

**EFEKTIVITAS TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMP NEGERI 5 PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



Oleh

SRI INDAH
2001030038

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**EFEKTIVITAS TEKNIK KURSI KOSONG DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMP NEGERI 5 PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



Oleh

SRI INDAH
2001030038

Pembimbing:

1. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.
2. Sabaruddin, S.Sos., M.Si.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

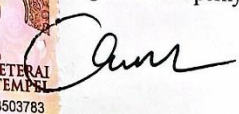
Nama : Sri Indah
NIM : 2001030038
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain dari kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bila mana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan saya dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 11 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,


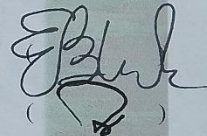
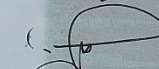
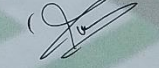
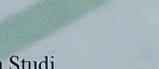
Sri Indah
NIM 2001030038

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 5 Palopo” yang ditulis oleh Sri Indah Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2001030038, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu tanggal 26 November 2025 M bertepatan dengan 5 Jumadil Akhir 1447 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 26 November 2025

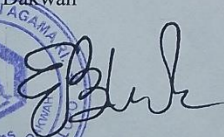
TIM PENGUJI

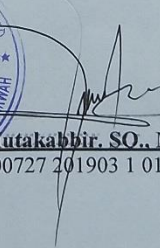
1. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.	Ketua Sidang	
2. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag.	Penguji I	()
3. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.	Penguji II	()
4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.	Pembimbing I	()
5. Sabaruddin, S.Sos., M.Si.	Pembimbing II	()

Mengetahui,

a.n Rektor UIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam


Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP.19710512 199903 1 002


Abdul Mutakabbir, SO., M.Ag.
NIP.19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 5 Palopo” .

Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan fitur media berupa AI , bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan.

Terkhusus kepada kedua orang tua penulis tercinta ayahanda Basri yang pada saat ini berjuang melawan penyakit kanker paru paru stadium lanjutan dan ibunda Mariana. sosok yang luar biasa hebat dan selalu menjadi sumber semangat serta sandaran terkuat dalam menghadapi kerasnya kehidupan, yang selama ini

telah merawat, membesarkan, serta terus menerus memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, dukungan, motivasi, serta doa yang tulus demi pendidikan penulis untuk meraih ilmu setinggi-tingginya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua penulis terkhusus ayah, melalui skripsi ini penulis memohon doa untuk kesembuhan ayah penulis, Terimakasih telah berjuang demi kehidupan penulis. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan yang membuat penulis bisa mencapai titik ini. Semoga selalu diberikan kesehatan dan diberi umur panjang, sehingga bisa terus hadir dalam setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada saudari dan saudara penulis yaitu Sri Wahyuni, Sri Ummul Zaira dan Muhammad Fahril yang telah menjadi salah satu sumber semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor UIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II dan III UIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Palopo.
3. Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku Dosen Penasehat Akademik

5. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. dan Sabaruddin, S.Sos., M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. dan Hamdani Thaha, S.Ag.,M.Pd.I. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberikan saran serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai UIN Palopo yang telah berkontribusi selama penulis berada di UIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Zainuddin S, SE., M.Ak. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta karyawan dan karyawan dalam ruang lingkup UIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Palopo, beserta guru-guru dan staf, yang telah memberikan izin dan bantuan, serta siswa-siswi kelas VIIC yang telah bekerja sama dengan peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini.
10. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Palopo angkatan 2020 (Khususnya kelas B), yang selama ini membantu dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan sejak dari masa mahasiswa baru hingga saat ini,Ulfa, sinar ,fatma, Filsa, Rabiatul adawiyah,Nurlisa,Hasriani,Dhea Ananda dan Nikmawati terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, serta waktu yang kalian luangkan untuk mendengarkan keluh

kesah penulis, terima kasih atas bantuan yang selalu kalian berikan ketika penulis mengalami kesulitan, selalu mau direpotkan, serta terima kasih atas kebersamaannya dalam suka dan duka. Semoga Allah swt. membalas segala kebaikan kalian.

12. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mereka yang pernah meragukan, merendahkan, menyakiti, bahkan menghina saya. Tanpa disadari, sikap dan perlakuan tersebut justru telah menjadi cambuk yang mendorong saya untuk tumbuh, belajar, dan menjadi pribadi yang lebih kuat dan tegar. Segala bentuk keraguan dan celaan telah mengajarkan saya arti keteguhan hati. Rasa sakit yang pernah ditimbulkan menjadi pelajaran berharga tentang kesabaran dan ketulusan. Dan dari perlakuan yang menyudutkan, saya belajar untuk berdiri lebih kokoh tanpa perlu membalas dengan kebencian. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Setiap pengalaman, baik maupun buruk, telah membentuk saya hingga menjadi pribadi yang lebih dewasa dan bijaksana.
13. Teruntuk diri saya sendiri terima kasih karena tidak menyerah dan tetap berjuang dalam keadaan apapun. Terima kasih sudah berusaha sekuat tenaga dan tetap sabar dalam menghadapi banyaknya rintangan dan cobaan. Terima kasih sudah tetap kuat dan tetap bertahan hingga saat ini. Terimakasih telah menyelesaikan skripsi ini di waktu yang terbaik.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung selama penulisan skripsi ini. Mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt. Aamiin.

Walenrang, 11 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sri Indah', with a long horizontal flourish extending to the right.

Sri Indah
NIM. 2001030038

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	a	a
اِ	<i>kasrah</i>	i	i
اُ	<i>dammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	<i>fathah dan yā’</i>	ai	a dan i
اَوْ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauila*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ ... اِ ...	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>yā'</i>	ā	a dan garis di atas
اِ	<i>kasrah</i> dan <i>yā'</i>	ī	i dan garis di atas
اُ	<i>dammah</i> dan <i>wau</i>	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*
رَمَى : *ramā*
قِيلَ : *qīla*
يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Tā' marbūtah*

Transliterasi untuk *tā' marbūtah* ada dua yaitu *tā' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t], sedangkan *tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha [h].

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-atfāl*
الْمَدِينَةُ الْفَائِضَةُ : *al- madīnah al-fāḍilah*
الْحِكْمَةُ : *al- ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilabambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*
 نَجِّينَا : *najjainā*
 الْحَقَّ : *al-ḥaqq*
 نُعِمَّ : *nu'ima*
 عُدُّو : *'aduwwun*

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia ditransliterasikan seperti huruf maddah menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
 عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)
 الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)
 الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*
 الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ
 النَّوْعُ
 شَيْءٌ
 أَمْرٌ

: *ta'murūna*

: *al-nau'*

: *syai'un*

: *umirtu*

8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), Alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al-Arba'īn al-Nawāwī

Rīsālah fī Ri'āyah al-Maslahah

9. *Lafẓ al-jalālah*

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

بِاللَّهِ : *billāh*

Adapun *tā'marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*. Ditranslitesai dengan huruf [t].

