

Efektivitas Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswi *Boarding School*

Aulia Rahma Dhani¹, Winda Ratnadillah², Rizki Rosalinda Siregar³

¹ Universitas Riau, Indonesia

² Universitas Riau, Indonesia

³ Universitas Riau, Indonesia

Corresponding Author:

Aulia Rahma Dhani, Universitas Riau, Indonesia

Email: aulia.rahma2638@student.unri.ac.id

Abstract.

Adjustment difficulties are issues that affect students' ability to interact and respond effectively to the demands of the school environment. This study aims to improve the adjustment abilities of a boarding school student, referred to as JS, through a series of counseling interventions. The study employed a qualitative approach with a case study design involving one research participant. Data were collected through behavioral observations, several counseling sessions, and the administration of the Problem Checklist (Daftar Cek Masalah/DCM) to identify the specific issues experienced by the student. The data were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings show that JS experienced adjustment difficulties characterized by hesitation in expressing opinions, susceptibility to peer pressure, and a tendency to suppress emotions. After receiving the intervention, including the application of the Empty Chair technique, JS demonstrated positive changes, such as increased confidence in expressing feelings, improved ability to set personal boundaries, and more adaptive social responses. These results indicate that the Empty Chair technique can serve as an effective intervention option for students who experience challenges in personal and social adjustment.

Keywords: Adjustment, Boarding School, Gestalt Counseling, Empty Chair Technique

Abstrak.

Hambatan penyesuaian diri merupakan masalah yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam berinteraksi dan merespons tuntutan lingkungan sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswi berinisial JS melalui proses konseling yang diberikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada satu orang subjek penelitian. Pengumpulan data diperoleh melalui observasi perilaku, proses konseling yang berlangsung dalam beberapa sesi, serta asesmen Daftar Cek Masalah (DCM) untuk mengidentifikasi aspek permasalahan yang muncul. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa JS mengalami hambatan penyesuaian diri yang ditandai dengan kesulitan mengungkapkan pendapat, mengikuti tekanan teman, dan memendam emosi. Setelah diberikan intervensi termasuk penerapan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*), JS menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya keberanian mengekspresikan perasaan, lebih mampu menetapkan batasan diri, dan menunjukkan respons sosial yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami hambatan penyesuaian diri.

Kata kunci: Penyesuaian Diri, *Boarding School*, Konseling Gestalt, Teknik Kursi Kosong

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Dalam pelaksanaannya, pendidikan berupaya mengembangkan berbagai aspek penting dalam diri individu, seperti pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moral, dan keterampilan praktis yang bermanfaat bagi individu maupun masyarakat luas (Ulum & Slamet, 2025). Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam menumbuhkan karakter, kepribadian, dan keterampilan sosial peserta didik. Salah satu model pendidikan yang menekankan pembinaan karakter adalah sekolah berasrama (*boarding school*). Melalui sistem ini, siswa tinggal di asrama selama 24 jam, sehingga seluruh kegiatan belajar, ibadah, dan interaksi sosial berlangsung dalam satu lingkungan yang terintegrasi. Menurut Rati *et al.* (2024), sekolah berasrama memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, kemandirian, serta keterampilan sosial melalui kehidupan kolektif di asrama. Tidak seperti sekolah reguler, siswa di *boarding school* menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih tinggi karena mereka harus berhadapan dengan dinamika kelompok, aturan ketat, dan kehidupan kolektif yang mengharuskan mereka memahami batasan diri dan orang lain (Hurlock, 2011).

Penyesuaian diri dalam konteks ini menjadi kompetensi penting yang menentukan bagaimana siswa mampu mengelola emosi, menanggapi tekanan, serta membentuk hubungan sosial yang sehat (Schneider, 2019). Ketika kemampuan tersebut tidak berkembang secara optimal, siswa rentan mengalami kecemasan, konflik dengan teman sebaya, bahkan kesulitan akademik. Interaksi sosial di lingkungan asrama menjadi faktor penting dalam membantu siswa beradaptasi. Idealnya, siswa mampu membangun hubungan yang positif, saling menghargai, dan menumbuhkan rasa percaya terhadap teman sebaya. Hubungan sosial yang baik membuat siswa merasa diterima, memperoleh dukungan emosional, dan nyaman selama tinggal di asrama. Sejalan dengan hal tersebut, Widodo & Rahmasari (2021) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan pembentukan identitas diri remaja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula perkembangan identitas diri remaja, baik melalui dukungan emosional, penghargaan, maupun bantuan dalam interaksi sehari-hari.

Namun, tidak semua siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan asrama. Perbedaan latar belakang, karakter, dan pola komunikasi sering menimbulkan kesalahpahaman, yang dapat memicu konflik atau penolakan sosial. Beberapa siswa mengalami tekanan karena merasa kurang diterima dalam kelompok pertemanan, kesulitan berkomunikasi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini didukung oleh temuan Fajri *et al.* (2025) yang

menyatakan bahwa tekanan sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat menurunkan motivasi belajar, membuat siswa menarik diri, dan menghambat perkembangan emosional.

