

**PENERAPAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN RASA  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP KORBAN *BULLYING*  
DI KOTA TERNATE**

Rukmana Arahmin<sup>1</sup>, Suryani Hi Umar<sup>2</sup>, Mawardi Djamaludin<sup>3</sup>, Widya Ali<sup>4</sup>,  
Eka Deviyanti S. Djafar<sup>5</sup>, Isti Saindra<sup>6</sup>, Elfi Fatmona<sup>7</sup>, Rahmadina Andi<sup>8</sup>,  
Siti Naina Y. Daud<sup>9</sup>, Risma Iswandi<sup>10</sup>, Dwi Mahika Faradila<sup>11</sup>,  
lin Minisari Hi Sehe<sup>12</sup>, Isabela Rainomina<sup>13</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>Prodi BKPI Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ternate

<sup>1</sup>[rukmanarahmin@gmail.com](mailto:rukmanarahmin@gmail.com), <sup>2</sup>[suryaniumar@iain-ternate.ac.id](mailto:suryaniumar@iain-ternate.ac.id)

**ABSTRACT**

*Bullying remains a serious problem in schools because it affects students' mental health, social relationships, and self-confidence. Data from UNESCO and BPS show high rates of bullying in Indonesia, including in North Maluku. Students who are victims of bullying tend to experience anxiety, low self-esteem, and difficulty socializing. To address this problem, one approach used is the empty chair technique, a Gestalt counseling method that helps students express their feelings and resolve intrapersonal conflicts, thereby increasing their self-confidence. This study aims to describe the application of the empty chair technique in students at junior high school Kota Ternate and determine its effectiveness in increasing the self-confidence of bullying victims. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental nonequivalent control group design. The study population consisted of 48 eleventh-grade students, with a sample of 16 students selected through proportionate stratified random sampling. The data collection instrument was a self-confidence scale, while data analysis was performed using descriptive and inferential statistical techniques. The results showed a significant increase in students' self-confidence levels after receiving treatment through the empty chair technique. Bullying victims who participated in group counseling sessions showed positive changes, such as daring to express their opinions, being more optimistic, and being able to control themselves in social interactions. Thus, this study concluded that the empty chair technique is effective in helping bullying victims rebuild their self-confidence.*

**Keywords:** *bullying, self-confidence, empty chair technique*

**ABSTRAK**

Fenomena *bullying* masih menjadi persoalan serius di sekolah karena berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan rasa percaya diri siswa. Data UNESCO dan BPS menunjukkan tingginya angka perundungan di Indonesia, termasuk di Maluku Utara. Siswa yang menjadi korban *bullying* cenderung

mengalami kecemasan, perasaan rendah diri, dan kesulitan bersosialisasi. Untuk mengatasi permasalahan ini, salah satu pendekatan yang digunakan adalah teknik *empty chair*, yaitu metode konseling dengan pendekatan Gestalt yang membantu siswa mengekspresikan perasaan dan menyelesaikan konflik intrapersonal sehingga diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik *empty chair* pada SMP Kota Ternate serta mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan quasi experimental nonequivalent control group design. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI yang berjumlah 48 orang, dengan sampel 16 siswa yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa skala kepercayaan diri, sementara analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan perlakuan melalui teknik *empty chair*. Siswa korban *bullying* yang mengikuti sesi konseling kelompok memperlihatkan perubahan positif, seperti berani mengungkapkan pendapat, lebih optimis, serta mampu mengendalikan diri dalam interaksi sosial. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *empty chair* efektif diterapkan untuk membantu siswa korban *bullying* membangun kembali kepercayaan diri mereka.

**Kata Kunci:** *bullying*, kepercayaan diri, teknik *empty chair*

## **A. Pendahuluan**

*Bullying* merupakan salah satu permasalahan serius yang masih banyak terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis siswa (Eyuboglu et al., 2021). UNESCO (2019) menegaskan bahwa perundungan di sekolah merupakan isu global yang mengancam kesehatan mental, kualitas hidup, dan prestasi akademik peserta didik. Dalam penelitian sebelumnya, disimpulkan bahwa *bullying* berpengaruh langsung terhadap

rendahnya rasa kepercayaan diri individu, sehingga dibutuhkan strategi dan intervensi efektif untuk menanggulangnya (Bhatia, 2023; Esquivel et al., 2023).

Di kawasan ASEAN, Indonesia menempati posisi tertinggi kasus *bullying* di sekolah dengan persentase mencapai 84%. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar di Indonesia masih memerlukan pembenahan agar siswa dapat berinteraksi secara positif dan menanamkan nilai-nilai empati serta saling menghargai (Halijah et al.,

2024). Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021–2022 memperlihatkan peningkatan kasus perundungan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk hingga tingkat SMA yang mencapai 30.31%. Di Provinsi Maluku Utara sendiri, angka perundungan mencapai 27.24%, terutama pada masa remaja ketika siswa sedang mencari jati diri dan rentan terhadap tekanan sosial.