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulsian Arab tidak mengenal huruf capital (*All Cops*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, hukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka hurud A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi, contoh:

Abū al- Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al- Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu).
 Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan, Zaīd, Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	= <i>subḥānahū wa ta'ālā</i>
saw.	= <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	= <i>'alaihi al-Salām</i>
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
I	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w	= Wafat tahun
QS..../:...: 4	= QS. al- Baqarah /2:4 atau QS. Ali 'Imran/3:4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAM SAMPUL

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN..... iii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBINGKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

PRAKATA..... iv

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN x

DAFTAR ISI..... xvii

DAFTAR AYAT xix

DAFTAR TABEL xx

DAFTAR GAMBAR xxi

DAFTAR LAMPIRAN xxii

DAFTAR ISTILAH..... xxiii

ABSTRAK xxiv

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 11

C. Tujuan Penelitian..... 11

D. Manfaat Penelitian 11

BAB II KAJIAN TEORI 13

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 13

B. Landasan Teori 17

BAB III METODE PENELITIAN 29

A. Jenis Penelitian..... 29

B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... 30

C. Definisi Operasional Variabel 30

D. Populasi dan Sampel 32

E. Teknik Pengumpulan Data 32

F. Instrumen Penelitian..... 33

G. Uji Validasi dan Realibilitas **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

H. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR AYAT

Kumpulan Surah AliImran/3:139	7
Kumpulan Q.S. Al-Isra'/17:70	7

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	16
Tabel 3.1 Skor Penilaian instrumen	32
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Realibilitas Instrumen	39
Tabel 4.3 Frekuensi target kepercayaan diri rendah Nusihah	40
Tabel 4.4 Frekuensi target kepercayaan diri rendah Nursakila	48
Tabel 4.5 Frekuensi target kepercayaan diri rendah Husna	55
Tabel 4.6 Tahapan pelaksanaan Teknik kursi kosong	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	27
Gambar 4.1 Data grafik perilaku Nusihah	41
Gambar 4.2 Data grafik perilaku Nursakila	48
Gambar 4.3 Data grafik perilaku Husna	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket penelitian

Lampiran 2 Dokumentasi

DAFTAR ISTILAH

Teknik Kursi Kosong	: Teknik yang digunakan untuk membantu seseorang mengekspresikan perasaan, menyelesaikan konflik internal atau berkomunikasi dengan orang lain yang tidak hadir.
Single Subjek Research	: Jenis penelitian yang fokus mempelajari perubahan perilaku seseorang secara mendalam dan berulang
Baseline	: Periode pengumpulan data awal
Intervensi	: Perlakuan yang diberikan setelah pengumpulan data
Mean	: Rata rata semua data
Tren	: Arah gerak data
Level	: Nilai akhir yang ditentukan setiap fasenya

ABSTRAK

Sri Indah, 2025. *“Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 5 Palopo.”* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Subekti Masri dan Sabaruddin.

Penelitian ini membahas tentang efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kepercayaan diri siswa melalui teknik kursi kosong. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan *single subject research* dengan desain A-B-A-B. Jumlah data populasi sebanyak 125 siswa dari 3 kelas, dengan 3 sampel. Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yakni dengan bermain peran melalui teknik kursi kosong. Berdasarkan perhitungan data level memiliki perbandingan 2:1. Hasil rekap menunjukkan bahwa sampel sebelum diberikan perlakuan memiliki rata rata nilai 1,0 yang berada pada kategori rendah. Setelah intervensi awal diberikan, terjadi perubahan terhadap kepercayaan diri siswa dengan rata rata nilai 2,37 yang berada pada kategori sedang, kemudian dilakukan kembali intervensi terakhir untuk mengetahui keefektifan teknik kursi kosong sehingga terjadi perubahan terhadap kepercayaan diri siswa, hasil diperoleh memiliki nilai rata rata 4,9 yang berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, teknik kursi kosong efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci : Efektivitas, Teknik Kursi Kosong, Kepercayaan Diri.

Diverifikasi oleh UPB



ABSTRAK

Sri Indah, 2025. *The Effectiveness of the Empty Chair Technique in Enhancing Students' Self-Confidence at SMP Negeri 5 Palopo.* Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Universitas Islam Negeri Palopo. Supervised by Subekti Masri and Sabaruddin.

This study examines the effectiveness of the empty chair technique in improving students' self-confidence at SMP Negeri 5 Palopo. The purpose of this research is to determine the extent to which students' self-confidence increases through the application of the empty chair technique. The study employed a quantitative approach using a single-subject research method with an A-B-A-B design. The population consisted of 125 students from three classes, with three students selected as research subjects. One strategy used to enhance students' self-confidence is role-playing through the empty chair technique. Based on level data analysis, the comparison ratio was 2:1. The results indicate that prior to the intervention, the participants had an average score of 1.0, which falls into the low category. After the initial intervention, there was an improvement in students' self-confidence, with an average score of 2.37 categorized as moderate. A final intervention was then conducted to further examine the effectiveness of the empty chair technique, resulting in a significant increase in students' self-confidence, with an average score of 4.9 classified as high. Therefore, it can be concluded that the empty chair technique is effective in enhancing students' self-confidence.

Keywords: Effectiveness, Empty Chair Technique, Self-Confidence

Verified by UPB



المخلص

سري إنده، ٢٠٢٥. "فاعلية تقنية الكرسي الفارغ في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المدرسة المتوسطة الحكومية الخامسة بالوبو." رسالة جامعية، برنامج الإرشاد والاستشارة الإسلامية، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية بالوبو، بإشراف سبكتي مصري وصبر الدين.

تتناول هذه الدراسة فاعلية تقنية الكرسي الفارغ في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المدرسة المتوسطة الحكومية الخامسة بالوبو، وتهدف إلى معرفة مدى تحسن مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال تطبيق هذه التقنية. استخدمت الدراسة المنهج الكمي مع مدخل البحث الفردي، وتصميم تجريبي من نمط أ.ب-أ.ب. بلغ عدد أفراد المجتمع ١٢٥ طالباً من ثلاث فصول دراسية، وتم اختيار ٣ طلاب كعينة للدراسة. وتعد ممارسة لعب وأظهرت نتائج الأدوار باستخدام تقنية الكرسي الفارغ إحدى الوسائل الفعالة لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب. تحليل مستويات البيانات وجود نسبة مقارنة مقدارها ١:٢. كما بينت النتائج أن متوسط درجة الثقة بالنفس لدى العينة قبل تطبيق المعالجة بلغ ١,٠، وهو ضمن الفئة المنخفضة. وبعد تطبيق التدخل الأول، حدث تحسن في مستوى الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط ٢,٣٧، وهو ضمن الفئة المتوسطة. ثم أُعيد تطبيق التدخل النهائي للتحقق من فاعلية التقنية، فارتفع متوسط درجة الثقة بالنفس إلى ٤,٩، وهو ضمن الفئة المرتفعة. وبناء على ذلك، خلصت الدراسة إلى أن تقنية الكرسي الفارغ فعالة في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية، تقنية الكرسي الفارغ، الثقة بالنفس

تم التحقق من قبل وحدة تطوير اللغة



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam konteks pendidikan. Di lingkungan sekolah, kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku siswa dalam menghadapi proses belajar. Siswa yang percaya pada kemampuan dirinya akan lebih aktif dalam kelas, berani bertanya, mencoba hal baru, serta tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Namun pada kenyataannya, masih banyak ditemukan siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebab utamanya adalah lingkungan keluarga. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang kurang memberikan dukungan emosional, perhatian, dan penghargaan cenderung merasa tidak berharga dan meragukan kemampuan dirinya. Kurangnya komunikasi yang hangat dan adanya tekanan dari orang tua untuk selalu menjadi yang terbaik bisa menimbulkan perasaan takut gagal dan tidak percaya diri.

Pengalaman negatif di sekolah juga dapat menjadi pemicu turunnya kepercayaan diri. Misalnya, siswa yang pernah diejek, dibully, atau tidak dihargai pendapatnya oleh guru maupun teman sekelas, sering kali menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa tidak layak. Sistem pembelajaran yang terlalu fokus pada capaian akademik dan nilai ujian juga turut memperparah kondisi ini. Siswa yang tidak unggul dalam bidang akademik bisa merasa tertinggal dan tidak mampu,

padahal mereka mungkin memiliki kelebihan di bidang lain yang tidak mendapat pengakuan.

Perbandingan sosial yang terjadi di lingkungan sekolah juga berdampak besar. Ketika siswa terus-menerus membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lebih pintar, lebih populer, atau lebih percaya diri, maka muncul rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Hal ini mengikis rasa percaya diri secara perlahan, terutama jika tidak ada dorongan atau bimbingan dari guru maupun orang tua.

Tidak semua sekolah memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan karakter dan aspek psikologis siswa. Fokus pendidikan yang masih terlalu kognitif membuat aspek seperti kepercayaan diri kurang mendapatkan porsi yang memadai. Padahal, pembentukan kepercayaan diri adalah fondasi penting dalam membangun generasi muda yang tangguh, mandiri, dan siap menghadapi tantangan zaman. Dengan demikian, rendahnya kepercayaan diri di dunia pendidikan merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sistem pendidikan itu sendiri. Untuk mengatasi hal ini, perlu ada pendekatan yang menyeluruh, termasuk menciptakan lingkungan belajar yang positif, memberikan penghargaan terhadap setiap potensi siswa, serta menumbuhkan budaya yang mendukung keberanian dan penghargaan diri.