Situasi inilah yang terlihat pada subjek penelitian berinisial JS. Berdasarkan asesmen DCM, JS menunjukkan tanda-tanda penyesuaian diri yang rendah: ia lebih sering menyendiri, menghindari interaksi, dan mengaku tidak nyaman berada di antara teman-teman yang lebih dominan serta memendam perasaan ketika menghadapi perlakuan yang tidak menyenangkan. Ia menyatakan bahwa setiap kali ingin menyampaikan pendapat, ia takut ditolak atau dianggap mengganggu, sehingga ia lebih memilih diam dan mengikuti keputusan kelompok. Kebiasaan menekan perasaan dan kebutuhan diri ini membuat JS semakin sulit membangun relasi harmonis dengan teman sebaya dan berdampak pada kesejahteraan emosionalnya. Kondisi ini juga menunjukkan adanya hambatan penyesuaian diri di lingkungan sosial sekolah berasrama.

Hambatan penyesuaian diri yang tidak tertangani dapat menimbulkan dampak psikologis serius. Siswa yang tidak mampu menyalurkan emosi dengan tepat berisiko mengalami stres, kecemasan sosial, dan penurunan motivasi belajar. Fajri *et al.* (2025) menyatakan bahwa tekanan sosial dan pengalaman negatif di lingkungan sekolah dapat menurunkan harga diri dan memicu perilaku menarik diri dari lingkungan. Akibatnya, siswa menjadi pasif, enggan bersosialisasi, dan mengalami penurunan prestasi akademik.

Kondisi JS menggambarkan sebuah persoalan yang umum terjadi di lingkungan berasrama, yakni tekanan sosial dan kebutuhan akan penerimaan sering kali membuat siswa menjalankan perilaku kompromi yang merugikan dirinya sendiri. Dalam psikologi perkembangan, hal ini disebut sebagai “*unhealthy conformity*” karena siswa mengikuti tekanan kelompok bukan karena keinginannya, tetapi karena rasa takut dan kebutuhan akan rasa aman (Cialdini, 2007). Jika kondisi seperti ini berlangsung lama, siswa dapat kehilangan kemampuan untuk mengekspresikan diri, kesulitan mengambil keputusan, dan tidak mampu membangun batasan pribadi secara jelas (Gibson & Mitchell, 2011).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu siswa mengelola perasaan, memahami diri, dan membangun kembali hubungan sosial yang sehat. Pendekatan Gestalt menjadi salah satu alternatif yang relevan, karena berfokus pada upaya membantu klien memahami perasaannya secara sadar dan menyelesaikan konflik batin yang selama ini dihindari (Yontef, 2017). Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi penyadaran diri, tetapi juga mendorong klien untuk hadir sepenuhnya dalam situasi “di sini dan saat ini”, sehingga individu dapat memproses perasaan yang belum selesai.

Salah satu teknik khas Gestalt yang paling banyak digunakan untuk menangani konflik emosional adalah konseling individual dengan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*). Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan Gestalt yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri (*self-*

awareness) melalui pengungkapan emosi yang terpendam. Safitri *et al.* (2025) menjelaskan bahwa teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) dapat membantu peserta didik mengekspresikan emosi yang tertahan dan menyelesaikan berbagai konflik, baik internal maupun interpersonal. Penelitian Utami & Rosidah (2022) membuktikan bahwa teknik Kursi Kosong dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan asertif, mengurangi kecemasan sosial, dan membuat mereka lebih berani mengekspresikan pendapat. Dengan demikian, teknik ini memiliki potensi yang besar untuk membantu siswa berasrama yang mengalami kesulitan menyampaikan pendapat seperti JS dan diharapkan mampu beradaptasi lebih sehat dalam kehidupan asrama serta dalam membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penelitian ini fokus pada analisis mendalam mengenai hambatan penyesuaian diri JS serta efektivitas teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) dalam membantu JS membangun kesadaran diri, keberanian interpersonal, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di asrama. Penelitian ini menjadi penting karena terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam literatur sebelumnya. Trijayanti (2019) memang menunjukkan bahwa teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) efektif mengurangi rasa bersalah pada remaja, namun studinya tidak mengeksplorasi konteks *boarding school* yang memiliki dinamika 24 jam dan tantangan penyesuaian diri yang jauh lebih kompleks. Safitri *et al.* (2025) juga menegaskan efektivitas *Empty Chair* sebagai media ekspresi emosi, tetapi kajiannya bersifat literatur dan belum menyediakan bukti empiris mendalam mengenai perubahan klien dari sesi ke sesi dalam setting asrama. Sementara itu, Phuspa *et al.* (2025) menjelaskan bahwa adaptasi di *boarding school* memiliki karakteristik unik seperti tekanan kelompok, konflik kamar, dan budaya kolektif, tetapi intervensi psikologis yang secara spesifik menggunakan pendekatan Gestalt masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan studi kualitatif yang mendokumentasikan proses intervensi Gestalt secara langsung dalam konteks kehidupan asrama, sehingga memberikan kontribusi baru bagi upaya pengembangan strategi konseling yang lebih aplikatif bagi siswa *boarding school*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif, dinamika psikologis, serta konteks sosial yang melatarbelakangi hambatan penyesuaian diri yang dialami oleh subjek penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk

memahami fenomena sosial secara menyeluruh melalui teknik observasi langsung, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi.