Fenomena ini juga terlihat di sekolah menengah pertama di Kota Ternate. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diketahui bahwa masih terdapat siswa yang menjadi korban *bullying*, baik secara verbal, fisik, maupun melalui media sosial. Siswa-siswa tersebut menunjukkan gejala seperti rasa cemas, kurang percaya diri, dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. kondisi ini menuntut adanya intervensi psikologis yang tepat untuk membantu siswa membangun kembali kepercayaan dirinya.

Rasa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian remaja. Individu dengan kepercayaan diri tinggi mampu menghadapi tantangan dan berani mengekspresikan

pendapatnya, sementara individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri dan merasa tidak berharga. Dalam konteks korban *bullying*, rendahnya rasa percaya diri dapat memperburuk kondisi psikologis siswa dan menghambat perkembangan sosial serta prestasi akademiknya (Choi & Park, 2021).

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai efektif untuk membantu korban *bullying* adalah teknik *empty chair*, yang dikembangkan oleh Frederick “Fritz” Perls dalam pendekatan Gestalt. Teknik ini menggunakan metode bermain peran, di mana konseli berdialog dengan bayangan orang lain atau aspek dirinya sendiri melalui kursi kosong. Proses ini membantu individu mengekspresikan emosi, mengungkapkan konflik batin, serta memahami diri secara lebih utuh sehingga mampu menumbuhkan kembali kepercayaan diri (Usakli, 2025).

Penelitian sebelumnya oleh Arifin et al. (2020) menunjukkan bahwa penerapan teknik kursi kosong berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa Kota Ternate. Namun, penelitian tersebut masih bersifat jangka pendek dan tidak

secara spesifik menyoroti korban *bullying*.

Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini berfokus pada penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa korban *bullying* di Kota Ternate, dengan menggunakan desain *nonequivalent control group design* dan variabel terfokus hanya pada faktor *bullying*.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan tenaga pendidik dalam menangani permasalahan psikologis siswa, khususnya korban perundungan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya kajian teori dalam bidang konseling,

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen melalui metode *Quasi Experimental Design*. Pendekatan ini digunakan karena peneliti ingin mengetahui pengaruh penerapan teknik *empty chair* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok-kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Niman, 2024). Kedua kelompok diberi *pretest* terlebih dahulu, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *empty chair*, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri siswa.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di salah satu SMP di Kota Ternate tahun ajaran 2024/2025 yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, sebanyak 48 siswa. Dari jumlah tersebut, diambil 16 siswa sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, yang dipilih secara proporsional dari lima kelas (IX-A1 sampai IX-A5). Siswa yang terpilih kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 8 orang, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini

dilaksanakan \pada bulan Mei hingga Juni 2025.

Data penelitian dikumpulkan melalui skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori Lauster dengan 40 butir pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS versi 30.00, menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917, yang berarti reliabel dan sangat kuat (Pilafas et al., 2024). Selain angket, peneliti juga menggunakan observasi partisipan untuk mengamati perilaku siswa selama proses konseling kelompok berlangsung.

Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan, serta analisis statistik inferensial dengan uji *t-test* untuk menguji hipotesis apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan teknik *empty chair*.

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

Pelaksanaan teknik *empty chair* dilakukan selama empat pertemuan yang melibatkan tahapan konseling kelompok sebagai berikut: Pertemuan I: Pembentukan kelompok, penjelasan

tujuan, serta pemahaman konsep kepercayaan diri. Pertemuan II: Identifikasi sumber masalah dan refleksi diri terhadap pengalaman *bullying*. Pertemuan III: Latihan bermain peran *under-dog* (sisi kurang percaya diri) dan *top-dog* (sisi percaya diri), membantu siswa mengenali konflik batin dan membangun kesadaran diri. Pertemuan IV: Evaluasi dan refleksi perubahan diri setelah mengikuti konseling.

Hasil *pretest* menunjukkan seluruh siswa kelompok eksperimen berada pada kategori kepercayaan diri rendah dan sangat rendah (masing-masing 40%). Setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *empty chair*, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 3 siswa (30%) berada pada kategori sangat tinggi dan 5 siswa (50%) pada kategori tinggi. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *empty chair* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

**Tabel 1. Data Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Kelompok Eksperimen**  
**Kelompok penelitian Eksperimen**

Interval	Kepercayaan Diri	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	F	%
Sangat tinggi	119-172	-	-	3	30
Tinggi	98=118	-	-	5	50
Sedang	77-97	-	-	-	-
Rendah	56-76	4	40	-	-
Sangat rendah	34-55	4	40	-	-
jumlah		8	80	8	80

Pada kelompok kontrol, hasil pretest menunjukkan seluruh siswa (100%) berada pada kategori sedang. Setelah *posttest* tanpa perlakuan, hanya 1 siswa (10%) meningkat ke kategori tinggi, sementara 7 siswa (70%) tetap berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan tanpa adanya perlakuan teknik *empty chair*.

