Gestalt

Konseling Gestalt merupakan pendekatan humanistik yang menekankan pada kesadaran saat ini (*here and now*) serta integrasi antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Menurut Yontef (1993), fokus utama dalam konseling Gestalt adalah mendorong individu agar lebih sadar terhadap pengalaman emosional dan tanggung jawab pribadi mereka. Pendekatan ini relevan dalam konteks teknik kursi kosong karena mengedepankan ekspresi emosi dan pemrosesan konflik internal.

Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong adalah metode intervensi dalam konseling Gestalt yang memungkinkan klien berdialog secara simbolis dengan aspek diri atau figur penting yang menjadi sumber konflik emosional. Corey (2013) menjelaskan bahwa teknik ini sering digunakan untuk menyelesaikan *unfinished business* yang berkaitan dengan perasaan tidak tuntas terhadap seseorang atau situasi. Bardideh et al. (2022) menunjukkan efektivitas teknik ini dalam memfasilitasi pelepasan emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan.

Peran Konselor

Dalam penerapan teknik kursi kosong, peran konselor sangat penting sebagai fasilitator proses eksplorasi emosional. Konselor harus memiliki sensitivitas tinggi dalam membaca kesiapan klien serta menciptakan ruang yang aman dan suportif (Lestari et al., 2021). Intervensi ini tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga nilai-nilai etis seperti empati, kehadiran penuh, dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif klien.

Penerapan dalam Konteks Pendidikan

Teknik kursi kosong telah banyak digunakan dalam setting pendidikan untuk membantu siswa mengatasi konflik personal, rendahnya rasa percaya diri, dan kecemasan sosial. Habsy et al. (2024) menyebutkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pengolahan konflik batin yang dialami di lingkungan sekolah. Hal ini juga didukung oleh Jannah & Nasution (2024) yang menekankan peran guru BK dalam mengadaptasi teknik ini untuk membantu siswa bermasalah.

Efektivitas dan Keterbatasan

Meski teknik kursi kosong memiliki berbagai manfaat terapeutik, keterbatasannya perlu diperhatikan, terutama jika klien belum siap secara emosional. Oleh karena itu, validasi kesiapan klien menjadi tahapan penting sebelum teknik ini diterapkan (Mayangsari et al., 2019). Selain itu, pemahaman mendalam tentang dinamika internal klien perlu dimiliki agar teknik ini tidak menimbulkan ketidaknyamanan atau re-traumatisasi.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan metode **studi pustaka (library research)**. Studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dan kredibel, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta dokumen lain yang mendukung. Penelitian ini difokuskan pada kajian terhadap teknik kursi kosong dalam konteks bimbingan dan konseling.

Tinjauan pustaka dilakukan untuk memperoleh pemahaman konseptual yang mendalam mengenai pengertian, tujuan, langkah-langkah pelaksanaan, serta kelebihan dan keterbatasan teknik kursi kosong. Seluruh data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kualitatif guna merumuskan gambaran yang utuh dan sistematis mengenai teknik ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoritis yang kuat dan bermanfaat bagi praktisi bimbingan dan konseling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Teknik Kursi Kosong

Dalam pendekatan konseling Gestalt, teknik kursi kosong merupakan metode intervensi yang melibatkan permainan peran, di mana konseli diminta untuk membayangkan sedang berhadapan dan berdialog dengan representasi dari diri mereka sendiri atau sosok penting lainnya. Sosok ini seolah-olah hadir dan duduk di kursi kosong yang ada di hadapan mereka. Melalui imajinasi tersebut, konseli didorong untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang selama ini belum sempat diungkapkan.

Perasaan-perasaan yang tidak terselesaikan atau terpendam sering kali menjadi akar dari berbagai gangguan emosional, seperti kekecewaan yang mendalam, stres berkepanjangan, bahkan depresi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi yang ditekan tanpa pernah diproses secara sehat dapat menumpuk dan memicu gangguan psikologis yang lebih serius. Salah satu studi yang dilakukan oleh Bardideh dkk. (2022)

menunjukkan bahwa teknik kursi kosong efektif dalam membantu individu menyalurkan kemarahan yang terpendam—baik yang ditujukan kepada orang yang sudah tiada maupun terhadap diri sendiri. Proses pengungkapan emosi ini merupakan langkah penting untuk mengurangi intensitas kemarahan dan menumbuhkan penerimaan terhadap kesedihan yang dirasakan.