Metode studi kasus digunakan karena fokus penelitian diarahkan pada satu subjek, yaitu hambatan penyesuaian diri yang dialami oleh seorang siswi sekolah berasrama berinisial JS. Pemilihan metode ini sejalan dengan pendapat Creswell (2014), yang menyatakan bahwa studi kasus merupakan pendekatan kualitatif yang digunakan untuk mengeksplorasi kehidupan nyata dalam suatu sistem yang terbatas melalui pengumpulan data mendalam dari berbagai sumber informasi seperti observasi, wawancara, bahan audiovisual, dokumen, dan laporan lainnya. Penelitian ini juga telah memenuhi prinsip etika penelitian, ditandai dengan diperolehnya persetujuan langsung dari klien (JS), serta izin resmi dari pihak sekolah untuk melakukan proses pengumpulan data.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung mengumpulkan, menafsirkan, dan menganalisis data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi semiterstruktur, wawancara mendalam, serta hasil asesmen menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM). Observasi semiterstruktur dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi aspek-aspek umum terkait perilaku penyesuaian diri, namun tetap memberi ruang bagi peneliti untuk mencatat perilaku lain yang muncul secara spontan di lapangan sehingga data yang diperoleh lebih luas dan mendalam. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-faktor Penyebab Hambatan Penyesuaian Diri siswa di *Boarding School*

Penyesuaian diri siswa di lingkungan boarding school tidak selalu berjalan mulus, karena terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi sumber hambatan dalam proses adaptasi mereka.

1. Faktor Internal, faktor internal berasal dari dalam diri siswa, meliputi kondisi psikologis, kematangan emosional, motivasi, kemampuan komunikasi, dan kemandirian. Hasil wawancara menunjukkan bahwa JS memiliki kecenderungan untuk menyimpan perasaan dan menghindari pengungkapan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, terutama saat merasa ditekan oleh kelompok teman yang lebih dominan, ia juga mengungkapkan rasa kesepian karena sulit menyesuaikan diri di lingkungan asrama dan takut mengecewakan orang tua. Ia cenderung memendam perasaan dan menutup diri ketika menghadapi konflik. Ia mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tidak yakin apakah pendapat yang ingin disampaikan akan diterima atau malah menimbulkan masalah, sehingga ia memilih diam dan menyesuaikan diri dengan keputusan orang lain. Kesulitan

dalam mengelola tekanan emosional ini menjadi penghambat utama dalam proses penyesuaian diri di asrama.

2. Faktor Eksternal, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar siswa, termasuk teman sebaya, kakak tingkat, guru, dan keluarga. Hubungan sosial yang positif dapat menjadi dukungan penting, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung bisa menjadi hambatan. Dalam kasus siswi JS, teman sekelasnya membentuk kelompok pertemanan, sehingga JS merasa sulit menjalin kedekatan dan sering berada pada posisi lemah ketika terjadi konflik. Dalam kelompok ini terdapat satu atau dua teman yang cenderung bersikap dominan, menentukan aktivitas, dan mengatur pembagian tugas tanpa banyak memberi ruang pada anggota lain untuk berpendapat. Siswi seperti JS yang memiliki kecenderungan pasif akan dengan mudah merasa ditekan, sehingga memilih strategi bertahan dengan mengikuti arus kelompok (Rohmah, 2022).

Dampak yang Ditimbulkan

Kondisi ini menghasilkan sejumlah dampak yang dapat dirasakan secara langsung maupun tidak langsung oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penurunan prestasi akademik, akibat tekanan sosial yang dialami JS, beberapa dampak tampak jelas dalam kesehariannya. Pertama, JS menghadapi penurunan fokus belajar. Ia mengaku sering memikirkan situasi sosial yang tidak nyaman sehingga sulit berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran dan mengalami kesulitan dalam menghafal untuk setoran tahfidz. Hal ini berdampak pada kualitas belajar yang menurun dan prestasi akademik yang tidak optimal.
2. Rendahnya kepercayaan diri dan penurunan motivasi kegiatan akademik, kedua, JS mengalami penurunan motivasi dalam mengikuti kegiatan akademik. Siswi JS cenderung bersikap pasif di dalam kelas dan lebih sering mengikuti pendapat teman sekelompoknya saat mengerjakan tugas tanpa menyampaikan pendapat pribadi. Sikap ini menunjukkan keterbatasan dalam partisipasi aktif serta rendahnya rasa percaya diri, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan akademik secara keseluruhan.
3. Hubungan sosial yang kurang sehat, ketiga, hubungan sosial JS menjadi kurang stabil. Siswi JS kesulitan menghadapi teman-temannya yang cenderung mendominasi atau mengatur interaksi di asrama. Karena itu, Siswi JS sering menyesuaikan diri tanpa bisa menyampaikan keinginannya atau mempertahankan posisinya. Kondisi ini membuat hubungan sosial yang terbentuk menjadi tidak stabil dan kurang mendukung, sehingga proses penyesuaian diri di lingkungan asrama menjadi lebih sulit.