**Tabel 2. Data Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* Kelompok Kontrol**  
**Kelompok penelitian Kontrol**

Interval	Kepercayaan Diri	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	F	%
Sangat tinggi	119-172	-	-	-	-
Tinggi	98=118	-	-	1	10
Sedang	77-97	8	80	7	70
Rendah	56-76	-	-	-	-
Sangat rendah	34-55	-	-	-	-
jumlah		8	80	8	80

Hasil *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen ( $p < 0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan ( $p = 0,167$ ). Hasil ini membuktikan bahwa penerapan teknik *empty chair* memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

**Tabel 3. Hasil *T-Test* dengan *Paired Samples Test***

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	SE	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	preeksperimen-posteksperimen	-58,00000	9,33503	3,30043	-65,80428	-50,19572	-17,573		<,001	<,001
Pair 2	prekontrol-postkontrol	-2,62500	4,80885	1,70018	-6,64530	1,39530	-1,544		,083	,167

Hasil *Independent Sample t-Test* menunjukkan nilai  $t = 10,100$  dengan signifikansi  $< 0,001$ . Artinya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian,  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, menandakan bahwa penerapan teknik *empty chair* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP korban *bullying* di Kota Ternate.

**Tabel.4. Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji  $t$**

Independent Samples Test									
		t-test for Equality of Means							
		t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	10,100	14	<,001	<,001	27,125	2,686	21,365	32,885
	Equal variances not assumed	10,100	11,422	<,001	<,001	27,125	2,686	21,241	33,009

Kepercayaan diri merupakan sikap positif terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi berbagai situasi. Siswa yang menjadi korban *bullying* cenderung memiliki rasa percaya diri rendah, seperti mudah gugup, takut, dan cepat menyerah (Mawlod et al., 2024; Nurhalimah et al., 2025). Melalui konseling kelompok dengan teknik *empty chair* berbasis pendekatan Gestalt, siswa dilatih untuk mengungkapkan konflik batin dan berdialog dengan diri sendiri melalui dua peran, yaitu under-dog (kurang percaya diri) dan top-dog (percaya diri).

Teknik ini membantu siswa menyadari potensi dan kekuatan yang ada dalam dirinya, menumbuhkan kesadaran, empati, serta tanggung jawab untuk berubah menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Berbagai temuan empiris sebelumnya menguatkan hasil penelitian ini, khususnya yang menunjukkan bahwa teknik *empty chair* dalam konseling Gestalt mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang menjadi korban *bullying*. Studi eksperimental dan beberapa laporan studi kasus mencatat adanya peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan pada

siswa yang mengikuti sesi *empty chair*, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa (Habsy et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan Gestalt tersebut memiliki peran nyata dalam memfasilitasi pemulihan psikologis siswa pasca pengalaman perundungan.

Lebih jauh, teknik *empty chair* terbukti mendukung proses ekspresi emosi yang sebelumnya terpendam serta membantu siswa menghadapi konflik internal yang muncul akibat pengalaman *bullying*. Melalui dialog simbolis dan eksplorasi diri yang terjadi selama sesi, siswa memperoleh ruang untuk memahami perasaan mereka, merekonstruksi makna pengalaman negatif, dan mengembangkan penerimaan diri yang lebih sehat. Kemampuan untuk mengolah emosi inilah yang kemudian mendasari penguatan identitas dan pemulihan kepercayaan diri secara bertahap (Putriana, 2023).

Selain itu, sejumlah penelitian lain melaporkan bahwa penerapan *empty chair* tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga menurunkan tingkat kecemasan pada korban *bullying*. Penurunan kecemasan ini memberi kontribusi

tambahan terhadap pemulihan psikologis siswa, karena kecemasan yang lebih rendah memungkinkan mereka untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih tenang dan percaya diri. Dengan demikian, temuan-temuan tersebut memberikan dukungan kuat terhadap hasil penelitian ini, sekaligus menegaskan efektivitas teknik *empty chair* sebagai intervensi yang relevan untuk membantu korban *bullying* (Naqiatsyah & Muslima, 2024).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik *empty chair* bukan hanya berfungsi sebagai metode konseling yang efektif, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri bagi siswa. Melalui teknik ini, siswa belajar mengenali perasaan, menerima kelemahan, dan menumbuhkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, *empty chair* membantu siswa korban *bullying* membangun kembali harga diri yang sebelumnya terguncang akibat perlakuan negatif teman sebaya (Habsy et al., 2024; Putriana, 2023; Usakli, 2025).

