



## **Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan *Body Image***

<sup>1</sup>Bramana Nanditya Putra, <sup>2</sup>Ratih Eriska, <sup>3</sup>Wahyu Utami, <sup>4</sup>Muhammad Ikrom

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Agama Islam Al-Azhaar Lubuklinggau

<sup>1</sup>bramana@gmail.com, <sup>2</sup>rati@gmail.com, <sup>3</sup>wahyu@gmail.com,

<sup>4</sup>ikrom08@gmail.com

**Abstract:** *Adolescence is a time when a person experiences and feels the breadth of the social world. Associating in the world of teenagers cannot be separated from the assessment of appearance and lifestyle in the order of life. A serious problem if a teenager experiences and feels ostracized in his association due to problems with his body shape (Body Image), especially in young women. Body Image in question is the form of a large body posture (obese) or thin. The two problems in the body become a serious problem for young women. And what is expected as a young woman is to have an ideal and sexy body. So with all that can appear proudly in front of his friends in the association.*

**Keyword:** *Empty chair technique, confident young woman, Body Image*

**Abstrak:** *Masa remaja adalah masa seseorang mengalami dan merasakan luasnya dunia pergaulan. Bergaul dalam dunia remaja tak lepas dari penilaian penampilan dan gaya hidup dalam tatanan kehidupan. Banyak sekali dinamika yang dihadapi individu ketika memasuki dunia remaja, salah satunya sangat berfokus memperhatikan penampilan fisik. Meskipun dari hasil riset lebih banyak remaja perempuan yang memersepsikan bahwa penampilan fisik merupakan hal yang utama dan sangat penting. Memiliki body image negatife akan menyebabkan sebuah ketidakpuasan pada diri individu yang berdampak kurangnya kepercayaan diri, rendahnya penerimaan diri sendiri sehingga sering merasa insecure terhadap fisik oranglain. Suatu permasalahan yang serius jika seorang remaja mengalami dan merasakan dikucilkan dalam pergaulannya dikarenakan permasalahan pada bentuk tubuhnya (Body Image) terutama pada remaja putri. Body Image yang dimaksud adalah bentuk postur tubuh yang besar (obesitas) atau kurus kering. Dua persoalan pada tubuh itu menjadi problem terserius bagi remaja putri. Dan yang sangat diharapkan bagi remaja putri adalah memiliki tubuh yang ideal dan seksi. Sehingga dengan semua itu bisa tampil dengan bangga di hadapan kawan-kawannya dalam bergaul.*

**Kata Kunci:** *Teknik kursi kosong, percaya diri remaja putri, Body Image*

## PENDAHULUAN

Setiap orang pasti akan mengalami masa remaja didalam berkehidupan terutama bagi perempuan, masa remaja menjadi sangat penting dalam memulai dalam berinteraksi dengan lawan jenisnya. Dalam masa remaja ini sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang anak perempuan terutama antara 12-17 tahun. Masa remaja yang dialami oleh perempuan akan menjadi pengalaman dan cerita tersendiri dihari esoknya. Baik itu dalam alur cerita yang ceria, senang dan gembira atau dalam alur cerita yang sedih, malu dan insecure.

Corey menjelaskan konseling Gestalt merupakan suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran disini-dan-sekarang. Fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pada peran urusan yang tidak selesai (unfinished business) dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara afektif. Menurut Max Wertheimer, gestalt merupakan teori yang menjelaskan proses persepsi melalui pengorganisasian komponen – komponen sensasi yang memiliki hubungan, pola, ataupun kemiripan menjadi kesatuan. Lain lagi menurut Pearls, teori gestalt ini menekankan pada apa dan bagaimana dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan – perbedaan mereka. Sedangkan teknik kursi kosong menurut Corey bahwa adalah cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai top dog, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi under dog. Dialog bisa dilangsungkan di antara dua sisi konseli. (Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan oleh E.Koswara. (Bandung:PT Refika Aditama 2013) Hal 149)

Banyak para remaja mengalami malu, gugup, dan insecure didalam berinteraksi pada pergaulannya. Hal ini tak lain dan tak bukan disebabkan oleh problem *Body Image*-nya. Ada yang merasa kecil mungil, kecil kurus atau gemuk, dan itu semua menjadi problem didalam penelitian kali ini.