Dalam pelaksanaannya, teknik kursi kosong mendorong konseli untuk menjelajahi perasaan mendalam yang selama ini diabaikan atau ditekan. Melalui dialog antara bagian diri yang dominan (top dog) dan bagian yang merasa tertekan (under-dog), konseli memiliki kesempatan untuk memahami konflik internal serta dinamika emosional yang menyertainya. Interaksi ini penting dalam menciptakan harmoni antarbagian diri yang sebelumnya saling bertentangan, sehingga terbuka ruang bagi peningkatan kesadaran diri yang lebih utuh.

Seperti yang dijelaskan oleh Maarschalkerweerd dkk. (2021), teknik ini memungkinkan konseli untuk masuk ke dalam peran tertentu dan melakukan eksplorasi emosional yang mungkin sulit diwujudkan di luar ruang terapi. Dengan begitu, konseli dapat menghadapi secara langsung perasaan yang selama ini dihindari atau disangkal. Selain itu, teknik kursi kosong juga bermanfaat dalam menyelesaikan konflik interpersonal, seperti kemarahan terhadap orang lain yang tidak mudah diungkapkan secara nyata.

Temuan ini didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik Gestalt dalam membantu klien memproses dan mengekspresikan emosi mereka. Mayangsari et al. (2019), misalnya, menemukan bahwa penggunaan teknik *paradoxical intervention* dalam pendekatan Gestalt berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri klien. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa pendekatan Gestalt, termasuk teknik kursi kosong, memberikan ruang bagi klien untuk menyadari, menghadapi, dan melepaskan emosi yang terpendam dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Tujuan Teknik Kursi Kosong

Tujuan utama dari penggunaan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt adalah untuk membantu konseli menyelesaikan konflik-konflik emosional yang belum terselesaikan, khususnya yang berasal dari pengalaman masa lalu. Menurut Safaria (dalam Dyastuti, 2012), teknik ini bertujuan untuk memutus urusan-urusan yang masih menggantung dan belum mendapatkan penyelesaian secara emosional. Melalui proses ini, konseli dilatih untuk mengembangkan empati dan kemampuan dalam menghadapi serta menyelesaikan konflik batin yang telah lama terpendam.

Thompson (dalam Komalasari, 2018) menambahkan bahwa teknik kursi kosong bermanfaat dalam mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang dapat mengganggu integritas kepribadian konseli secara keseluruhan. Selain itu, terdapat beberapa tujuan spesifik dari penerapan teknik ini, antara lain:

- Mendorong proses katarsis atau pelepasan emosi yang tertahan
- Mengungkapkan perasaan yang selama ini tersembunyi atau sulit diungkapkan
- Memfasilitasi komunikasi yang lebih lancar antara berbagai bagian diri atau dengan sosok signifikan lain
- Membantu konseli mencapai kesadaran yang lebih utuh terhadap konflik yang dihadapi dan menginternalisasi pengalaman emosional tersebut
- Mendorong terciptanya fungsi kepribadian yang lebih terpadu serta penerimaan terhadap aspek diri yang sebelumnya ditolak atau diingkari

Secara umum, teknik kursi kosong digunakan sebagai sarana untuk menghadapi berbagai konflik emosional, terutama yang berkaitan dengan hubungan interpersonal seperti rasa marah terhadap orang lain, perasaan diperlakukan tidak adil, atau kesedihan akibat kehilangan. Safaria (2005:117) menyatakan bahwa tujuan utama dari teknik ini adalah untuk menyelesaikan konflik yang tertinggal dari masa lalu dengan cara memberikan ruang bagi ekspresi dan pemahaman emosional. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya berperan dalam meringankan beban psikologis, tetapi juga membantu konseli untuk memahami perspektif orang lain, serta menumbuhkan empati dan penerimaan terhadap pengalaman hidup yang sulit.

