

**EMPTY CHAIR SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI: STUDI LITERATUR  
DALAM KONTEKS TERAPI GESTALT**

Adhwa Kayla Safitri<sup>1</sup>, Najma Aghnia Nurizza<sup>2</sup>, Imalatul Khairat<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas  
Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Alamat e-mail : (<sup>1</sup>[Kaylasftri13@gmail.com](mailto:Kaylasftri13@gmail.com) ), (<sup>2</sup>[najmaaghniaa@gmail.com](mailto:najmaaghniaa@gmail.com)),  
(<sup>3</sup>[imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:imalatul.khairat@uinbanten.ac.id) )

**ABSTRACT**

*The inability to express emotions in a healthy manner can lead to serious psychological consequences, especially for students facing social pressure, academic stress, or interpersonal conflicts. This article aims to examine the Empty Chair technique in Gestalt therapy as a medium for emotional expression through a literature study approach. The research was conducted using a qualitative method by reviewing relevant scholarly sources from the last 10–15 years. The findings indicate that the Empty Chair technique provides a safe space for individuals to express repressed emotions, resolve internal conflicts, and build self-awareness through imaginative dialogue. This technique has been proven effective in various contexts, such as reducing anxiety symptoms, addressing inner child wounds, improving self-esteem, and decreasing withdrawal behavior in bullying victims. Therefore, Empty Chair holds significant potential to be implemented in school guidance and counseling services as a strategic alternative to support students' emotional well-being.*

*Keywords: Empty Chair, Gestalt therapy, emotional expression, counseling, students*

**ABSTRAK**

Ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosi secara sehat dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama bagi peserta didik yang mengalami tekanan sosial, akademik, maupun konflik interpersonal. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji teknik *Empty Chair* dalam terapi Gestalt sebagai media ekspresi emosi melalui pendekatan studi literatur. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif melalui telaah pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah relevan dalam kurun 10–15 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik *Empty Chair* memberikan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan emosi terpendam, menyelesaikan konflik batin, dan membangun kesadaran diri melalui dialog imajinatif. Teknik ini terbukti efektif dalam berbagai konteks, seperti menurunkan gejala kecemasan, mengatasi luka masa lalu (inner child),

meningkatkan self-esteem, dan mengurangi perilaku menarik diri pada korban bullying. Oleh karena itu, *Empty Chair* memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai alternatif strategis dalam mendukung kesehatan emosional peserta didik.

Kata kunci: Empty Chair, terapi Gestalt, ekspresi emosi, konseling, peserta didik

## **A. Pendahuluan**

Emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan sosial siswa. Ketidakmampuan siswa dalam menyalurkan emosinya secara tepat dapat menimbulkan dampak negatif, baik terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, maupun pencapaian akademik. Dalam lingkungan pendidikan, guru dan konselor memiliki tanggung jawab penting untuk membimbing siswa dalam mengelola emosi mereka secara positif. Salah satu pendekatan psikoterapis yang dapat dimanfaatkan dalam hal ini adalah terapi Gestalt, terutama melalui penerapan teknik *empty chair*.

Terapi Gestalt merupakan pendekatan psikoterapi humanistik yang berfokus pada kesadaran saat ini (*here and now*), tanggung jawab pribadi, dan pengalaman holistik individu. Salah satu tujuan konseling gestalt adalah untuk merangsang subjek mengembangkan kesadaran mereka sepenuhnya, untuk memahami setiap detik, setiap menit pengalaman yang muncul (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2019)

Teknik *Empty Chair* adalah bentuk permainan peran di mana individu diminta

untuk memerankan dirinya sendiri sekaligus tokoh lain atau beberapa pihak yang terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam proses ini, individu membayangkan skenario peran tersebut sambil duduk atau berinteraksi dengan kursi kosong yang merepresentasikan tokoh-tokoh tersebut. (Astriani, Dewi Puspasari, Purwaningrum, Ayu Lestari, & Roisatun Nisa', 2023), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran subjek, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi, serta introjeksi dalam diri subjek.

Dalam pelaksanaannya, teknik ini mendorong individu untuk mengambil dua peran dalam sebuah dialog imajinatif sebagai dirinya sendiri dan sebagai sosok lain yang berkaitan dengan konflik yang dialami. Melalui proses ini, individu dapat mengalami pelepasan emosi (katarsis), memperoleh kejelasan atas emosi yang membingungkan, serta mengalami transformasi dalam cara berpikir dan bertindak secara lebih sehat dan konstruktif.

Meskipun teknik *Empty Chair* telah terbukti efektif dalam praktik klinis, penelitian akademis mengenai penerapannya dalam konteks pendidikan, khususnya pada layanan konseling di sekolah, masih sangat terbatas. Padahal, banyak peserta didik menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara langsung, sehingga teknik ini memiliki potensi besar sebagai sarana yang aman dan mendukung untuk menyalurkan ekspresi emosional. Oleh sebab itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan teknik *Empty Chair* sebagai media ekspresi emosi serta menelaah relevansinya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian Pustaka atau *library research*. Metode Pustaka adalah penelitian yang mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang tersedia di perpustakaan atau sumber tulis lainnya. Penelitian ini tidak melibatkan proses pengumpulan data secara langsung dari subjek penelitian melainkan berfokus pada analisis dan sintesis informasi dari berbagai buku, artikel, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan sumber-sumber tertulis lainnya. Dengan demikian, data

diperoleh melalui metode dokumentasi, seperti karya tulis, buku-buku, dan artikel.