Percaya terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan bekal yang sangat penting bagi seseorang dalam kehidupannya. Ketika seseorang percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya maka dirinya akan merasa mampu melakukan suatu hal. Kepercayaan terhadap dirinya yang akan memotivasi untuk berusaha mencapai

tujuannya. Kesuksesan dalam segala bidang akan sulit dicapai jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup.

Kepercayaan diri mempengaruhi banyak hal yang mendasar pada kepribadian seseorang. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berhati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan. Keyakinan terhadap kemampuan diri akan menimbulkan rasa kemandirian dan tidak ketergantungan terhadap orang lain juga menjadikan seseorang menjadi tidak egois serta lebih toleran. Cita-cita bagi orang yang memiliki rasa percaya diri juga tergolong normal karena tidak perlu bagi dirinya untuk menutupi ketidakpercayaan dirinya dengan cita-cita yang berlebihan

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh siswa dalam pembelajaran sehingga dapat memotivasi siswa untuk meraih prestasi dalam belajar. Bila seorang siswa memiliki rasa percaya diri yang kuat maka siswa tersebut akan percaya terhadap kemampuan diri sehingga akan menggali potensi diri untuk dapat dihargai, tidak hanya oleh dirinya tetapi juga oleh orang lain. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat menganggap kegagalan bukan merupakan sesuatu yang menyedihkan, memalukan bahkan mematahkan semangat tetapi sebagai langkah untuk menuju keberhasilan. Dalam hal ini siswa dapat semakin memacu semangat dan motivasinya untuk berprestasi dalam belajar.

Tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang cukup. Rasa minder, malu, takut dan lain lain dapat menjadi kendala bagi siswa dalam berinteraksi baik dalam proses belajar di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Seperti yang dijelaskan karena rasa rasa tersebut siswa dapat merasa tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan dirinya, sehingga dapat mengakibatkan siswa

tersebut menutup diri, kurang mendapatkan informasi bahkan terisolir dari lingkungannya. Hal tersebut tentu saja merupakan kendala yang cukup besar dalam proses pembelajaran.

Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam perkembangan individu, terutama dalam dunia pendidikan. Secara umum, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan. Dalam psikologi, konsep kepercayaan diri telah dikaji oleh berbagai tokoh dengan pendekatan yang beragam

“Maslow menjelaskan bahwa kepercayaan diri berhubungan erat dengan kebutuhan harga diri (esteem needs) dalam hierarki kebutuhannya. Setelah kebutuhan dasar seperti makanan, rasa aman, dan kasih sayang terpenuhi, individu akan mencari penghargaan diri dan pengakuan dari orang lain”

“Albert Bandura menjelaskan kepercayaan diri melalui konsep self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil tertentu. Self-efficacy bukan semata-mata kemampuan aktual, tetapi persepsi atau keyakinan bahwa seseorang *mampu* melakukan sesuatu dengan efekti”

Hasil penelitian *Trends in International Mathematics and Science Study* yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa Indonesia masih rendah yaitu dibawah 30%.¹ Indeks hasil tersebut dikaitkan dengan faktor metode pembelajaran yang digunakan oleh guru yang masih didominasi oleh metode ceramah. Dengan

¹Pritama, Dettiany. "studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sd negeri 1 pengasih." *Basic Education* 5.12 (2015).

metode tersebut siswa cenderung pasif dalam proses pembelajaran sehingga kurang mengasah kepercayaan dirinya. Siswa yang merasa dirinya kurang mampu, minder, malu, takut serta menutup diri tersebut merupakan gambaran dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah. Siswa yang tergolong memiliki kepercayaan diri rendah sering kali prestasi belajarnya juga rendah karena ketidakyakinkan pada kemampuan dirinya sendiri. Selain itu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah juga rentan mendapatkan pelecehan sosial yang dapat berupa ejekan dari lingkungannya. Hal tersebut tentu saja semakin membuat individu siswa sensitif dan merendahkan kepercayaan dirinya. Siswa yang tidak mempunyai rasa percaya diri akan takut bereksperimen, tidak kreatif, sehingga kemampuannya kurang berkembang sehingga dapat menyebabkan semakin merosotnya rasa percaya dirinya. Bila tidak terjadi perubahan atau intervensi maka berlangsunglah perasaan tersebut sepanjang hidup siswa.

Guru sebagai pendidik memiliki peranan yang besar dalam mendidik siswa di sekolah. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan guru untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran khususnya sangat penting. Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa sangatlah bervariasi dan guru dituntut untuk kreatif dalam mempergunakan serta menyesuaikan upaya-upaya tersebut dengan kondisi siswa. Siswa harus terbiasa untuk percaya kepada kemampuan yang dimilikinya bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Pembelajaran disertai dengan pemberian motivasi dan penanaman rasa kepercayaan diri terhadap siswa akan meningkatkan prestasi belajar

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Percaya diri adalah suatu perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga, seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Perasaan percaya diri yang baik juga memberikan efek positif terhadap teman sebaya maupun kepada diri sendiri. Adanya kepercayaan diri yang baik juga mendatangkan teman teman sebaya bahkan relasi yang luas.

Menurut teori sosial kognitif Bandura rasa percaya diri sangat penting untuk motivasi anak dalam pembelajaran, ini berhubungan dengan persepsi terhadap efeksi diri yang menentukan cara seseorang berfikir, merasakan, dan berperilaku. Disisi lain anak yang kurang kepercayaan dirinya cenderung menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, serta lebih memilih diam dan menghindar ketika mendapatkan perlakuan tidak adil. Anak yang tidak memiliki kepercayaan diri disebabkan oleh anak itu sendiri yang tidak mendidik dirinya dan menunggu orang lain bertindak kepada dirinya. Semakin anak kehilangan kepercayaan diri, maka semakin sulit anak memutuskan apa yang akan dilakukan dalam hidupnya.

Menurut Lauser orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), serta tidak selamanya membutuhkan dorongan orang lain dalam melakukan sesuatu , olehnya itu optimisme seseorang

akan terbangun ketika kepercayaan diri ada pada diri seseorang. Oleh karena itu Allah SWT. dalam firmanNya sekaitan dengan kepercayaan diri tersebut maka al-Quran Surah AliImran/3:139 menyebutkan bahwa:

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

Terjemahnya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedihhati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”. (Q.S. Ali ‘Imran/3:139).

Kepercayaan diri dalam perspektif islam dapat bersumber dari kesadaran bahwa manusia memiliki kemuliaan dan keistimewaan yang dianugerahkan langsung oleh Allah SWT. yang di tegaskan dalam QS.Al-Isra ayat 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Terjemahnya:

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”. (Q.S. Al-Isra’/17:70).

Berhasil atau tidaknya suatu proses pendidikan juga sangat dipengaruhi oleh pembelajaran yang berlangsung. Pembelajaran merupakan jantung dari proses pendidikan. Proses pembelajaran, aspek yang sangat penting untuk mencapai tujuan tersebut adalah tingkat percaya diri siswa untuk mengikuti pelajaran. Kepercayaan diri mempunyai efek yang besar terhadap berhasil atau tidaknya proses pendididkan. Tanpa adanya kepercayaan diri siswa, maka proses pembelajaran tidak berjalan efektif.

Sekolah adalah tempat anak-anak mengasah kecerdasan, keterampilan serta bakat anak-anak. Sekolah menjadi tempat anak-anak menyalurkan ide kreatif, mengembangkan bakat, dan mengasah keterampilan melalui pembelajaran yang diarahkan oleh guru. Kehadiran Sekolah merupakan wujud dari tujuan bangsa Indonesia yang terdapat dalam pembukaan UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan inilah yang menjadi tolak ukur pemerintah dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain untuk menjalankan amanat UUD 1945, kehadiran sekolah diharapkan mampu membina dan membentuk karakter anak-anak sesuai bakatnya salah satunya kepercayaan diri.

