

Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi *Unfinished Business* Rasa Bersalah di SMP 17 Kota Jambi

Krismonita¹, Akmal Sutja², Hera Wahyuni³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jambi

Email: krismonitaan@gmail.com

Abstrak

Unfinished Business Rasa bersalah merupakan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan bersalah yang disebabkan oleh peristiwa negatif yang tidak mampu diekspresikan pada masa lalu dan sangat berkaitan dengan ingatan dan fantasi penyesalan dan kesedihan yang belum terselesaikan sehingga mengganggu kehidupan di masa sekarang yang membuat individu tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain dengan autentik. Subjek penelitian ini adalah siswa berinisial SC kelas VIII.G. jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL). Menggunakan lembar evaluasi angket yaitu angket dengan hitungan persentase. Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 1 tindakan, dan penelitian ini terdiri dari empat kompetensi setiap siklusnya yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap rasa bersalah dapat diatasi dan dikurangi dengan menerapkan teknik kursi kosong sehingga dapat berkurangnya masalah yang di alami oleh konseli mencapai 85%.. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam mengembangkan potensi, bakat dan keterampilan siswa sehingga dapat meningkatkan keberanian dalam melakukan kegiatan yang positif serta menjadi referensi dan informasi bagi penelitian berikutnya.

Kata Kunci: *Unfinished Business, Rasa Bersalah, Kursi Kosong*

Abstract

Unfinished Business Guilt is a condition where a person experiences feelings of guilt caused by negative events that cannot be expressed in the past and is closely related to memories and fantasies of regret and unresolved sadness that interfere with life in the present which makes individuals unable to make contact with others authentically. The subjects of this study were students with the initials SC class VIII.G. this type of research is service action research (PTL). Using a questionnaire evaluation sheet, namely a questionnaire with a percentage count. This research was conducted in 3 cycles and each cycle consisted of 1 action, and this research consisted of four competencies in each cycle, namely planning, implementation, evaluation, and reflection. The results show that shyness can be overcome and reduced by applying the empty chair technique so that it can reduce the problems experienced by counselees by up to 85%. carry out positive activities and become a reference and information for future research.

Keywords: *Unfinished Business, Guilt, Empty Chair.*

PENDAHULUAN

Unfinished business adalah perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti kesakitan, kekecewaan, kecemasan, perasaan bersalah, kemarahan, rasa malu, dan sebagainya (Komalasari dkk., 2011:308). Walaupun perasaan-perasaan tersebut tidak diekspresikan ini akan berkaitan dengan ingatan dan fantasi. Hal ini karena setiap perasaan tidak diekspresikan dan terus mengganggu kehidupan masa sekarang, dan membuat individu tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain dengan autentik (Komalasari dkk., 2011: 308). Pengalaman masa lalu yang bermasalah atau belum terpecahkan ini disebut Perls dengan urusan yang belum selesai (*unfinished business*) adalah penyebab hidup seseorang tidak bisa actual atau realistik.

Unfinished business memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*) (Komalasari, dkk., 2011:308). Gangguan perkembangan akan di alami orang-orang yang membiarkan dirinya di kelilingi oleh banyak masalah yang tak terselesaikan (*unfinished business*) atau mengalami kebuntuan. Urusan yang tidak selesai akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tidak terungkapkannya itu. Perls dalam Gerald Correy (2009:123) menyatakan bahwa : "Rasa sesal atau rasa bersalah paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk urusan tak selesai yang paling buruk. Rasa sesal menjadikan individu terpaksa, yakni dia tidak bisa mendekati atau terlibat dalam komunikasi yang otentik sampai dia mengungkapkan rasa sesal atau bersalahnya itu."

Rasa bersalah dapat menyebabkan diri individu kehilangan harga diri dikarenakan tindakan yang dilakukannya tidak seharusnya dilakukan, Edwiansyah (2014). Berdasarkan keadaan tersebut, individu yang mengalami perlu menemukan pelepasan dari perasaan bersalah yang belum terselesaikan. Untuk membereskan perasaan bersalah yang belum terselesaikan tentu diperlukan suatu teknik khusus dalam pengentasan masalah klien. Hal ini sangat membutuhkan suatu teknik atau cara dan beberapa siklus untuk dapat mengungkapkan rasa bersalah yang belum terselesaikan yang tersembunyi di bawah kesadaran individu dan tentu di atas kemauan dan perasaan diri. Terdapat beberapa teknik bahasa, permainan dan fantasi yang dapat digunakan untuk menghidupkan kembali perasaan bersalah yang belum terselesaikan yaitu teknik kursi kosong.