Kriteria pemilihan sumber literatur didasarkan pada relevansi isi dengan topik, tingkat kredibilitas penerbit atau penulis, serta keterkinian publikasi (prioritas pada literatur dalam 10-15 tahun terakhir). Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan membandingkan dan mengintegrasikan temuan-temuan utama terkait peran teknik *Empty Chair* dalam membantu ekspresi emosi dan penerapannya di ranah pendidikan, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Terapi gestalt merupakan salah satu terapi psikologi yang menekankan pada “apa” dan “bagaimana” dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Konsep pentingnya adalah holisme, proses pembentukan figur, kesadaran, unfinished business, penolakan, kontak dan energi. Selain itu, gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri (Brownell, 2010) Salah satu fokus utama dalam terapi Gestalt adalah *unfinished business*, yaitu hal-hal yang belum terselesaikan dan berkaitan langsung dengan pengalaman yang dialami oleh individu.

Teori Konseling Gestalt menawarkan berbagai pendekatan dalam

proses terapinya, salah satunya adalah teknik kursi kosong. Teknik ini didasarkan pada konsep bermain peran, di mana individu memerankan dua sisi dirinya: satu sebagai “underdog” dan satu lagi sebagai sosok lain yang dibayangkan atau dikenal sebagai “top dog”(Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011)

Teknik pelaksanaan kursi kosong dalam konseling Gestalt dapat dilakukan dalam bentuk monolog, di mana individu berbicara kepada sosok yang dibayangkan tanpa ada jawaban langsung, atau dalam bentuk dialog, di mana individu merespons seolah-olah menjadi tokoh yang ia bayangkan akan merespons dengan cara tertentu. Kursi kosong digunakan sebagai metode untuk membantu konseli menghayati serta memahami proses introyeksi dalam dirinya. Biasanya, dua kursi diletakkan di tengah ruangan.

Dalam praktiknya, konseli memulai peran sebagai *top dog* di kursi pertama, lalu berpindah ke kursi kedua sebagai *underdog*. Karakteristik *top dog* digambarkan sebagai sosok yang otoriter, penuh tuntutan, dan cenderung mengendalikan diri sendiri secara keras. Ia sering menggunakan pernyataan seperti “kamu harus” atau “kamu tidak boleh”. Sebaliknya, *underdog* merepresentasikan sisi diri yang lemah, tidak berdaya, defensif, dan cenderung mencari pembenaran melalui alasan

seperti “saya sudah berusaha semampu saya” atau “saya ingin”.

Dialog yang terjadi antara kedua peran ini memungkinkan konseli menyuarakan konflik internalnya secara spontan melalui teknik kursi kosong. Melalui proses ini, introyeksi menjadi lebih nyata dan konflik batin dapat lebih terasa. Akhirnya, konflik tersebut diharapkan dapat terselesaikan melalui proses penerimaan dan integrasi antara kedua sisi kepribadian tersebut (Hidroar & Muhid, 2022)

Teknik kursi kosong bertujuan dalam merilis emosi ataupun mengeksperisikan emosi terpendam yang tidak dapat di utarakan kepada orang lain. Dalam konteks layanan dan bimbingan di sekolah teknik *Empty Chair* tentu saja sangat berguna terhadap siswa, teknik ini tentu saja sangat relevan sebab banyak sekali siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan sebuah emosi secara verbal. Dengan melakukan pendekatan atau teknik ini, siswa tentu saja secara aman dapat mengekspresikan sebuah perasaan tanpa takut di hakimi oleh orang lain. hal tersebut di anggap sangat penting, terutama bagi siswa yang memiliki konflik dengan keluarga, atau siswa yang menjadi korban bullying, juga siswa yang memiliki tekanan akademik, dan siswa yang mengalami kesulitan dalam menjalin suatu hubungan social.

**Tabel 1 Matrik Analisa data pada artikel yang digunakan dalam penelitian**

Artikel	Results
Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik <i>Empty Chair</i> Untuk Mengurangi Perilaku Menarik Diri ( <i>Withdrawal</i> ) Siswa Korban Bullying Di Sma Negeri 2 Jeneponto (Zainal, 2019)	pada tahap subjek menjadi <i>under dog</i> ataupun <i>Top dog</i> , subjek dapat mengekspresikan emosi nya pada kursi kosong yang telah tersedia di depan nya
<i>Empty Chair</i> therapy to reduce generalized anxiety disorder symptoms in emerging adulthood (Alfiroh & Pramadi, 2023)	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Empty Chair</i> therapy efektif dalam menurunkan gejala <i>generalized anxiety disorder</i> (GAD) pada individu usia emerging adulthood.
Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ) Untuk Mengatasi Inner	penelitian ini menegaskan bahwa teknik kursi kosong efektif sebagai media ekspresi emosional dalam membantu peserta