Dengan permasalahan yang dialami itu, dengan teknik konseling kursi kosong dengan menggunakan pendekatan gestalt maka problem itu dicoba untuk diluruskan. Yang mana anak-anak remaja yang mempunyai sifat malu, gugup, insecure dan bahkan tersisih pada lingkungannya dengan teknik konseling kursi kosong dan pendekatan gestalt ini problem itu akan di entaskan.

"R" anak usia 15 tahun yang mengalami masalah pada *Body Image*-nya. "R" mengalami pembulian, gugup dan merasa insecure pada lingkungannya disaat berinteraksi pada lingkungannya. Ia mengeluh akan kondisi dirinya yang mempunyai tubuh yang mungil itu.

Dengan tubuh yang mungil itu menyebabkan ia tak jarang hanya memendamkan dirinya di tempat yang sepi dan tak jarang berujung dengan tangisan. "R" sebetulnya remaja yang baik, ramah dan asik. Tapi dengan tubuh pada tubuhnya menyebabkan ia tersisih dalam lingkungannya. Maka dari permasalahan serta problem si "R" ini dapat di aplikasikan teknik konseling kursi kosong dan pendekatan gestalt.

Teknik-teknik dalam konseling gestalt sangat banyak sekali diantaranya yaitu teknik kursi kosong dimana teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada dikursi

kosong. Pendekatan konseling gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui. (Gerald Corey, Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi, (Bandung:PT ERESKO,2001), hal.129).

Prayitno mendefinisikan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seseorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang di hadapi oleh klien. (Dra. Suhertina, M.Pd. Dasar – Dasar Bimbingan Dan Konseling. Pekanbaru. CV. Mutiara Pesisir sumatera,hal.13).

Dengan demikian perlu adanya teknik kursi kosong digunakan untuk menyelesaikan unfinished business dengan orang yang dicintai terutama dalam hal berkomunikasi secara interpersonal. Karena pada dasarnya setiap individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari pasti membutuhkan orang lain. ( Muthohharoh & Yeni Karneli, Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal, jurnal: universitas negeri padang, volume 17 nomor 1 juni 2020) hal 15 ).

Kursi kosong sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses eksperimentasi. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan kemudian konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menja di sumber konfliknya (Permasalahan *Body Image*). Pada saat itu konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan (cacian mengenai kondisi tubuhnya) yang terpenting adalah konseli dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya. (Triantoro Safaria, Terapi dan Konseling Gestalt, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hal 113). Teknik ini akan digunakan untuk remaja yang terkena permasalahan pada *Body Imagenya* untuk mendapatkan kepercayaan dirinya kembali, karena dengan teknik ini akan membantu konseli mengungkapkan beban yang dirasakan oleh konseli, untuk bisa mendapatkan kepercayaan diri kembali.

Teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top dog* dan *under dog* didalam diri remaja putri ini yang mendapatkan *Bullying* (karena Permasalahan *Body Image-nya*). Jadi *topdog* dan *underdog* adalah orang yang mengalami permasalahan dalam kepribadiannya. *Topdog* menggambarkan “ apa yang wajib dan harus dilakukan “ sedangkan *underdog* menggambarkan penolakan ataupun pemberontakkan terhadap introyeksi. ( Triantoro Safaria, *Terapi Dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2004), h. 113)