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 dengan memainkan peran sebagai top dog. Kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi underdog. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi klien. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan yang semua perannya dimainkan oleh klien (Corey, 2005). Perls (Nelson, R. & Jones, 2011) mengatakan bahwa kursi kosong adalah kursi kedua yang merupakan "alat proyeksi-identifikasi yang menunggu untuk diisi dengan beberapa orang dan benda yang dikhayalkan".

Penelitian mengenai penerapan teknik kursi kosong untuk mengatasi *UB* rasa bersalah sebelumnya sudah peneliti lakukan di SMP N 17 Kota Jambi Kota Jambi. Adapun pengalaman yang di dapat yaitu berupa kendala dalam pelaksanaan penelitian, kendala yang secara umum tersebut berupa ketidaktepatan waktu pelaksanaan penelitian yang di lakukan oleh peneliti

Terdapat beberapa kendala lain yang menyebabkan pelaksanaan penelitian sebelumnya belum berjalan maksimal sehingga klien sebelumnya mengaku saat setelah kegiatan konseling dilakukan masih mengalami perasaan bersalah yang masih sama. Tentu ini di sebabkan oleh peneliti yang masih banyak kekurangan dalam menyusun skenario pelaksanaan tindakan layanan yang masih

tidak tersusun dengan rapi dan peneliti mengalami kebingungan saat melaksanakan kegiatan proses konseling serta peneliti kurang sigap dalam mengkondisikan waktu yang tepat.

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan sebelumnya sangat di dukung oleh guru BK di sekolah tersebut. Guru BK sangat merangkul dan ikut bekerja sama dengan baik. Guru BK juga mengakui bahwasanya baru pertama kali mengenal teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini sehingga guru BK juga bisa ikut belajar bersama untuk memahami teknik ini. Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan kembali penelitian ini dengan berpedoman dari pengalaman yang sudah dilakukan sebelumnya agar bisa mendapatkan proses penerapan teknik yang lebih maksimal dengan kembali mengangkat judul penelitian “ Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi *Unfinished Business* Rasa Bersalah Di SMP N 17 Kota Jambi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dan Kuantitatif dengan metode deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan data secara sistematis dan faktual sesuai dengan data yang diperoleh yang menggambarkan keadaan subjek saat itu, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki bersangkutan dengan judul penelitian. Dalam penelitian ini subjek berjumlah 1 orang dengan memberikan Instrumen Penelitian (angket).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 17 Kota Jambi dengan subjek inisial SC kelas VIII. G mengungkapkan bahwa memiliki *UB* rasa bersalah yang bisa dikurangi dan di selesaikan dengan melakukan teknik kursi kosong dengan bantuan konselor dan didampingi oleh kolaborator.

Peneliti menggunakan teknik kursi kosong karena dengan menerapkan teknik kursi kosong adalah cara efektif untuk mengurangi *UB* rasa bersalah yang di alami oleh konseli. Berdasarkan hasil angket dan observasi yang peneliti lakukan bersama kolaborator yaitu adanya pengurangan *UB* rasa bersalah dengan melakukan teknik kursi kosong yang dilakukan sebanyak 3 siklus, siklus 1 yang dilakukan pada tanggal 29 November 2021 di ruang BK SMPN 17 Kota Jambi. Peneliti sebagai konselor dalam penyelenggaraan adanya kekurangan yang dominan yaitu konselor terlalu lama dalam mengidentifikasi masalah dan kurang membatasi konteks masalah yang di alami oleh konseli.

Kekurangan yang dominan tersebut di perbaiki untuk merancang siklus kedua yang di laksanakan pada tanggal 07 Januari 2022, peneliti kembali melaksanakan teknik kursi kosong di SMP N 17 Kota Jambi di ruang kelas VIII.G. pada siklus kedua konseli sangat terbuka dalam menyampaikan semua apa saja perasaan bersalah yang konseli alami selama ini dengan orang tua. Berdasarkan angket yang konseli isi setelah melakukan teknik kursi kosong terlihat konseli sudah mengalami perubahan yang signifikan. Namun dalam hal ini masih ada beberapa kekurangan konselor yaitu konselor beberapa kali mendapatkan notifikasi dari HP sehingga cukup mengganggu proses teknik kursi kosong. Selain itu konselor kembali melakukan tindakan yang kurang mampu untuk membatasi konteks masalah *UB* rasa bersalah konseli.