Observasi yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian yaitu SMPN 5 Palopo terkhusus di kelas VII menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sudah baik dalam hal interaksi antar sesama teman temannya namun akan sangat rendah bila dalam proses pembelajaran. Siswa di kelas VIII dan IX kepercayaan diri siswa sudah sangat baik, mampu berkomunikasi yang baik dengan guru maupun teman sebayanya. Hal ini dikarenakan siswa kelas VIII dan IX sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah serta menyadari tujuan datang ke sekolah itu sendiri. Berbanding terbalik dengan kelas VII yang belum sepenuhnya menyadari tujuan ke sekolah dan masih terbawa suasana bermain sambil belajar dari sekolah dasar.

Teknik kursi kosong merupakan salah satu metode intervensi dalam terapi Gestalt yang bertujuan untuk membantu individu mengeksplorasi konflik internal maupun interpersonal yang belum terselesaikan. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Fritz Perls, tokoh utama dalam pendekatan Gestalt, yang menekankan pentingnya *kesadaran penuh* terhadap perasaan, pikiran, dan tindakan

yang muncul pada saat ini (*here and now*) sebagai jalan menuju pemahaman dan penyembuhan diri. Perls memandang manusia secara utuh bukan dengan organ-organ yang ada pada manusia tersebut. Teori gestalt juga menekankan pada “apa” dan “bagaimana” pengalaman masa kini membantu seseorang untuk menerima perbedaan-perbedaan yang ada pada dirinya. Perbedaan yang ada pada setiap potensi diri seseorang akan sangat berdampak jika tidak dikembangkan dengan hal hal yang positif. Lingkungan yang kurang baik cenderung mengarahkan potensi diri ke hal yang kurang baik, sebaliknya apabila potensi diri didukung dengan lingkungan yang baik maka menghasilkan hal yang baik. Kepercayaan diri yang tinggi berada di lingkungan yang tidak baik akan menghasilkan sikap yang semena mena terhadap orang lain, karena merasa dirinya tidak lebih baik dari siapa pun begitupun sebaliknya.

Teknik kursi kosong merupakan bagian dari teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah teori Gestalt teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu siswa agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya

Teknik kursi kosong adalah teknik permainan peran dimana siswa memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada dipikiran siswa, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi

dalam diri siswa. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu siswa dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal salah satunya kepercayaan diri siswa. Sehingga dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa tidak terhambat karna kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki.

Menurut Gerald Corey, teknik kursi kosong sangat efektif untuk membantu individu "berhadapan langsung" dengan perasaan yang telah lama dihindari, seperti rasa bersalah, marah, sedih, atau kecewa. Teknik ini tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosional, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan mendorong klien untuk mengambil tanggung jawab atas perasaannya.² Di bidang konseling pendidikan, teknik kursi kosong sering digunakan untuk menangani permasalahan siswa yang berkaitan dengan harga diri, konflik keluarga, relasi dengan teman sebaya, maupun tekanan psikologis lainnya. Dengan memfasilitasi ekspresi perasaan yang otentik dan aman, teknik ini dapat membantu siswa memahami dirinya secara lebih utuh dan mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap masalah yang dihadapi.

Konselor sejak awal sudah mengarahkan tujuan agar konseli menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini ,fungsi konselor adalah membantu klonseli untuk melakukan transisi ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien. Melalui teknik kursi kosong konseli

² Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017), 219.

diharapkan mampu mencapai tujuan yang akan dicapai dalam sebuah pembelajaran salah satunya kepercayaan diri.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dapat mempengaruhi proses belajar siswa di kelas. observasi yang telah dilakukan peneliti menunjukkan siswa kelas VII cenderung pemalu saat pembelajaran dan akan sangat aktif bila bermain. Kebiasaan bermain sambil belajar menjadi dasar utama akan hal ini yang seharusnya ketika di jenjang sekolah menengah pertama bermain dikurangi. Hal ini menjadi daya tarik peneliti untuk menguji Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 5 Palopo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah yakni: Seberapa besar efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui besaran efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai proses teknik kursi kosong dalam meningkatkan percaya diri pada siswa

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara meningkatkan kepercayaan diri siswa
- c. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat Praktis

- 1. Penelitian ini dapat memberikan manfaat atau sebagai bahan referensi dan berguna sebagai masukan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif baru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 3. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan kepercayaan diri siswa

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yang terdiri dari beberapa judul diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian berjudul “Layanan Konseling Perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal” oleh Muthohharoh dan Yeni Karneli pada tahun 2020.³ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan keterampilan komunikasi interpersonal yang di miliki klien mengalami peningkatan yang signifikan yang di tandai dengan berkurangnya skor tekanan,keimbangan,dan kemurungan yang dialami setelah diberikan intervensi layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan komunikasi interpersonal klien.

Persamaan dari penelitian ini ialah sama sama menggunakan teknik kursi kosong sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.

2. Penelitian berjudul “Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa” oleh Fauzi Aldina pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode randomized

³Muthohharoh, Muth, and Yeni Karneli. "Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal." *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 17.01 (2020): 14-19.

pretest-posttest comparasion group design (pra dan pasca perlakuan). Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil yang baik yang dibuktikan dengan meningkatnya komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan intervensi konseling kelompok tekni kursi kosong dan self talk yang sebelumnya rendah.

Persamaan penelitian ini ialah sama sama menggunakan teknik kursi kosong sebagai metode sedangkan perbedaannya terletak pada tujuannya, penelitian terdahulu yang relevan bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dan self talk sedangkan peneliti melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa.

3. Penelitian berjudul “Profil Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Muhammadiyah Kota Yogyakarta” oleh Hardi prasetiawan dan Wahyu Nanda Eka Saputra pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah 6,72% siswa memiliki percaya diri kategori sangat tinggi, 23,04% siswa memiliki kepercayaan diri kategori tinggi, 33,6% siswa memiliki percaya diri kategori sedang, 21,12% siswa memiliki percaya diri kategori rendah, dan 7,68% siswa memiliki percaya diri kategori sangat rendah.

Persamaan penelitian ini adalah sama sama meningkatkan tingkat percaya diri siswa, sedangkan perbedaannya adalah penelitian terdahulu melakukan penelitian di kota Yogyakarta sedangkan peneliti melakukan penelitian di Kota Palopo.

4. Penelitian berjudul “Penerapan teknik kursi kosong untuk meningkatkan self esteem peserta didik SMA 14 Sinjai” oleh suci sari dewi, Abdullah pandang dan

alimin pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat meningkatkan self esteem siswa.

Persamaan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan teknik kursi kosong sebagai treatment sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi dan tujuan penelitian. Penelitian terdahulu berlokasi di Kabupaten Sinjai sedangkan peneliti melakukan penelitian di Kota Palopo. Penelitian terdahulu bertujuan meningkatkan self esteem sedangkan peneliti bertujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

5. Penelitian berjudul “Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa” oleh Annisa Nur Afidah, Susilo Raharji dan Nur Mahardika. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif studi kasus. Hasil Penelitian ini adalah konseling Gestalt dapat diterapkan untuk meningkatkan self esteem siswa. Hal tersebut nampak dari hasil konseling terhadap dua siswa yaitu MWI dan COFS yang memiliki self esteem rendah dapat mengalami peningkatan.