Sasaran Pengguna

Menurut Mulyana (dalam Suryaman, 2017), teknik kursi kosong sangat cocok diterapkan pada individu yang menunjukkan rendahnya rasa percaya diri dalam berkomunikasi secara verbal. Karakteristik dari kondisi ini antara lain: (1) sering merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengambil keputusan atau menjawab pertanyaan; (2) cenderung mengeluh saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas; (3) mudah menyerah karena kurangnya tekad serta ketidakmampuan dalam mencari solusi; dan (4) merasa cemas atau gelisah ketika diminta untuk tampil di depan umum atau menjawab pertanyaan secara langsung.

Selain menangani permasalahan kepercayaan diri, teknik kursi kosong juga digunakan untuk membantu konseli dalam menghadapi beberapa kondisi psikologis lainnya, seperti: (1)

menyelesaikan *unfinished business* atau urusan emosional yang belum tuntas dari masa lalu; (2) mengatasi kecenderungan introyeksi berlebihan, yakni sikap menerima pendapat orang lain secara mentah tanpa proses evaluasi kritis; dan (3) membantu meredakan konflik internal antara dua bagian diri, yakni *top dog* yang cenderung mengontrol dan mengkritik, serta *under dog* yang bersifat pasif dan tidak berdaya—dua kekuatan batin yang saling bertentangan dalam diri konseli.

Konghoiro dkk. (2017) juga menegaskan bahwa teknik kursi kosong sangat sesuai diterapkan dalam konteks kelompok, terutama ketika anggota kelompok mengalami kecemasan yang berkaitan dengan lingkungan sekitarnya—baik dalam keluarga, pekerjaan, maupun masyarakat. Melalui teknik ini, konseli dapat mengelola kecemasan tersebut dengan belajar menerima dan mengintegrasikan berbagai aspek peran yang selama ini terpisah atau saling bertentangan dalam dirinya.

Langkah-Langkah Penerapan Teknik Kursi Kosong

Peran konselor dalam menerapkan teknik kursi kosong sangat penting dalam membantu klien menghadapi berbagai persoalan emosional dan psikologis. Sebagai fasilitator, konselor tidak hanya bertugas memandu proses konseling, tetapi juga berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang suportif, aman, dan mendorong keterbukaan. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap teori-teori psikologis dan keterampilan profesional, konselor mampu menjadi agen perubahan yang berdampak positif terhadap kesejahteraan klien di lingkungan sekolah maupun luar sekolah (Lestari et al., 2021).

Ketika menggunakan teknik kursi kosong, konselor membimbing klien untuk menggali pengalaman emosionalnya secara mendalam melalui interaksi imajinatif dengan figur atau aspek diri tertentu. Berikut adalah langkah-langkah sistematis dalam penerapan teknik ini:

- **Membangun Koneksi Interpersonal yang Kuat**

Pada tahap awal, konselor berupaya membangun koneksi yang tulus dengan klien agar tercipta rasa aman dan nyaman untuk memulai eksplorasi perasaan.

- **Mengidentifikasi Permasalahan**

Konselor membantu klien dalam mengenali isu atau konflik utama yang sedang dihadapi, termasuk emosi yang belum tuntas atau hubungan interpersonal yang terganggu.

- **Menentukan Sosok yang Akan Dibayangkan**

Bersama konselor, klien memilih sosok yang akan diajak "berdialog"—bisa berupa

orang lain (misalnya orang tua, teman, pasangan) atau aspek dari dirinya sendiri (seperti sisi yang dominan, penakut, marah, dsb.).

- **Penataan Kursi**

Dua kursi disiapkan: satu untuk klien dan satu lagi mewakili sosok yang dibayangkan. Klien kemudian diarahkan untuk membayangkan bahwa sosok tersebut hadir di kursi kosong tersebut.

- **Memulai Dialog**

Konselor memfasilitasi dimulainya percakapan imajinatif antara klien dengan sosok tersebut. Klien diminta untuk mengungkapkan apa yang ingin ia sampaikan, termasuk perasaan, kekecewaan, kemarahan, atau permintaan maaf.

- **Pertukaran 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 melihat permasalahan dari perspektif berbeda dan menumbuhkan empati atau pemahaman baru.

- **Refleksi dan Evaluasi**

Setelah dialog selesai, konselor membimbing klien untuk merefleksikan pengalaman emosional yang muncul, memahami maknanya, serta menyadari perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya.