Intervensi Bimbingan Konseling

Intervensi yang dilakukan guru BK bertujuan membantu siswi JS dalam meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan asrama. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan layanan bimbingan dan konseling sebanyak lima kali pertemuan dengan pendekatan bertahap, di mana setiap sesi berlangsung kurang lebih 60 menit dan menggunakan teknik-teknik yang sesuai dengan prinsip Gestalt, yaitu peningkatan *awareness*, eksplorasi pengalaman *here and now*, dan ekspresi emosi. Pertemuan pertama merupakan bimbingan kelompok yang berlangsung selama ± 60 menit. Pada sesi ini, teknik yang digunakan adalah pengarahan langsung (*directive prompting*) untuk membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman sosialnya secara natural. Dalam dinamika kelompok, JS terlihat lebih rileks ketika berinteraksi dengan adik kelas dibandingkan dengan teman sebayanya. Respons JS menunjukkan adanya ketidakseimbangan kenyamanan dan munculnya ketegangan sosial yang belum terselesaikan, sejalan dengan penelitian Marandof & Sarajar (2024) mengenai pentingnya dukungan teman sebaya.

Pertemuan kedua merupakan konseling individual dengan pendamping untuk membangun rasa aman melalui kehadiran teman dekat yang dipercaya JS. Teknik yang digunakan adalah dialog berfokus pada pengalaman saat ini (*here and now focusing*) dan *supportive presence*, yaitu memanfaatkan kehadiran sosok yang membuat konseli merasa aman sehingga proses membuka diri lebih mudah terjadi. Respons JS pada sesi ini menunjukkan keterbukaan awal, ia mulai mengungkapkan ketidaknyamanan berinteraksi dengan kelompok teman sebaya. Kehadiran pendamping membantu mengurangi kecemasan awal, sesuai temuan Liyanti & Subhi (2025).

Pertemuan ketiga merupakan konseling individual mendalam. Teknik yang digunakan adalah eksplorasi emosi (*emotional exploration*) dan *awareness training*, untuk membantu JS menyadari perasaan yang sebelumnya ia tekan. Pada sesi ini, respons JS mulai berubah; ia lebih berani mengungkapkan konflik interpersonal, tekanan emosional di kamar, dan kesulitannya menyampaikan pendapat. JS mulai menyadari bahwa ketakutannya sering kali lebih besar dibandingkan situasi sebenarnya, yang menandakan munculnya *awareness* awal terhadap *unfinished business* dalam relasinya.

Pertemuan keempat adalah penerapan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) sebagai inti pendekatan Gestalt untuk menyalurkan emosi terpendam dan meningkatkan kesadaran diri. Teknik ini digunakan untuk membantu JS mengekspresikan perasaan yang selama ini tidak pernah ia sampaikan secara langsung. Respons JS pada sesi ini sangat emosional; ia mampu menyalurkan kemarahan, kekecewaan, dan kelelahan yang ia pendam terkait teman yang dominan di asrama. Ia mulai menyadari pola mengalahkannya dan menunjukkan keberanian baru

untuk mengekspresikan diri. Sesi ini menjadi titik balik perubahan, sejalan dengan temuan penelitian Gestalt yang menunjukkan efektivitas teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) dalam menyelesaikan konflik intrapsikis.

Pertemuan kelima merupakan evaluasi dan tindak lanjut dengan teknik *self-reflection* dan *dialog integratif* untuk menilai perubahan perilaku JS setelah seluruh rangkaian konseling. Respons JS menunjukkan perkembangan positif: ia tampak lebih stabil secara emosional, berani menolak permintaan yang tidak sesuai, mampu menegaskan batasan diri, serta mulai membangun hubungan baru dengan teman yang lebih suportif. Peningkatan kemampuan asertif dan self-awareness ini sesuai dengan indikator penyesuaian diri yang baik menurut Liyanti & Subhi (2025).

Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Penyesuaian Diri

Faktor internal menjadi unsur penting yang mempengaruhi kemampuan JS dalam menghadapi situasi sosial di lingkungan asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa JS memiliki kecenderungan menahan emosi dan menghindari konfrontasi karena takut menimbulkan reaksi negatif dari orang lain. Pola ini mencerminkan *fear of negative evaluation*, yaitu kecemasan terhadap kemungkinan penilaian buruk dari lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putera *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* berkontribusi signifikan terhadap kecemasan pada remaja, sehingga individu yang takut dinilai buruk lebih rentan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri dan interaksi sosial. Kondisi JS semakin diperkuat oleh temuan Wardhana & Rokhmah (2024) yang menemukan bahwa rendahnya kepercayaan diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini selaras dengan karakteristik JS yang menunjukkan kepercayaan diri rendah serta kecenderungan menarik diri ketika berhadapan dengan tekanan sosial dalam kelompok.