Persamaan penelitian ini sama sama menggunakan konseling Gestal teknik kursi kosong, sedangkan perbedaannya adalah penelitian terdahulu berfokus pada self esteem sedangkan peneliti berfokus pada tingkat kepercayaan diri

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Muthohharoh dan Yeni Karneli	Layanan Konseling Perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal	Kualitatif	Persamaan dari penelitian ini ialah sama sama menggunakan teknik kursi kosong	Perbedaan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.
2.	Fauzi Aldina	Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa	Kuantitatif	Persamaan penelitian ini ialah sama sama menggunakan tehnik kursi kosong sebagai metode treatment	Penelitian terdahulu yang relevan bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dan self talk sedangkan peneliti melakukan penelitian dengan tujuan meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa.
3.	Hardi prasetiawan dan Wahyu Nanda Eka Saputra	Profil Tingkat Percaya Diri Siswa SMK Muhammadiyah Kota Yogyakarta	Kuantitatif	Persamaan penelitian ini adalah sama sama meningkatkan tingkat percaya diri siswa	penelitian terdahulu melakukan penelitian di kota Yogyakarta sedangkan peneliti melakukan penelitian di Kota Palopo.
4.	suci sari dewi, Abdullah pandang dan alimin	Penerapan teknik kursi kosong untuk meningkatkan self esteem peserta didik SMA 14 Sinjai	kualitatif	Persamaan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan teknik kursi kosong sebagai treatment	Penelitian terdahulu bertujuan meningkatkan self esteem sedangkan peneliti bertujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa.
5.	Annisa Nur Afidah, Susilo Raharji dan Nur Mahardika	Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa	Kualitatif	Persamaan penelitian ini sama sama menggunakan konseling Gestalt teknik kursi kosong	penelitian terdahulu berfokus pada self esteem sedangkan peneliti berfokus pada tingkat kepercayaan diri

B. Landasan Teori

1. Teori Gestalt

Koseling gestalt mulai berkembang sekitar tahun 1950–1960, kemudian mulai tersebar luas dan semakin matang pada tahun 1980. Konseling Gestalt merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh suami istri, Frederick S. ‘Fritz’ Perls dan Laura Posner Perls, pada tahun 1940-an hingga 1950-an. Fritz Perls lahir pada tahun 1893 di Jerman, sedangkan Laura Perls lahir pada tahun 1905 di Jerman. Frederick S. ‘Fritz’ Perls adalah salah satu pendiri utama konseling gestalt. Dia adalah seorang psikiater dan psikoterapis yang dikenal karena kontribusinya dalam pengembangan teori dan praktik gestalt therapy. Fritz Perls memainkan peran penting dalam pengembangan konseling gestalt. Gestalt adalah pendekatan pengalaman dan humanistik, terapi ini bekerja dengan kesadaran dan keterampilan kesadaran pasien daripada menggunakan ketergantungan psikoanalitik klasik pada interpretasi analisis atas alam bawah sadar.

Pandangan pokok psikologi Gestalt adalah berpusat bahwa apa yang dipersepsi itu merupakan suatu kebulatan, suatu unity atau suatu Gestalt. Psikologi Gestalt semula memang timbul berkaitan dengan masalah persepsi, yaitu pengalaman Wertheimer di stasiun kereta api yang disebutnya sebagai phi phenomena. Dengan demikian maka dalam persepsi itu ada peran aktif dalam diri perseptor. Ini berarti bahwa dalam individu mempersepsi sesuatu tidak hanya bergantung pada stimulus objektif saja, tetapi ada aktivitas individu untuk menentukan hasil persepinya. Apa yang semula terbatas pada persepsi, kemudian

berkembang dan berpengaruh pada aspek-aspek lain, antara lain dalam psikologi belajar.

Teori Gestalt menggunakan konsep Pertama, '*Teori Medan*'; hal penting dalam suatu medan adalah bahwa tidak ada yang eksis secara terpisah atau terisolasi. Menurut psikologi Gestalt penekanannya adalah selalu pada totalitas atau keseluruhan, bukan pada bagianbagian. Kedua '*Nature versus Nurture*'; Menurut teoritisi Gestalt, otak bukan penerima pasif dan gudang penyimpanan informasi dari lingkungan. Otak bereaksi terhadap informasi sensoris yang masuk dan otak melakukan penataan yang membuat informasi itu lebih bermakna. Ini bukanlah fungsi yang dipelajari, ini adalah "sifat alami" dari otak dalam menata dan member makna pada informasi sensori. Ketiga, *Hukum Prognanz*; Gestaltis sebagai prinsip pedoman mereka dalam meneliti persepsi, belajar, dan memori, Keempat, *Realitas subjektif dan objektif* Menurut teori Gestalt yang menentukan perilaku adalah kesadaran atau realitas subjektif, dan fakta ini mengandung implikasi penting. Hal-hal seperti keyakinan, nilai nilai, kebutuhan, dan sikap juga melengkapi apa-apa yang kita alami secara sadar.

Gestalt memandang eksistensial manusia dan fenomenologinya, sehingga dalam terapinya Gestalt memfokuskan pemulihan kesadaran dan polaritas dalam diri seseorang sehingga ia sadar dapat menerima tanggung jawab pribadi, dan dapat melalui cara-cara yang menghambat kesadarannya. Pendekatan ini menitikberatkan pada individu bahwa ia memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu salah satunya kepercayaan diri

Hubungannya dengan perjalanan hidup manusia, pendekatan Gestalt memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Yang berarti masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menuntaskan segala permasalahan yang dialami oleh manusia adalah masa sekarang. Lebih lanjut lagi individu yang menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan yang menjadikannya sebagai kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian

Uraian diatas telah menjelaskan bahwa Gestal berfokus pada keadaan sekarang yang harus dilakukan oleh konseli. Tugas konselor selanjutnya ialah mengarahkan konseli untuk menyadari bahwa apa yang dilakukan saat ini adalah wujud dari kesadarannya. Sebagai pendekatan Gestalt, konseli diminta sadar akan bahasa tubuhnya, kualitas suaranya, keadaan emosinya serta dalam hal ini kemampuan yang dimiliki yaitu kepercayaan diri.

2. Teknik Kursi Kosong

Teknik-teknik dalam teori gestalt sangat banyak sekali diantaranya yaitu teknik kursi kosong dimana teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan gestalt yang dikembangkan oleh *Frederick Fritz Pearls*.⁴ 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 di kursi kosong. Pendekatan konseling gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan

⁴Putra, Bramana Nanditya, et al. "Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image." *MUHAFADZAH* 2.1 (2021): 38-42.

memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui. Menurut *Max Wertheimer* di kutip dari “Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran” mengemukakan teori Gestalt adalah teori yang menjelaskan proses persepsi melalui penyatuan komponen yang memiliki hubungan timbal balik. Sedangkan menurut *Pearls* teori Gestal menekankan proses apa dan bagaimana dari pengalaman masa kini untuk membantu konseli menerima perbedaan.

Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Menurut Komalasari Introyeksi adalah memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi tentang diri individu, individu seharusnya dan bagaimana individu harus bertingkah. Dalam proses interaksi dengan lingkungan, individu yang sehat dapat membedakan dan memberikan batasan antara dirinya dan lingkungan. Sedangkan individu yang melakukan proses introyeksi pada dirinya sendiri, dan selalu dituntut oleh lingkungannya sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya dengan lingkungan. Artinya bahwa dalam memahami diri perlu adanya interaksi eksternal agar dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada diri.

Dapat disimpulkan bahwa teori Gestal Teknik kursi kosong adalah proses mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dimiliki oleh seseorang melalui permainan peran menggunakan 2 kursi. 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 sesuatu yang ingin diungkapkan yang selama ini menjadi di sumber konfliknya. Penelitian

ini konselor meminta konseli mengungkapkan apa saja yang menjadi penghambat sehingga konseli atau siswa kurang percaya diri dalam proses pembelajaran.

Pelaksanaan dari Teknik Konseling kursi kosong ada dua yaitu Top dog dan under dog. Top dog yaitu memerankan diri sendiri, konselor harus mampu meyakinkan konseli agar mengungkapkan apa yang menjadi kendala konseli merasa kurang percaya diri dalam hal ini malu untuk menjawab pertanyaan guru. Teknik kursi kosong akan membuat konseli mengungkapkan segala keluh kesahnya sekaitan dengan apa yang menghambat kurang percaya diri dalam proses pembelajaran. Dengan dihadapkan dengan kursi kosong di depannya, konseli diminta untuk membangun konsep yang bisa membuat dirinya percaya diri dengan meninggal sifat gugup, takut salah dan malunya itu. Pada tahapan top dog juga berhasil membuat siswa itu mampu membangun konsep percaya diri dalam dirinya. Kemudian pada tahap underdog konseli diminta untuk memainkan peran dan membayangkan seseorang yang percaya diri mampu menjawab pertanyaan guru tanpa adanya rasa gugup, malu dan takut salah. Setelah membayangkan gambaran orang yang percaya diri konseli diarahkan untuk mengemukakan jalan alternatif yang akan dipilih sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Langkah langkah dalam proses teknik kursi kosong sebagai berikut:

1. Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri konseli.
2. Konselor memberitahukan bagaimana aturan permainan ini.

3. Konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, dimana, kapan ia harus berperan sebagai top dog dan kapan ia harus memainkan under dog. Top dog menggambarkan “apa yang wajib atau seharusnya dilakukan” sedangkan under dog menggambarkan “penolakan atau pemberontakan terhadap introyeksi”. Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki bangku kosong yang telah ditandai sebagai dimensi top dog dan under dog. Pada kursi top dog konseli mengekspresikan apa-apa yang harus dan dilakukannya oleh tuntutan lingkungannya, sedang kursi under dog mencoba untuk memberontak terhadap tuntutan tersebut.
4. Saat ia bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya (serius). Contoh saat ia senang ia harus dapat mengungkapkan kegembiraannya tersebut begitu juga sebaliknya saat ia sedang sedih ia harus dapat mengungkapkan perasaannya tersebut. Dan saat ia sedang marah ia juga harus dapat mengungkapkan kemarahannya dengan sungguh-sungguh.
5. Setelah permainan peran berakhir konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
6. Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif memandang kemampuan

diri, tenang, merasa mampu menyesuaikan diri dan mengaktualisasikan diri. Menurut teori sosial kognitif Bandura rasa percaya diri sangat penting untuk motivasi anak dalam pembelajaran. Menurut Lie dikutip dari Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini mengatakan bahwa dengan percaya diri anak dapat menyelesaikan tugas sesuai tahapan perkembangan, memiliki keberanian meningkatkan prestasi diri, menjadi pribadi yang sehat dan mandiri. Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri anak adalah faktor internal individu itu sendiri, norma, dan pengalaman, keluarga, tradisi, kebiasaan dalam lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga berasal. Tingkat percaya diri anak akan berubah ubah sesuai situasi dan kondisi lingkungan yang dihadapi dan suasana hati anak. Percaya diri anak akan baik jika berada di lingkungan yang positif begitupun sebaliknya. Percaya diri anak akan baik jika berada di lingkungan yang positif begitupun sebaliknya.

Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif menyikapi potensi yang ada pada diri dan mampu mengaktualisasikan guna untuk meningkatkan potensi diri sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar. Tidak semua kepercayaan diri anak dapat tumbuh dengan sendirinya tanpa ada stimulus dari lingkungan anak. Oleh karena itu maka, sudah seharusnya menjaga lisan dan perilaku dihadapan anak anak lebih ditingkatkan untuk menjaga pertumbuhan kepercayaan diri anak kearah yang lebih positif.

Indikator Kepercayaan Diri⁵

⁵MUKTI, CAHYA KARINA. *Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Prestasi Belajar Matematika pada Materi Bangun Ruang Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Course Review Horay Berbantuan Adobe Flash di Kelas V Sekolah Dasar*. Diss. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO, 2016.

1. Keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya untuk memilih cara yang tepat dalam menyelesaikan tugas
2. Berani mengerjakan tugas hingga tercapainya tujuan belajar
3. Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik
4. Membandingkan kondisi diri dengan keberhasilan lingkungan sekitar sebagai pedoman dalam mencapai tujuan

Ciri Ciri Orang yang Memiliki Kepercayaan Diri menurut Hakim :

1. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
3. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi
4. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilannya
5. Memiliki kesadaran yang cukup
6. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup

Ciri ciri orang yang memiliki kepercayaan diri menurut Lauser :

1. Tidak perlu dorongan orang lain
2. Tidak pemalu
3. Yakin dengan pendapat sendiri
4. Tidak mementingkan diri
5. Cukup toleran, cukup ambisius
6. Tidak berlebihan, optimis
7. Mampu bekerja secara efektif, dan
8. Bertanggung jawab atas pekerjaannya.

Ciri-ciri kepercayaan diri individu yang memiliki kepercayaan diri yang proporsional menurut Fatimah dalam Rifai :

1. Percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
4. Punya kendali diri yang baik (emosi stabil).

Sedangkan ciri ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik menurut Mardatillah dan Haeruddin :

1. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya
2. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya
3. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan (intropeksi diri)
4. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya
5. Berfikir positif

Orang dengan kepercayaan diri yang baik tidak memerlukan dorongan dari orang lain untuk melakukan sesuatu. Orang yang percaya diri selalu bisa menempatkan dirinya saat dibutuhkan, dapat mengerjakan sesuatu dengan tenang tanpa harus takut akan salah, dan yang paling utama orang yang kepercayaan dirinya baik akan mampu memprediksi dampak yang akan dia terima saat mengambil keputusan.

Ciri ciri orang yang memiliki kepercayaan diri kurang baik

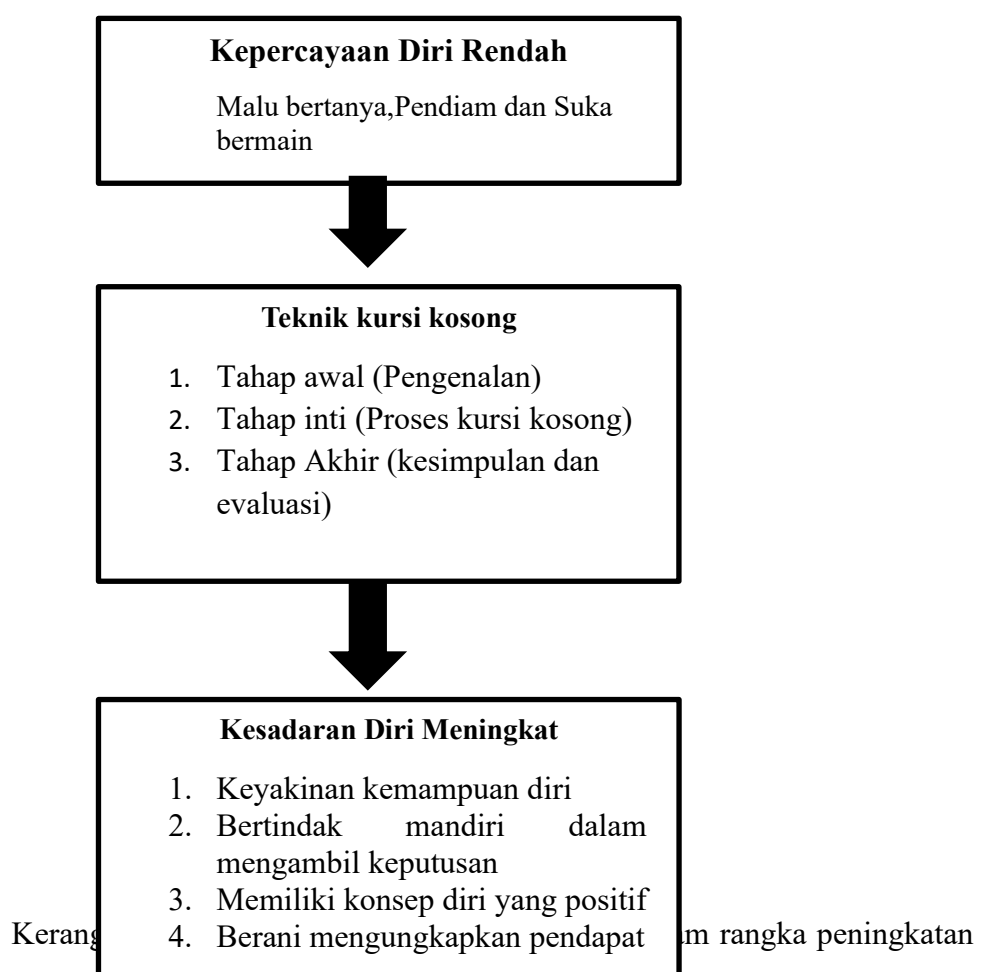
1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
2. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi
3. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi
4. Gugup dan terkadang bicara gagap
5. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik
6. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
7. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
8. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
9. Mudah putus asa
10. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
11. Pernah mengalami trauma
12. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Orang yang memiliki kepercayaan diri yang kurang baik selalu menunjukkan sikap cemas yang berlebihan baik secara lisan maupun perbuatan. Kurang percaya pada diri sendiri dapat menghambat prestasi diri, karena kecemasan akan hal yang belum terjadi lebih dulu mengisi pola pikir seseorang sehingga menyebabkan timbulnya sikap atau perilaku yang negatif seperti lari dari tanggung jawab.