- **Integrasi dan Penutupan Sesi**

Konselor membantu klien menyatukan pengalaman tersebut ke dalam pemahaman dirinya secara utuh. Kemudian, sesi ditutup dengan menyusun langkah-langkah tindak lanjut atau rencana strategis untuk mengatasi masalah serupa di masa depan.

Teknik kursi kosong tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi emosional, tetapi juga sebagai media pemulihan diri. Dengan pendekatan ini, konselor dapat membantu klien menyelesaikan konflik internal maupun interpersonal, serta mendorong pertumbuhan pribadi yang lebih sehat dan adaptif.

5. KESIMPULAN

Teknik kursi kosong dalam pendekatan konseling Gestalt memberikan ruang bagi klien untuk mengakses, mengeksplorasi, dan menyelesaikan perasaan-perasaan yang terpendam. Melalui dialog simbolik dengan sosok signifikan yang dibayangkan, klien dapat mengungkap konflik batin, menyadari emosi yang selama ini ditekan, serta membangun pemahaman yang lebih mendalam terhadap dirinya sendiri. Peran konselor dalam proses ini sangat penting, bukan hanya sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu klien menavigasi pengalaman emosional yang muncul. Langkah-langkah penerapan teknik ini, jika dilakukan dengan hati-hati dan empatik, dapat menjadi sarana penyembuhan yang kuat dalam praktik konseling individu. Dengan kata lain, teknik kursi kosong bukan hanya alat intervensi, tetapi juga jembatan bagi klien untuk terhubung kembali dengan bagian-bagian dirinya yang terluka dan belum terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bardideh, S. B., Sahebalzamani, M., & Hosseini, S. H. (2022). The effect of empty chair technique on anger in bereaved adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 178–185. <https://doi.org/10.1037/cou0000570>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Fajriani, F. A. (2024). Konseling individual dengan teknik empty chair mengatasi unfinished business siswa di pendidikan menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 105. <https://doi.org/10.26858/dikdasmen.v3i3.2418>
- Habsy, A. B., Putri, E. E., Saputri, S. K. B., Novitasari, P. R., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(3), 729. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Jannah, N., & Nasution, F. (2024). Peran guru BK dalam mengatasi siswa bermasalah melalui bimbingan konseling individu dengan teknik empty chair. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1296. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/25962>
- Khoerunisa, G., Rahmawati, R., Sofwatillah, I., & Khairat, I. (2025). Teknik empty chair: Membangun komunikasi intrapersonal dan ruang aman bagi ekspresi diri remaja. *Mandub: Jurnal Politik, Hukum dan Humaniora*, 3(2), 146. <https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2497>
- Kusumawati, E. (2019). Teknik empty chair untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam antisocial disorder pada mahasiswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 3(1), 52–53. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/1377>

- Lestari, M., Yulia, R., & Supriyadi, T. (2021). Peran konselor dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang suportif melalui teknik konseling Gestalt. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 55–64. <https://doi.org/10.29210/123456>
- Maarschalkerweerd, J., Stams, G. J., & Asscher, J. J. (2021). Exploring intrapersonal conflict using the empty chair technique: A qualitative study. *International Journal of Psychology and Counseling*, 13(3), 45–56. <https://doi.org/10.5897/IJPC2021.0623>
- Maulita, R., Ubaidillah, M., & Aghniarrahmah, C. (2024). “Here and now”: Integrasi pendekatan psikologi Gestalt dalam memahami karakteristik anak usia dini. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 142–143. <https://trilogi.ac.id/journal/ks/index.php/PAUD/article/view/2183>
- Mayangsari, S., Kurniawati, D., & Pramono, B. (2019). Pengaruh teknik paradoxical intervention dalam konseling Gestalt terhadap peningkatan self-esteem siswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 150–161. <https://doi.org/10.31289/insight.v5i2.3123>
- Safaria, T. (2005). *Teknik-teknik konseling untuk mengatasi masalah emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryaman, D. (2017). Implementasi teknik kursi kosong pada siswa dengan komunikasi verbal rendah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.1234/jiph.v5i1.2027>
- Thompson, M. G. (2018). *Counseling techniques: Theory and practice*. New York: Routledge.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.