

## LAYANAN KONSELING PERORANGAN DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Muthohharoh<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>1,2</sup>

E-mail: [muthohharohelrie@yahoo.co.id](mailto:muthohharohelrie@yahoo.co.id)

### Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:

Mei 2020

Published:

Juni 2020

### Abstract

*This research starts from the background regarding each individual's interpersonal communication skills that need to be improved in this globalization era. This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services with empty chair techniques to improve interpersonal communication skills. This research uses quantitative methods. Data processing was performed by comparing the scores of pretest and posttest results on a client (S) aged 20 years. Analysis of the research data used is based on the client respondent (S) on the DASS instrument before and after the implementation of individual counseling services with empty chair techniques. The results obtained in this study indicate that individual counseling services with empty chair techniques are effective for improving interpersonal communication skills.*

**Keywords:** Individual Counseling, Empty Chairs, Interpersonal Communication

### Abstrak

Penelitian ini berawal dari latar belakang mengenai keterampilan komunikasi interpersonal setiap individu yang perlu ditingkatkan di era globalisasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengolahan data dilakukan dengan membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada seorang klien (S) berusia 20 tahun. Analisis data penelitian yang digunakan yaitu berdasarkan responden klien (S) terhadap instrument DASS sebelum maupun sesudah dilaksanakannya layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong. Hasil yang di peroleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

**Kata Kunci:** Konseling Perorangan, Kursi Kosong, Komunikasi Interpersonal

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Selain itu, pendidikan juga dapat dijadikan sebagai sarana belajar bagi setiap individu untuk mengembangkan segenap potensi diri baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Dalam dunia pendidikan khususnya pada peserta didik baru di sekolah maupun perguruan tinggi ataupun klien pada umumnya sebagian diantara mereka merasa kesulitan ketika memulai pertemanan terutama dalam hal keterampilan berkomunikasi secara interpersonal.

Biasanya sebagian besar individu yang mengalami berbagai permasalahan atau tantangan dalam berkomunikasi secara interpersonal diantaranya jika dilihat dari latar belakang budaya disebabkan oleh perbedaan ras, suku, agama dan bahasa, termasuk latar belakang keharmonisan keluarga ataupun traumatik terhadap masa lalu sehingga komunikasi interpersonal tidak dapat disampaikan secara efektif dan efisien.

Komunikasi secara interpersonal yang terlalu gaduh pun tidak dapat disampaikan dengan baik. Tak hanya itu, komunikasi interpersonal juga dapat menumbuhkan persepsi yang tidak sesuai, dalam hal ini dapat disebabkan oleh partisipan yang berbeda. Bahkan waktu yang kurang tepat pun dapat menghambat proses penyampaian informasi dalam berkomunikasi secara interpersonal. Konseling perorangan merupakan salah satu proses layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dan seorang klien. Biasanya selama konseling perorangan membahas masalah yang sedang dihadapi klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Kekhasan yang paling mendasar layanan konseling perorangan adalah hubungan interpersonal yang sangat intens antara klien dan konselor. Yaitu meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan serta keputusan diambil oleh klien sendiri, adanya asas kekinian dan kegiatan begitupun dengan asas kenormatifan dan keahlian dari konselor itu sendiri (Prayitno, 2019).

Adanya konseling perorangan maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah terutama dalam hal berkomunikasi dan bersosialisasi secara interpersonal serta kehidupan klien efektif dalam kesehariannya. Teknik kursi kosong merupakan salah satu intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu klien segala umur yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling. Selain itu, ada pendapat dari Thompson (Komalasari, dkk: 2011) mengemukakan bahwa teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Greenberg dan Malcolm (2012) menjelaskan empat langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong, yaitu:

- 1) Klien mengidentifikasi orang yang menjadi sumber *unfinished business*
- 2) Klien merespon seperti apa yang ia yakini orang tersebut akan merespon
- 3) Klien melakukan dialog sampai pada poin tercapainya resolusi untuk menyelesaikan *unfinished business*
- 4) Klien memahami *unfinished business* dari *figure to ground* dalam kesadaran klien. (Thompson, et.al., 2004).

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.

Tujuan Penelitian ini adalah: 1) Mengetahui gambaran mengenai efektifitas layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk

meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal klien. 2) Mengetahui layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal klien..