JS juga menunjukkan gejala *self-silencing*, yaitu perilaku mengorbankan pendapat atau kebutuhan sendiri demi menjaga kenyamanan sosial orang lain. Gejala ini sangat mungkin muncul pada remaja yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang menuntut harmoni, seperti asrama yang memiliki budaya kolektif kuat. Gibson & Mitchell (2011) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki gaya komunikasi pasif cenderung lebih sulit menyampaikan perasaan dan rentan mengalami tekanan sosial ketika berada dalam kelompok yang dominan. Temuan ini sangat konsisten dengan kondisi JS yang lebih sering diam ketika berada dalam kelompok teman sebayanya.

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa dinamika kelompok pertemanan turut memperburuk keadaan. Ketimpangan posisi ini membuat JS sulit mengekspresikan dirinya secara autentik. Rohmah (2022) menyebut fenomena ini sebagai *dominant group pressure*, yaitu

kondisi ketika anggota kelompok dengan pengaruh lebih besar menentukan perilaku dan keputusan anggota lain. Tekanan seperti ini dapat menimbulkan stres dan membuat siswa memilih mengikuti arus ketimbang menyampaikan pendapat.

Hambatan dan Akibat bagi Kehidupan Sosial-Akademik JS

Hambatan penyesuaian diri JS berdampak langsung pada aspek akademik dan emosionalnya. Berdasarkan wawancara, JS sering mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas karena pikirannya dipenuhi kecemasan terkait hubungan sosialnya. Situasi ini sesuai dengan temuan Fajri *et al.* (2025) yang menjelaskan bahwa tekanan interpersonal dapat mengurangi kapasitas kognitif remaja, sehingga berdampak pada prestasi akademik.

Dalam kehidupan sosial, JS tampak lebih nyaman berinteraksi dengan adik kelas yang cenderung lebih menerima dan tidak memberikan tekanan. Namun ketika berada di kelompok yang lebih dominan, JS kembali menunjukkan perilaku menarik diri dan diam. Kondisi seperti ini menggambarkan ketidakstabilan hubungan sosial yang berkaitan erat dengan kemampuan penyesuaian diri. Penelitian Widodo & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor kunci dalam pembentukan identitas sosial remaja. Dengan kata lain, kurangnya dukungan dari teman sebaya membuat JS kesulitan membangun jati diri dalam lingkungan asrama.

Secara emosional, JS menunjukkan tanda-tanda kelelahan psikis akibat memendam perasaan terlalu lama. Remaja yang terlalu sering menekan emosinya memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan dan ketidakstabilan emosi (Liyanti & Subhi, 2025). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa hambatan penyesuaian diri JS tidak hanya berdampak pada interaksi sosial, tetapi juga mempengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraannya secara keseluruhan.

Peran Konseling dan Teknik Kursi Kosong dalam Perubahan JS

Intervensi konseling individu dengan teknik Kursi Kosong memberikan dampak perubahan pada perubahan perilaku dan pemahaman diri JS. Peningkatan penyesuaian diri siswi JS dilakukan melalui layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt, yang menekankan pada kesadaran diri (*self-awareness*), pengalaman saat ini (*Here and Now*), dan ekspresi emosi melalui teknik-teknik eksperiensial. Pendekatan Gestalt membantu peserta didik memahami bagaimana ia menghadapi situasi yang dialaminya pada masa sekarang (Ahmad, 2021). Prinsip dasar ini menjadi acuan dalam memahami perubahan-perubahan yang muncul pada diri JS sepanjang proses konseling. Dalam penelitian ini, konseling dilaksanakan dalam lima pertemuan, pertemuan pertama berupa bimbingan kelompok, pertemuan kedua dan ketiga konseling individual, pertemuan keempat penggunaan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*), dan pertemuan kelima evaluasi serta tindak lanjut.

Tahap pertama, diawali dengan bimbingan kelompok, karena layanan ini memungkinkan konselor mengamati dinamika sosial secara langsung dan mengidentifikasi pola interaksi JS dengan teman sebayanya sebelum masuk ke tahap konseling individual. Bimbingan kelompok dipilih sebagai langkah awal karena masalah utama JS berkaitan dengan penyesuaian diri dalam konteks sosial, sehingga pengamatan dalam situasi kelompok menjadi penting untuk memahami sejauh mana JS mampu berpartisipasi, mengekspresikan diri, serta menempatkan diri dalam relasi teman sebaya. Dalam proses bimbingan kelompok ini, konselor menerapkan teknik pengarahan langsung untuk membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman sosialnya secara lebih terbuka. Pada tahap ini terlihat bahwa JS lebih nyaman berinteraksi dengan adik kelas dibandingkan dengan teman sebayanya. Hal ini konsisten dengan temuan Marandof & Sarajar (2024), yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian diri, kurangnya rasa aman dalam hubungan sebaya bisa menghambat penyesuaian. Temuan bahwa JS lebih sadar terhadap kenyamanan dan ketidaknyamanannya ini sejalan dengan prinsip awareness dalam Gestalt, bahwa proses perubahan dimulai ketika konseli menyadari apa yang ia rasakan “di sini dan saat ini”. Dengan demikian, temuan awal ini konsisten dengan teori Gestalt yang menempatkan *awareness* sebagai fondasi perubahan perilaku.