C. Kerangka Pikir

Untuk memudahkan kita memahami atas apa yang menjadi objek penelitian yang akan diteliti, maka diperlukan adanya kerangka pikir. Berikut ini peneliti akan memberikan gambaran kerangka pikir terkait dengan Efektivitas Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 5 Palopo.

Bagan 2.1 Kerangka Pikir



kepercayaan diri siswa dibutuhkan suatu metode pendekatan dengan teknik kursi kosong yang akan dikhususkan kepada siswa SMP Negeri 5 Palopo. Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa, uraian dalam metode kursi kosong ini juga dibutuhkan keterangan lebih lanjut dari guru atau pembimbing konseling.

D. Hipotesis

Menurut Karlinger melalui Azhari, hipotesis adalah jawaban sementara dari masalah yang dirumuskan yang akan diuji kebenarannya melalui data empiris yang diperoleh

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka dapat diketahui hipotesis penelitian yang diajukan diterima atau ditolak. Hipotesis yang akan di uji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a)

Untuk menguji hipotesis ,maka peneliti akan memberikan jawaban sementara dari gambaran diatas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_a : Teknik kursi kosong dapat meningkat kepercayaan diri siswa

H_0 : Teknik kursi kosong tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

Hipotesi : Terdapat keefektifan teknik kursi kosng dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yakni penelitian berupa angka-angka, hipotesis dan statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian single-subjects Research dengan design A-B-A-B. *Single subject research* merupakan penelitian eksperimen untuk melihat perilaku dan mengevaluasi intervensi atau *treatment* tertentu atas perilaku dari suatu subyek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu⁶, untuk mempelajari efek dari perlakuan pada subjek dari suatu perlakuan yang diberikan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu, dengan membandingkan dua fase baseline dan dua fase intervensi. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A-B. Desain A-B-A-B adalah salah satu bentuk desain dalam penelitian subjek tunggal yang digunakan untuk melihat pengaruh suatu perlakuan terhadap perilaku individu. Desain ini terdiri dari empat tahap pengamatan, yaitu A1 (baseline pertama), B1 (pemberian perlakuan pertama), A2 (penghentian perlakuan), dan B2

⁶ Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single subject research: Alternatif penelitian pendidikan matematika di masa new normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78-89.

(pemberian perlakuan kembali⁷). Berikut adalah penjelasan tentang design A-B-A-B:

1. Fase (A) adalah baseline, penelitian dimulai dengan mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan terapi.
2. Fase (B) adalah intervensi, terapi mulai diberikan kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.
3. Fase (A) adalah baseline, terapi dihentikan untuk melihat perubahan pada kepercayaan diri siswa.
4. Fase (B) adalah intervensi yang berulang, terapi kembali diberikan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah terapi diberikan kembali.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Untuk lokasi penelitian terkait masalah ini peneliti memfokuskan penelitiannya di SMP Negeri 5 Palopo. Lokasi ini dipilih oleh peneliti karena sebagian siswa yang ada di sekolah tersebut masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam hal belajar. Waktu penelitian ini peneliti memfokuskan penelitian selama 16 hari dari tanggal April - juli 2025.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana siswa memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong.

⁷ Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Subjek Tunggal*. Tsukuba: University of Tsukuba Press.

Pedoman Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong :

1. Melakukan observasi terlebih dahulu untuk melihat keadaan yang ada di sekolah sehingga peneliti dapat mengambil sampel.
2. Membagikan angket sebelum diberikan treatment berupa Teknik Kursi Kosong Untuk mengetahui kondisi baseline siswa
3. Melakukan Treatment Teknik Kursi Kosong dengan topik meningkatkan kepercayaan diri siswa.
4. Melakukan observasi pada siswa disetiap pertemuan sebelum dan setelah diberikan treatment Teknik Kursi Kosong.
5. Melakukan dokumentasi sebagai dokumen-dokumen data yang memberikan keterangan atau bukti yang berkaitan dengan proses pengumpulan dan pengolahan dokumen secara sistematis serta menyebar luaskan kepada pemakai informasi tersebut. Dalam penelitian ini dokumentasi menggunakan gambar yang telah diambil saat proses penelitian dilakukan sebagai dokumentasi penelitian.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan dalam meyakinkan diri terhadap kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif .baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Adapun indikator Indikator kepercayaan diri yaitu :

1. Keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya untuk memilih cara yang tepat dalam menyelesaikan tugas
2. Berani mengerjakan tugas hingga tercapainya tujuan belajar

3. Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik
4. Membandingkan kondisi diri dengan keberhasilan lingkungan sekitar sebagai pedoman dalam mencapai tujuan

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan data populasi siswa kelas VII sebanyak 125 siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi.⁸ Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling dengan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria (pertimbangan) tertentu dari anggota populasi, seperti siswa dengan karakter pendiam, dan sulit berkomunikasi, dan membatasi berinteraksi dengan teman sebaya. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 3 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan penyebaran angket yang berisi pernyataan-pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden terpilih untuk memberikan respon terhadap untuk memberikan respon terhadap

⁸ Abdul Mutakabbir, dkk., Pengantar Metodologi Penelitian (Purbalingga : Eureka Media Aksara, 2025), hlm. 41

pernyataan yang diajukan mengenai kepercayaan diri. Setiap angket yang diberikan memiliki butir soal dengan berbagai variasi nilai disetiap option angket yang tersedia. Penelitian ini juga menggunakan lembar pengamat yang diberikan kepada masing masing pengamat untuk membantu peneliti mendapatkan target perilaku yang di inginkan yaitu melakukan presentasi, mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas dan tidak membandingkan diri.

2. Observasi

Teknik ini digunakan untuk mengamati secara langsung mengenai permasalahan yang diteliti yaitu efektivitas Teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Siswa SMP Negeri 5 Palopo) dalam hal belajar. Hasil pengamatan yang diperoleh dijadikan pelengkap data yang diperoleh dari angket.

3. Dokumentasi

Mengutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi di bidang pengetahuan, pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, kliping, dan bahan referensi lainnya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, maka diperlukan instrumen yang valid dan konsisten serta tetap dalam memberikan data hasil penelitian. Instrumen penelitian ini menyediakan 5 jawaban yang sangat

memudahkan responden untuk menentukan pilihan. Jawaban yang disediakan berupa rendah, sangat rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Adapun skor penilaian dari jawaban alternatif tersebut yaitu sebagai berikut

Tabel 3.1
Skor Penilaian instrumen

Pernyataan	Skor Favorable (+)	Skor Unfavorable (-)
Sangat Rendah	1	5
Rendah	2	4
Sedang	3	3
Tinggi	4	2
Sangat Tinggi	5	1

G. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu kevalidan atau keaslian suatu instrumen. Instrumen yang valid memiliki tingkat validitas yang tinggi, sementara instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.⁹ Uji validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana kuesioner yang digunakan oleh peneliti dapat menghasilkan data yang valid dari responden. Uji validitas ini akan dihitung dengan menggunakan program IBM *Statistical Program For Social Sciences (SPSS) 27 for windows*.

Uji validitas memiliki dua cara untuk menentukan apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak yaitu:

- 1) Perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel}

⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. h.161

a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ = valid

b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ = tidak valid

2) Melihat nilai signifikan (sig)

a. Jika nilai signifikan $< 0,05$ = valid

b. Jika nilai signifikan $> 0,05$ = tidak valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen diuji validitasnya, langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitasnya. Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah memenuhi kriteria yang baik. Uji reliabilitas akan dilakukan menggunakan bantuan program IBM *Statistical Program For Social Sciences* (SPSS) 27 for windows.