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain atau rancangan kualitatif. Dalam rancangan ini, langkah awal yang dilakukan ialah memberikan instrument DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) Indonesia Instrumen pengumpul data yang digunakan meliputi: angket tertutup dengan skala *Likert* dan wawancara tertutup model direktif – model non direktif (layanan konseling). Sampel yang

diambil berdasarkan *sampling incidental* yaitu hasil pengisian angket DASS dari seorang klien (S) berusia 20 tahun sebelum melaksanakan layanan konseling perorangan.

Analisis data penelitian yang digunakan yaitu berdasarkan responden klien (S) terhadap instrument DASS sebelum maupun sesudah dilaksanakannya layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jika dilihat dari hasil pengisian instrument DASS sebagai bentuk *pre-tes* maupun *post-tes*, menunjukkan bahwa:

**Tabel 1**  
**Bagian skor hasil pre test dass (*depression anxiety stress scales*)**

Bagian skor hasil pre test									
Panduan perhitungan skor: masukkan angka pilihan jawaban untuk setiap soal (s) untuk setiap kategori									
Tekanan (stress)									
Nomor soal	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah	Kategori
Nilai	3	2	3	3	3	1	1	16	Berat
Kebimbangan (anxiety)									
Nomor soal	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah	Kategori
Nilai	0	3	3	3	2	3	2	16	Sangat berat
Kemurungan (depression)									
Nomor soal	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah	Kategori
Nilai	2	1	3	2	3	2	2	15	Berat

**Tabel 2**  
**Bagian skor hasil post test dass (*depression anxiety stress scales*)**

Bagian skor hasil post test									
Panduan perhitungan skor: masukkan angka pilihan jawaban untuk setiap soal (s) untuk setiap kategori									
Tekanan (stress)									
Nomor soal	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah	Kategori
Nilai	1	1	0	0	1	0	1	4	Normal
Kebimbangan (anxiety)									
Nomor soal	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah	Kategori
Nilai	1	2	1	1	1	0	0	6	Sehat
Kemurungan (depression)									
Nomor soal	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah	Kategori
Nilai	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal

**Tabel 3**  
**Keterangan skor**

Keterangan skor					
	Normal	Ringan	Sederhana	Berat	Sangat berat
Stress	0-7	8-9	10 – 13	14-17	18+
Anxiety	0-4	5-6	7-8	9-10	11+
Depression	0-5	6-7	8-10	11-14	15+
<b>Intereptasi</b>	Kehidupan yang bahagia	Sehat	Perlu pengelolaan	Temui konselor	Temui konselor & rujuk psikiater jika perlu

Jadi, dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor hasil pengisian DASS sebelum dan setelah adanya intervensi menggunakan teknik kursi kosong dalam layanan konseling perorangan. Bahwa skor DASS *Pre Test* > skor DASS *Post Test*. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan klien (S) terkait peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal setelah menggunakan teknik kursi kosong dalam layanan konseling perorangan. Selain itu, akhirnya klien (S) dapat bersikap terbuka, empati, memberi dukungan dan positif terhadap ayahnya dalam hal keterampilan komunikasi interpersonal.

Konseling perorangan merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam layanan konseling perorangan konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri setransparan mungkin. Dalam suasana seperti itu, diibaratkan klien sedang berkaca melalui pemahaman kondisi diri sendiri dan permasalahan yang sedang dialami.

Menurut Prayitno dan Amti (2013), Dalam kaitan itu konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Implikasi lain pengertian “jantung hati.....”

ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (dalam arti memahami, menghayati dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya), maka dapat diharapkan ia akan dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya dengan tidak mengalami banyak kesulitan.

Sedangkan Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *under dog*. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh klien (Corey, 2013).