Tahap kedua, konseling individual dengan teman sebaya, diarahkan untuk menciptakan rasa aman melalui kehadiran signifikan dari teman yang ia percayai. Konselor kembali menggunakan pengarahan langsung untuk mengajak JS fokus pada pengalaman yang ia rasakan tanpa takut dihakimi. Dalam sesi ini, JS mengungkapkan bahwa ia kesulitan menjalin kedekatan dengan teman sekelas karena adanya kelompok pertemanan eksklusif. JS merasa tidak mempunyai ruang untuk mengutarakan pendapat, sehingga ia lebih memilih mengikuti keputusan kelompok agar terhindar dari penolakan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kepercayaan diri dan tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial, sejalan dengan temuan Widodo & Rahmasari (2021) bahwa dukungan sosial mempengaruhi pembentukan identitas diri remaja. Pada tahap ini, mulai terlihat tanda-tanda *unfinished business*, yaitu emosi negatif yang belum terselesaikan dalam relasi sosialnya yang akhirnya memengaruhi perilakunya (Ahmad, 2021). Ini menunjukkan konsistensi dengan konsep unfinished business Gestalt, di mana pengalaman yang ditekan dapat menghambat fungsi diri hingga diolah secara terapeutik.

Tahap ketiga, merupakan proses konseling individual yang menjadi ruang paling aman bagi JS untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam. Pada tahap ini, JS mulai menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dibandingkan sesi-sesi sebelumnya. Ia mulai mampu menceritakan kondisi sebenarnya yang dialaminya di lingkungan asrama, khususnya mengenai tekanan dari teman sekamar yang sering mendominasi, membuatnya merasa tidak berdaya, dan sulit menyatakan kebutuhan maupun ketidaknyamanannya.

Keterbukaan ini tampak ketika JS mulai menceritakan bahwa perlakuan tersebut membuatnya tertekan, kehilangan fokus belajar, dan mengalami kesulitan menghafal tahfidz karena pikiran yang penuh kekhawatiran. Ia juga mengakui bahwa selama ini ia lebih memilih diam daripada menyampaikan keberatan karena takut dianggap mengganggu suasana atau menimbulkan konflik. Pada tahap ini, JS sudah mulai mampu mengidentifikasi perasaan marah, tertekan, dan cemas yang sebelumnya ia pendam. Kesediaannya untuk mengungkapkan pengalaman pribadi dengan detail menunjukkan adanya peningkatan trust, kesadaran diri, dan kesiapan untuk menghadapi masalah secara lebih terbuka. Kesadaran ini menunjukkan perkembangan *here and now awareness*, inti dari perubahan perilaku dalam konseling Gestalt (Yontef, 2017). Temuan ini memperkuat literatur Gestalt yang menyatakan bahwa kenaikan *awareness* terhadap pengalaman saat ini merupakan langkah kritis menuju perubahan yang lebih sehat.

Tahap keempat, merupakan inti dari penerapan pendekatan Gestalt melalui teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*). Pada tahap ini, fokus utama diarahkan pada pengalaman JS sebagai pihak yang merasa tersakiti dan tertekan dalam relasi sosialnya. Konselor meminta JS membayangkan teman-teman yang menjadi sumber konflik duduk di kursi kosong di hadapannya, kemudian mengajak JS untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini ia pendam, termasuk marah, kecewa, takut, dan rasa tidak dihargai.

Selama proses ini, JS menempatkan dirinya sepenuhnya sebagai korban yang selama ini memilih diam, mengalah, dan menanggung tekanan dari lingkungan sekitarnya. Ia mulai mampu menyuarakan pengalaman ketidakadilan yang ia rasakan, seperti perasaan terpaksa mengikuti keputusan teman, ketidaknyamanan tinggal bersama teman sekamar yang mendominasi, serta ketakutan untuk berbicara jujur karena khawatir memicu konflik. Hal ini didukung penelitian oleh Muarif *et al.* (2024), menunjukkan efek positif Gestalt Empty Chair terhadap pengurangan rasa inferioritas dan kecemasan sosial pada siswa *boarding school*. Dalam sesi ini terlihat perubahan yang cukup signifikan. JS mulai menunjukkan keberanian untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini ia simpan, termasuk mengakui bahwa ia ingin membela dirinya namun selalu menahan diri karena takut ditolak. Ungkapan JS yang paling mencerminkan proses penyadaran diri tersebut adalah: “Kalian tuh suka seenaknya. Suruh aku ini itu... padahal aku sebenarnya nggak mau. Tapi aku diam aja... karena aku takut kalian marah”