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukanya percaya diri yaitu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya (Thursam Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Jakarta: Puspa Suara, 2002).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini jenis kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti sebagai subjeknya dan klien sebagai objeknya. Dalam penelitian ini membahas data yang diambil dari seorang remaja putri yang adalah sebagai objek dalam penelitian kali ini. instrumentasi menjadi kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan proporsional, analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari generalisasi (Albi Anggito dan Johan Setiawan, 2018). Pada metode ini klien diminta untuk menceritakan apa yang telah dialami ketika merasakan keadaan *Body Image*. Dengan menggunakan *top dog* pada teknik kursi kosong konseling maka klien bisa memperkuat seperti memperteguh pendiriannya.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan dari Teknik Konseling kursi kosong dan Pendekatan Gestalt adalah *top dog* menjadi alternatif yang dapat klien lakukan si "R" yang tadinya merasa gugup, insecure dan tersisihkan dalam lingkungannya dengan tubuh yang mungilnya itu. Dengan teknik kursi kosong dan pendekatan gestalt ini remaja usia 15 tahun ini menjadi lebih percaya diri tampil di hadapan teman-temannya terutama disaat bergaul di dalam lingkungannya. Dari bagian *top dog* tersebut si "R" diminta untuk membayangkan apa yang dialami selama ini, baik dari cacian, cemoohan, dan Bullyan. Dengan dihadapkan dengan kursi kosong di depannya, remaja berumur 15 tahun itu di minta untuk membangun konsep yang bisa membuat dirinya percaya diri dengan meninggal sifat gugup, malu dan insecurenya itu. Pada tahapan *top dog* juga berhasil membuat remaja putri itu mampu membangun konsep percaya diri dalam dirinya.

Kemudian pada tahapan *under dog*, anak remaja usia 15 tahun itu di minta untuk membayangkan masalah yang bersumber pada internal dirinya. Baik dari malu dengan badan yang mungil, gugup disaat tampil di depan umum dan insecure di saat melihat temannya yang mempunyai tubuh yang ideal. Maka si "R" dihadapkan dengan kursi kosong yang diminta untuk membayangkan masalah yang ia alami, disaat masalahnya semua sudah dibayangkan dan diutarakan. Maka anak usia 15 tahun itu mencari jalan alternatif supaya permasalahan pada dirinya itu bisa terentaskan. Maka ia mengambil langkah untuk membuang jauh-jauh sikap yang membuat ia gugup, malu dan insecure itu. Dan menggantikannya dengan pilihan untuk lebih berani tampil di depan umum dan tak memperdulikan lingkungan yang ada disekitarnya. Maka dengan tahapan *under dog* ini remaja putri ini mampu mengentaskan permasalahannya.

Anak remaja usia 15 yang berinisial "R" mengalami penurunan kepercayaan diri dikarenakan memiliki *Body Image*. Anak usia 15 tahun ini merasa gugup, malu dan insecure disaat berkumpul bersama teman-temannya, apalagi disaat ia melihat temannya yang memiliki tubuh yang ideal dari dirinya, maka rasa iri dan malu itu hadir di benaknya. Tapi semua itu bisa di entaskan dengan konseling, konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong dan pendekatan gestalt ini sangat membantu anak usia 15 tahun ini. Yang mana sebelumnya ia mengalami malu, gugup dan insecure dalam bergaul maka sesudah mendapatkan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong ia menjadi lebih percaya diri dan berani untuk tampil di hadapan dan dilingkungan teman-temannya. Masalah yang di alami si "R" terentaskan dan terselesaikan dengan konseling kali ini.

## **REFERENSI**

- Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak, 2018.
- Corey, E.Koswara, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung:PT Refika Aditama, 2013.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT ERESKO, 2001
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E.Koswara. Bandung:PT Refika Aditama, 2013
- Hakim, Thursam, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Suara, 2002
- Muthohharoh & Yeni Karneli, *Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal*. Jurnal: Universitas Negeri Padang, Volume 17 Nomor 1, 2020
- Sudharno Dwi Yuwono & Asri, *Evaluasi Program Bimbingan Konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof Dr. HAMKA, 2017