Untuk memasuki siklus ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2022 maka konselor kembali memperbaiki kekurangannya dengan kembali menerapkan teknik kursi kosong ruang kelas VIII.G di SMP N 17 Kota Jambi. Pada proses pelaksanaan teknik kursi kosong berlangsung konseli cukup menikmati dan sangat terbuka, juga konseli menunjukkan perubahan ke arah yang sangat baik atas setiap permasalahan *UB* rasa bersalah yang selama ini konseli alami. Konseli merasa senang dengan pelaksanaan teknik kursi kosong yang konseli lakukan dari siklus pertama sampai siklus yang

ketiga konseli mengungkapkan bahwa konseli merasa hidupnya jauh lebih positif dari sebelumnya. Hal ini juga terlihat pada angket yang sudah konseli isi setelah melakukan teknik kursi kosong, konseli sangat menunjukkan perubahan yang baik.

Peneliti melakukan teknik kursi kosong dengan 3 siklus karena menurut Sutja.dkk (2017:164) Jumlah siklus PTL minimal 2 kali dan maksimal tidak terbatas, maka peneliti melakukan 3 siklus dengan tujuan memperbaiki proses dari siklus 1 dan siklus 2.

Tabel 1. Rekapitulasi Sikap Pemalu Konseli Berdasarkan Hasil Angket.

No.	Siklus	% Berkurangnya Sikap rasa bersalah	% Sikap rasa bersalah
1.	Siklus 1	25%	75%
2.	Siklus 2	65%	35%
3.	Siklus 3	85%	15%

SIMPULAN.

Penerapan teknik kursi kosong untuk mengatasi *unfinished business* rasa bersalah telah dilakukan dalam III siklus. Peneliti menggunakan teknik kursi kosong karena teknik ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *unfinished business* rasa bersalah. Hasil proses pelaksanaan teknik kursi kosong menunjukkan bahwa *UB* rasa bersalah dapat di atasi dan di selesaikan dengan menerapkan teknik kursi kosong. Hal ini dapat di lihat berdasarkan perolehan persentase yang terus meningkat pada siklus I mencapai 25 % , siklus ke-II mencapai 65% dan pada siklus ke-III mencapai 85%. Maka dapat di simpulkan bahwa konseli selalu mengalami perubahan yang signifikan pada setiap siklus, dengan perolehan persentase tertinggi yaitu pada siklus ketiga yaitu 85%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. dkk. 2012. Penelitian Tindakan Layanan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Chaplin, J.P. 2009. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Pers. Penerjemah Dr. Kartini Kartono.
- Corey, G. 2013. Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terj. E.Koswara. Bandung: PT Refika Adimata.
- Hidayat, R., & Khalika, N. N. (2019). Bisnis dan Kontroversi Gerakan Indonesia Tanpa Pacaran. Retrieved October 17, 2019, from tirto.id website: <https://tirto.id/bisnis-dan-kontroversi-gerakan-indonesia-tanpa-pacaran-ck25>
- Komalasari, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks
- Kusumawati, E. 2019. "Teknik Empty Chair Untuk Mengurangi Ketidakmampuan Menjaga Hubungan Pertemanan Dalam Antisocial Personality Disorder pada Mahasiswa" dalam Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) Vol. 3, Nomor 1 (halaman 49-55). Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Nurrudin, dkk. 2020. " Perasaan Bersalah Pada Mantan Pengguna Narkoba" dalam jurnal Indonesian Psychological Research Vol. 02, Nomor 02 (halaman 75-80). Surabaya: Universitas Islam Negeri Ampel Surabaya.
- Paivio, S. C. & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinhised business: efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. Journal of Counseling and Clinical Psychology, Vol. 63(3), 419-425.
- Pijar Psikologi. 2020. Yang Belum Usai : Kenapa masih punya luka batin. Jakarta : Elex Media Kumpotindo.

- Suryaman dan Karneli. 2020. " Studi Kasus: Konseling Teknik Empty Chair dan Reframing dalam Mengatasi Masalah Kedukaan dan Unfinished Business" dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 4, Nomor 2 (halaman 101-110). Jakarta Timur: Universitas Indraprasta PGRI Jakarta.
- Sutja, A. 2016. Teori Dan Aplikasi Konseling dari Psikoanalisa sampai Gestalt. Yogyakarta: Penerbit WR.
- Sutja, A. dkk. 2017. Penulisan Sripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Penerbit *Writing Revolution*.
- Utami dan Asih. 2016. " Konsep Diri dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pernasyarakatan Kelas IIA Kutarjo" dalam Jurnal Indigenous Vol. 1, Nomor 1 (halaman 84-91). Semarang: Universitas Semarang.