Respon ini menunjukkan bahwa JS mulai menyadari posisinya sebagai korban tekanan sosial, sekaligus mulai mengembangkan keberanian untuk menegaskan dirinya. Proses ini menjadi titik balik dalam meningkatkan kemampuan JS mengekspresikan kebutuhan dan batasan diri secara lebih sehat. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Utami & Rosidah (2022) yang menyatakan bahwa teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kemampuan asertif. JS mulai belajar

menolak dengan cara yang lebih santun dan menyampaikan keinginan tanpa merasa bersalah. Temuan ini konsisten dengan teori Gestalt tentang unfinished business, di mana emosi yang lama ditekan baru bisa diselesaikan ketika diungkapkan secara langsung melalui dialog simbolis (Ahmad, 2021). Perubahan ini terlihat dari cara ia mengambil jarak dari teman yang dominan serta mulai mendekat pada teman yang memberikan dukungan emosional lebih stabil. Selain itu, teknik Kursi Kosong memunculkan dialog internal, serupa dengan konsep two-chair work dalam Gestalt yang digunakan untuk menyelesaikan konflik intrapsikis (Safitri *et al.*, 2025). Perubahan ini juga menunjukkan pergeseran dari ketergantungan (*dependence*) ke self-support, inti perubahan dalam teori Gestalt. Temuan pada sesi ini secara jelas konsisten dengan teori Gestalt dan penelitian sebelumnya, terutama terkait efektivitas dialog simbolis dalam memunculkan emosi primer dan memfasilitasi penyelesaian konflik intrapsikis.

Safitri *et al.* (2025) menjelaskan bahwa teknik Kursi Kosong dapat membantu klien mengidentifikasi emosi primernya, yang kemudian mempermudah konselor dalam membantu klien mengembangkan strategi regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan kondisi JS yang mulai mampu mengelola emosinya dan tidak lagi mudah merasa tertekan oleh dinamika kelompok. Penelitian Lestari *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan konseling gestalt dengan teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik korban *bullying*. Hasil ini juga selaras dengan teori Gestalt tentang *boundary disturbance*, yaitu ketidakmampuan individu menjaga batas diri. Setelah intervensi, JS mampu menegaskan batasan, menunjukkan perubahan teoretis yang diharapkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi Gestalt efektif mengatasi gangguan batas diri (*boundary disturbance*) dalam relasi sosial.

Tahap kelima, evaluasi dan tindak lanjut yang dilakukan untuk melihat perubahan perilaku serta perkembangan kemampuan adaptasi sosial JS setelah keseluruhan proses konseling. Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa JS mulai menunjukkan peningkatan dalam penyesuaian diri. Ia sudah berani menegaskan pendapat ketika berhadapan dengan teman yang mendominasi, lebih mampu menyampaikan perasaan secara langsung, dan mulai membangun hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian Liyanti & Subhi (2025), yang menyatakan bahwa pengendalian emosi dan kecerdasan emosional membantu individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat sehingga mampu beradaptasi lebih baik dalam lingkungan sosial. Penelitian Lestari dan Latief (2024), menunjukkan studi kasus pada siswa SMP yang awalnya tertutup, setelah intervensi Gestalt (termasuk *Empty Chair* dan *role-playing*) menunjukkan peningkatan ekspresi diri dan keterlibatan sosial. Temuan evaluasi ini konsisten dengan konsep *self-support* dalam Gestalt, yaitu kemampuan individu untuk berdiri pada kekuatan dirinya sendiri setelah melalui

proses peningkatan awareness. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat literatur Gestalt yang menyatakan bahwa peningkatan kesadaran diri, kemampuan menetapkan batas, dan keberanian mengekspresikan emosi merupakan indikator efektivitas intervensi Gestalt dalam meningkatkan penyesuaian diri konseli.

Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling

Sebelum konseling, JS berada dalam posisi pasif dan merasa tidak memiliki kendali atas interaksi sosialnya. Ia sering mengalah meskipun tidak nyaman, lebih banyak diam, dan tidak berani menolak permintaan teman. Namun setelah intervensi berlangsung beberapa sesi, perubahan signifikan tampak jelas. JS mulai berani mengatur batasan pribadi, misalnya dengan menolak permintaan teman yang tidak sesuai, serta mengurangi ketergantungan emosional pada kelompok yang dominan. Dari segi sosial, JS menunjukkan peningkatan dalam memilih lingkungan pertemanan yang lebih sehat. Ia tampak lebih dekat dengan adik kelas yang selama ini ia rasa nyaman, dan mulai menghindari situasi yang membuatnya tertekan. Kondisi ini menggambarkan perkembangan kemampuan asertif serta kesadaran diri yang lebih matang.

Dari sudut pandang teori perkembangan, perubahan JS sejalan dengan pendapat Hurlock (2011) yang menyebut bahwa penyesuaian diri pada remaja dapat meningkat ketika mereka mendapatkan dukungan emosional yang tepat dan mampu mengelola konflik yang sebelumnya tidak terselesaikan. Dengan demikian, teknik Kursi Kosong terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional JS dan membantu meningkatkan kualitas hubungan sosialnya di lingkungan asrama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan penyesuaian diri pada siswi berinisial JS dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, JS cenderung menahan emosi, menghindari konflik, dan kurang percaya diri sehingga sering mengikuti keputusan kelompok meski tidak sesuai keinginannya. Secara eksternal, dinamika pertemanan di asrama yang dikuasai beberapa anggota kelompok memperkuat sikap pasif JS dan menyulitkannya berinteraksi secara sehat. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan fokus belajar, hubungan sosial yang tidak stabil, serta tekanan emosional berulang. Intervensi konseling Gestalt melalui teknik Kursi Kosong membantu JS memahami pengalamannya secara lebih sadar. Teknik ini membuatnya mampu mengungkapkan emosi yang terpendam, mengolah pengalaman sosial yang menekan, dan mengenali batasan diri. Perubahan positif terlihat dari keberaniannya menolak permintaan yang tidak sesuai, kemampuan menyampaikan pendapat dengan lebih tenang, serta pemilihan lingkungan sosial yang lebih suportif. Hal ini

menunjukkan bahwa peningkatan self-awareness menjadi kunci dalam perbaikan penyesuaian diri.