Child Pada Peserta Didik Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan (Tarbiyah, Keguruan, Islam, & Intan, 2024)	didik berdamai dengan masa lalu dan meningkatkan kesehatan mental
Efektivitas Konseling Gestalt Menggunakan Teknik <i>Empty Chair</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Pada Peserta Didik Korban Bullying. (Lestari dkk, 2021)	Konseling Gestalt dengan teknik <i>Empty Chair</i> terbukti efektif meningkatkan <i>self-esteem</i> pada peserta didik korban bullying. Peserta mengalami peningkatan keberanian, rasa percaya diri, dan persepsi positif terhadap diri sendiri setelah mengikuti sesi konseling.

Teknik *empty chair* dalam pendekatan Gestalt terbukti memiliki efektivitas tinggi sebagai media ekspresi emosi dalam berbagai konteks psikologis. Keempat penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa teknik ini

memberikan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan yang terpendam, menyelesaikan konflik batin, dan memulihkan kondisi psikologis

Penelitian pertama menunjukkan bahwa dalam proses konseling menggunakan empty chair, subjek yang memerankan posisi *underdog* dan *topdog* dapat mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam, terutama yang berkaitan dengan pengalaman bullying. Teknik ini membantu individu keluar dari perilaku menarik diri (*withdrawal*) dengan mengonfrontasi figur atau bagian diri yang menjadi sumber konflik.

Penelitian kedua menegaskan bahwa terapi empty chair efektif menurunkan gejala *generalized anxiety disorder* (GAD) pada individu usia emerging adulthood. Efektivitas ini terjadi karena individu diajak berdialog secara imajinatif dengan bagian diri atau tokoh signifikan yang menjadi sumber kecemasan, sehingga emosi negatif dapat disalurkan dan direstrukturisasi.

Penelitian ketiga mengungkapkan bahwa penggunaan teknik kursi kosong dalam konseling individu memfasilitasi peserta didik untuk berdamai dengan luka batin masa lalu (*inner child*). Proses ekspresi emosi yang difasilitasi teknik ini memperkuat penerimaan diri dan memperbaiki kesehatan mental.

Penelitian keempat menemukan bahwa penerapan empty chair pada korban *bullying* meningkatkan *self-*

*esteem* melalui proses penyadaran diri dan ekspresi emosi yang sehat. Peserta yang sebelumnya merasa rendah diri menjadi lebih berani, percaya diri, dan memiliki persepsi diri yang lebih positif setelah mengekspresikan perasaan mereka selama sesi konseling

## **E. Kesimpulan**

Teknik *Empty Chair* dalam terapi Gestalt terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu individu, khususnya membantu peserta didik, untuk senantiasa mengungkapkan dan mengekspresikan emosi yang terpendam dan menyelesaikan konflik internal maupun konflik interpersonal. Dan melalui sebuah dialog imajinatif dengan kursi kosong, individu dapat mengalami pelepasan emosional dan akan memahami perasaannya dengan lebih jernih. Serta senantiasa akan meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab personal. Di dalam konteks pendidikan, teknik ini memiliki potensi yang sangat besar untuk di terapkan pada layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik *Empty Chair* juga dapat menjadi alternatif strategis dalam intervensi psikologis di lingkungan sekolah, selama hal tersebut di dukung oleh pelatihan yang professional bagi konselor dan pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi emosional yang di alami peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiroh, A. C., & Pramadi, A. (2023). Empty chair therapy untuk menurunkan gejala generalized anxiety disorder pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 85–96. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11190>
- Astriani, D., Dewi Puspasari, K., Purwaningrum, D., Ayu Lestari, A., & Roisatun Nisa', A. (2023). Memperbaiki Hubungan Interpersonal dalam Keluarga pada Individu dengan Unfinished Business melalui Teknik Empty Chair. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 3(3), 115–122. <https://doi.org/10.28926/sinda.v3i3.1140>
- Brownell, P. (2010). Gestalt therapy: A guide to contemporary practice. *Springer Publishing Compan*.
- Hidroar, A. N. N., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Teknik Empty Chair Dalam Layanan Bimbingan Konseling Untuk Rehabilitasi Korban Bullying. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 21–29. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i1.551>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lestari dkk, L. M. (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*, 3(1), 4–10. Retrieved from <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., Islam, U., & Intan, N. (2024). Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong ( Empty Chair ) Untuk Mengatasi Inner Child Pada Peserta Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong ( Empty Chair ) Untuk.
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt Counseling with Empty Chair Technique to Reduce Guilt among Adolescents at Risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2.
- Zainal, A. P. (2019). *EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENGURANGI PERILAKU MENARIK DIRI (WITHDRAWAL) SISWA KORBAN BULLYING DI SMA NEGERI 2 JENEPONTO KABUPATEN JENEPONTO*. Universitas Negeri Makassar.