Begitupula dengan De Vito (Hidayat, 2012) mengemukakan bahwa keefektifan komunikasi interpersonal mengandung lima karakteristik berikut ini:

- 1) Komunikasi interpersonal bersifat keterbukaan (*Openess*), yaitu adanya kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan interpersonal. Keterbukaan atau sikap terbuka sangat berpengaruh dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Keterbukaan adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa

lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan kita di masa kini. Beberapa aspek pada sifat keterbukaan ini adalah sebagai berikut: (a) menilai pesan secara objektif; (b) mencari informasi dari berbagai sumber; (c) mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

- 2) Komunikasi interpersonal bersifat empati (*empathy*), yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Komunikasi interpersonal dapat berlangsung kondusif apabila komunikator menunjukkan rasa empati pada komunikan. Adapun beberapa aspek yang berhubungan pada sifat empati, yaitu sebagai berikut: (a) memiliki kesediaan untuk memahami orang lain dalam aspek perasaan, pikiran dan keinginan; (b) menempatkan diri dalam suasana pikiran, perasaan maupun keinginan; (c) meningkatkan sikap saling pengertian dan menerima.
- 3) Komunikasi interpersonal bersifat dukungan (*Supportiveness*), yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif. Dalam komunikasi interpersonal diperlukan sikap memberi dukungan dari pihak komunikator agar komunikan dapat berpartisipasi dalam komunikasi. Beberapa aspek pada sifat dukungan, yaitu: (a) mengurangi sikap defensif; (b) memotivasi orang lain dalam hal berkomunikasi.
- 4) Komunikasi interpersonal bersifat positif (*positiveness*), yaitu seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Rasa positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mengatasi

persoalan, peka terhadap kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima. Dapat memberi dan menerima pujian tanpa pura-pura memberi dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah. Beberapa aspek sifat positif, diantaranya: (a) menjadikan suasana komunikasi menyenangkan; (b) memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi; (c) selalu berpikir positif.

Komunikasi interpersonal bersifat kesetaraan (*equality*), yaitu pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Kesetaraan merupakan perasaan sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga atau sikap orang lain terhadapnya. Beberapa aspek yang berkaitan dengan sifat kesetaraan, antara lain: (a) tidak menggurui dalam berkomunikasi; (b) memperlakukan orang lain secara demokratis; (c) tidak mempertegas perbedaan; (d) menghargai perbedaan dalam berpendapat. Menurut Hartley (Alfakalia & Maharani, 2009) mengemukakan beberapa keterampilan dalam komunikasi interpersonal, yaitu:

- 1) Komunikasi non verbal merupakan rentang sinyal-sinyal non verbal yang dibawa dalam komunikasi, antara lain: ekspresi wajah, tatapan, postur, gestur, penampilan, kontak tubuh dan sebagainya.
- 2) *Reinforcement* (penguat) merupakan perilaku yang dapat mendorong orang untuk melanjutkan atau mengulangi apa yang sedang mereka lakukan.
- 3) *Questioning* (bertanya). Pertanyaan terbuka mendorong untuk berbicara lebih banyak dan mengembangkan jawaban daripada pertanyaan tertutup yang lebih mendorong jawaban pendek.
- 4) *Reflecting* (refleksi) merupakan usaha dari komunikator untuk mengklarifikasi

- pertanyaan maupun apa yang dirasakan oleh komunikan.
- 5) *Opening and closing* (pembukaan dan penutup) merupakan strategi yang digunakan individu untuk membuka dan menutup pembicaraan.
  - 6) *Explanation* (penjelasan) merupakan salah satu cara komunikator memberikan penjelasan terhadap komunikan dalam menyampaikan pesan.
  - 7) *Listening* (mendengarkan) merupakan bagian penting dalam aktivitas komunikasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1) keterampilan komunikasi interpersonal pada klien (S) mengalami perubahan yang signifikan dengan berkurangnya skor tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang dialami setelah diberikan intervensi layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong. Hampir 75%, perubahan tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang dialami klien, 2) Adanya peningkatan keterampilan dalam berkomunikasi secara interpersonal setelah diberikan intervensi teknik kursi kosong pada layanan konseling individual, hal ini terlihat pada keberaniannya memulai pembicaraan dengan ayahnya yaitu mengucapkan hari ulang tahun dan mudah akrab dengan teman studinya, 3) Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfakalia & Maharani, A. (2009). *Faktor-Faktor Pendukung Komunikasi Interpersonal*, 06 (01).
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Hartley, P. (1999). *Interpersonal Communication*. Routledge: ISBN 9780203062708

Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antarpribadi Dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Komalasari, Dkk. (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Prayitno., & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.