Teknik Kursi Kosong terbukti efektif membantu siswa yang mengalami hambatan penyesuaian diri di lingkungan asrama. Pendekatan ini memberikan ruang aman untuk menggali konflik batin, mengenali kebutuhan emosional, dan membangun pola interaksi yang lebih sehat. Untuk menjaga keberlanjutan perubahan, diperlukan pendampingan rutin dari guru BK serta penguatan iklim sosial asrama melalui kegiatan yang menumbuhkan empati, kerjasama, dan saling menghargai. Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang hanya satu orang (N=1), tidak adanya *follow-up* jangka panjang, serta penggunaan data kualitatif tanpa instrumen pengukuran standar. Selain itu, kompleksitas lingkungan asrama dan durasi intervensi yang singkat membatasi cakupan interpretasi hasil. Meski begitu, penelitian ini tetap memberikan gambaran penting mengenai efektivitas teknik Kursi Kosong dalam meningkatkan kesadaran diri dan keberanian interpersonal siswa di *boarding school*.

REFERENCE

- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44-56.
- Ahmad, S. (2021). Pendekatan Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Kesadaran Emosi Siswa. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Cialdini, R. B. (2007). *Influence: The psychology of persuasion*. New York: Harper Collins.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fajri, A., Arif, M., & Syam, H. (2025). Tekanan sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan emosi remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Remaja*, 7(1), 55-67.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2003). *Introduction to Counseling and Guidance*. New York: Pearson education, Inc.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, C. I., & Latief, S. (2025). Peningkatan Kemampuan Ekspresi Diri Melalui Bimbingan Konseling Pendekatan Gestalt: Studi Kasus Seorang Siswa di SMP. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 339-353. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3602>
- Lestari, L. M., Baharudin, Y. H., & Dwiyantri, A. N. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 44-52. <https://doi.org/10.52802/crm.v2i1.135>
- Liyanti, C. N., & Subhi, M. R. I. (2025). Strategi Pengendalian Emosi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa di MI Walosingo Paesan. *JURNAL ASIMILASI PENDIDIKAN*, 3(3), 100-111. <https://doi.org/10.61924/jasmin.v3i3.58>
- Marandof, K. D. B., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan

- penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3T daerah Papua. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 13(1), 61-72. <https://doi.org/10.47492/jih.v13i1.3320>
- Muarif, A. S., Anikoh, I., & Prahasti, C. I. (2024). Gestalt With Mirror Media Empty Chair Technique; Case Study Of Students Victims Of Bullying. *Jurnal At-Taujih*, 4(2), 1-18. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i2.3407>
- Phuspa, S. M., Arifah, D. A., Diannita, R., Yaakub, N., Ramli, A., Hanifah, M. S. A., ... & Razak, N. F. A. (2025). Dimensions of Safety Practices in Educational Institutions: A Scoping Review Toward Boarding School Adaptation. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 14(2), 254-262. <http://doi.org/10.20473/ijosh.v14i2.2025.254-262>
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa saya khawatir karena fear of negative evaluation? Sebuah studi pada remaja. *MEDIAPSI*, 6(1), 17-25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.3>
- Rati, N., Gunawan, P., & Putri, L. (2024). Dinamika lingkungan boarding school dalam membentuk karakter remaja. *Jurnal Pendidikan Berasrama*, 5(2), 120-135.
- Rohmah, N. (2022). Dominasi kelompok dan perilaku konformitas remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 4(1), 22-31.
- Safitri, A. K., Nurizza, N. A., & Khairat, I. (2025). Empty Chair sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur dalam Konteks Terapi Gestalt. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 227-233. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27421>
- Schneider, L. (2019). Self-adjustment in adolescent boarding students. *Journal of Adolescent Development*, 14(3), 133-145.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Trijayanti, Y. W. (2019). Gestalt counseling with empty chair technique to reduce guilt among adolescents at risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 33-39. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>
- Ulum, M. A., & Slamet, S. (2025). The Implementation of The Kaleng Impian Program in Character Education for Students. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 14(1), 241-255. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v14i1.2109>
- Utami, F., & Rosidah, A. (2022). Efektivitas teknik Gestalt dalam mereduksi kecemasan sosial pada remaja. *Journal of Adolescent Counseling*, 4(1), 25-34.
- Wardhana, N. R. S., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25-30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widodo, Y. P., & Rahmasari, R. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Identitas Diri Remaja Putri Smk Al Manaar Muhammadiyah Pemalang. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 47-53. <https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.303>
- Yontef, G. (2007). The power of the immediate moment in Gestalt therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 17-23. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9030-0>