Kemudian penerapan teknik *empty chair* dalam konteks konseling kelompok terbukti mampu menciptakan suasana interaktif dan



suportif antaranggota. Dinamika kelompok membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya, sehingga rasa percaya diri tumbuh melalui dukungan sosial yang positif. Hal ini menunjukkan pentingnya peran konselor sekolah dalam memfasilitasi kegiatan konseling kelompok secara berkelanjutan (Walters, 2023).

Terakhir, secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan Gestalt melalui teknik *empty chair* dapat dijadikan alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik ini mendorong siswa untuk mengenali potensi dirinya secara sadar dan mengambil tanggung jawab atas perubahan perilaku (Azizah, 2022; Gading, 2020). Oleh karena itu, konselor diharapkan dapat mengintegrasikan teknik ini dalam program peningkatan kepercayaan diri, terutama bagi siswa yang menjadi korban *bullying*.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *empty chair* pada siswa SMP korban *bullying* di Kota Ternate menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif meningkatkan

kepercayaan diri mereka. Siswa yang mengikuti sesi *empty chair* mengalami peningkatan signifikan pada aspek penerimaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi, sementara kelompok yang tidak mendapat perlakuan serupa tidak menunjukkan perubahan berarti. Melalui dialog simbolis antara sisi diri yang lemah dan sisi diri yang lebih kuat, teknik ini membantu siswa mengenali serta mengekspresikan emosi negatif akibat *bullying*, memahami konflik batin, dan membangun kembali citra diri secara lebih positif. Temuan ini menegaskan bahwa *empty chair* tidak hanya memperkuat kepercayaan diri, tetapi juga mendukung pemulihan kesehatan mental siswa SMP di Kota Ternate serta dapat dijadikan strategi konseling yang praktis dan relevan bagi guru BK dalam menangani korban *bullying*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, N. (2022). Pendekatan Teori Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik. *JIECO Journal of Islamic Education Counseling*, 2(2), 109–130.  
<https://doi.org/10.54213/jieco.v2i2.202>

- Bhatia, R. (2023). The impact of bullying in childhood and adolescence. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(6), 461–465. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000900>
- Choi, B., & Park, S. (2021). Bullying Perpetration, Victimization, and Low Self-esteem: Examining Their Relationship Over Time. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 739–752. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01379-8>
- Esquivel, F. A., López, I. L. de L. G., & Benavides, A. D. (2023). Emotional impact of bullying and cyber bullying: perceptions and effects on students. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 12(1), 367–383. <https://doi.org/10.55905/rcssv12n1-022>
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S. C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D., & Unsal, A. (2021). Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>
- Gading, I. K. (2020). Group Counseling with The Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 15(14), 262. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., Novitasari, R. P., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *TSAQOFAH*, 4(3), 1715–1735. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Halijah, H., Ekawaty, F., Suryati, S., Nasution, R. A., & Imran, S. (2024). The Relationship of Bullying Behavior and Social Interaction in School-Age Children at SDN 22 Jambi City. *West Science Interdisciplinary Studies*, 2(07), 1483–1489. <https://doi.org/10.58812/wsis.v2i07.1122>
- Mawlod, K. S., Kakamd, K. K., Jubraeel, A. S., & Ahmed, J. O. (2024). Bully victimization and self-esteem among students with communication disorders. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00475-w>
- Naqiatsyah, G., & Muslima. (2024). Implementasi Teknik Kursi Kosong Terhadap Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Educator Development Journal*, 2(1), 107–122. <https://doi.org/10.22373/edj.v2i1.4193>
- Niman, E. M. (2024). The Effect of Problem Solving Method on Learning Outcomes of Elementary School Students. *International Journal of Current Science Research and Review*, 7(4), 1–5.

<https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i4-10>

- Nurhalimah, N., Haryati, O., Wartonah, W., & Adelia, A. (2025). The impact of verbal bullying on the mental health of students at a senior high school in Bekasi, Indonesia. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 1(1). <https://doi.org/10.4081/hls.2025.13092>
- Pilafas, G., Lyrakos, G., & Louka, P. (2024). Testing the Validity and Reliability of the Greek Version of General Self-Efficacy (GSE) Scale. *Galore International Journal of Health Sciences and Research*, 9(3), 23–29. <https://doi.org/10.52403/gijhsr.20240304>
- Putriana, D. (2023). Terapi kursi kosong untuk meningkatkan harga diri korban perundungan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 109–113. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27834>
- Usakli, P. D. H. (2025). Exploring the Emotional Impact of Bullying: Insights from the Empty Chair Technique. *Global Research in Higher Education*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.22158/grhe.v8n1p69>
- Walters, R. (2023). Using the sociodramatic empty chair with children. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 22(S2), 217–225. <https://doi.org/10.1007/s11620-023-00750-8>