Daftar pertanyaan dalam kuesioner dianggap reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu dan menghasilkan nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,80-1,00 : Reliabilitas sangat tinggi

0,60-0,80 : Reliabilitas tinggi

0,40-0,60 : Reliabilitas sedang

0,20-0,40 : Reliabilitas rendah

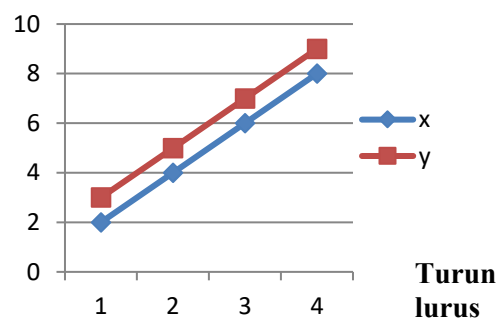
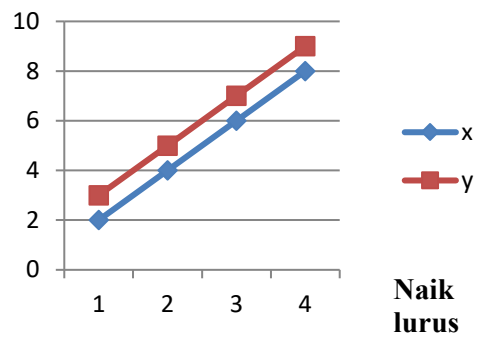
Kategori koefisien reliabilitas diatas menunjukkan tingkat kereliabilitas dari setiap pernyataan dalam kuesioner. Pernyataan kuesioner dianggap reliabel jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60.¹⁰

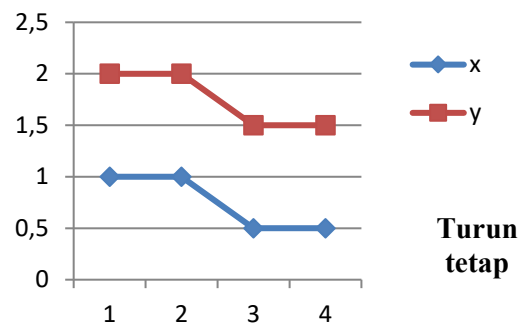
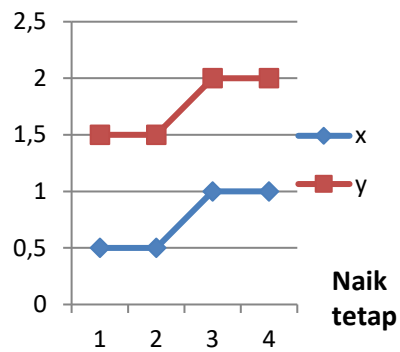
H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul untuk menguji hipotesis. Pada penelitian ini menggunakan analisis visual grafis berupa poin-poin data dari beberapa fase atau kondisi. Analisis data visual grafis yaitu memindahkan data-data ke dalam grafik kemudian data tersebut di analisis berdasarkan poin dari intervensi. Grafik ini memiliki dua sumbu x yang mewakili waktu dan sumbu y mewakili tingkat perilaku dari intervensi. Ini di gunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Berikut merupakan karakteristik analisis data grafik yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:

1. Deskriptif data adalah metode yang digunakan untuk memberikan gambaran atau ringkasan terhadap data yang diamati.
2. Mean atau nilai rata-rata adalah gambaran nilai yang dihitung dari hasil intervensi. Mean digunakan untuk memberikan gambaran nilai tentang perubahan rata-rata konsentrasi anak selama intervensi berjalan.
3. Tren yang meliputi perubahan dalam konsentrasi, sejauh mana peningkatan dan penurunan perilaku pada proses intervensi.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: PT. Alfabeta, 2012), h. 457.





4. Level atau perubahan akibat intervensi adalah tingkat dalam grafik yang disesuaikan dengan penerapan/penghentian intervensi.¹¹ Untuk menghitung rendah, sedang, dan tinggi perubahan tingkat kepercayaan diri siswa maka peneliti membuat skor dengan maksimal nilai 1 untuk kategori rendah, maksimal nilai 3 untuk kategori sedang, dan maksimal nilai 5 untuk kategori tinggi.

¹¹ Zulmiyetri, Safaruddin, dan Nurhastuti, *Penulisan Karya Ilmiah*, Edisi 1 (Jakarta: Prenada Media, 2020), 137.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Sekolah

Nama Sekolah : SMP Negeri 5 Palopo

Alamat (Jalan/Kec/Kab/Kota) : Jl. Domba, Kec. Bara, Kel. Temmalebba, Kota Palopo

NPSN : 40307834

No. Telp : (0471) 23349

Email : smpn5.palopo@gmail.com

Nama Yayasan :

Alamat Yayasan & No. Telp :

Nama Kepala Sekolah : Drs. Aripin Jumak

No. Telp/HP :

Kategori Sekolah : SSN

Tahun Didirikan/Th. Beroperasi : 1982/1984

Kepemilikan Tanah/Bangunan : Milik Pemerintah

Luas Tanah/Status : 20.000 M2 /SHM/HGB/Hak Pakai/Akte Jual-Beli/Hibah

Luas Bangunan : 10.026 M

2. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

a. Uji validitas instrumen

Uji validitas instrumen penelitian merupakan uji yang digunakan untuk mengukur suatu item pernyataan atau variabel yang diteliti valid atau tidak.

Pengujian ini dilakukan dengan metode *correlated item total correlation*. Suatu item dianggap valid jika dapat mengukur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini memiliki standar koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,361. Oleh karena itu, item dianggap valid jika pernyataan tersebut memiliki nilai lebih besar 0,361. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1

Uji Validitas Instrumen

Item pernyataan	R-Hitung	R-Tabel	Nilai Signifikan	Keterangan
P1	0,616	0,361	0,001	Valid
P2	0,394	0,361	0,34	Valid
P3	0,692	0,361	0,001	Valid
P4	0,570	0,361	0,001	Valid
P5	0,866	0,361	0,001	Valid
P6	0,718	0,361	0,001	Valid
P7	0,699	0,361	0,001	Valid
P8	0,495	0,361	0,12	Valid
P9	0,702	0,361	0,001	Valid
P10	0,440	0,361	0,17	Valid
P11	0,756	0,361	0,001	Valid
P12	0,557	0,361	0,002	Valid
P13	0,623	0,361	0,001	Valid
P14	0,712	0,361	0,001	Valid
P15	0,692	0,361	0,001	Valid
P16	0,667	0,361	0,001	Valid

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat 16 item pernyataan yang dinyatakan valid.

b. Uji Realibilitas instrumen

Instrumen uji reliabilitas digunakan jika semua item pernyataan sudah teruji valid, kemudian dalam melakukan uji kualitas ialah mengukur sejauh mana suatu instrumen data tersebut reliabel. Maka peneliti memakai strategi *cronbach's*

alpha dengan bantuan program IBM SPSS 27 *for windows* untuk menguji kualitas instrumen.

Tabel 4.2

Hasil uji Realibilitas Instrumen

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.898	16

Sumber data: *IBM SPSS 27 for windows*

Berdasarkan tabel di atas, kuesioner dianggap reliabel jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Oleh karena itu, nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,898 lebih besar dari 0,60, item ini dapat dikatakan reliabel

3. Deskriptif Data Pelaksanaan Penelitian.

Data ini diperoleh dari hasil penelitian selama 16 hari yang terbagi menjadi 4 sesi yaitu : 4 sesi pada fase baseline A1 (satu sesi satu hari dengan durasi selama 20- 45 menit). 4 sesi pada fase intervensi B1 (1 sesi 1 hari dengan durasi 7 menit untuk 1 subjek), 4 sesi fase baseline A2 (1 sesi satu hari dengan durasi 20-45 menit), dan 4 sesi fase intervensi B2 (1 sesi satu hari dengan durasi 25 menit) di SMP Negeri 5 Palopo pada siswa dengan kepercayaan diri rendah.

Penelitian ini memiliki 125 populasi dengan sampel 3 kategori kepercayaan diri rendah. Setelah melakukan observasi mendalam peneliti menentukan subjek sebanyak 3 siswa dengan kategori kepercayaan diri rendah. Berikut adalah identitas siswa dengan kepercayaan diri rendah.

Tabel 4.3
Data subjek penelitian

Nama	Jenis kelamin	Kelas
Nusihah	Perempuan	VII.C
Nursakila	Perempuan	VII.C
Husna	Perempuan	VII.C

1. Nusihah adalah siswa kelas VII C, aktivitas sehari-hari nusihah adalah belajar di sekolah dan bermain di rumah. Berdasarkan hasil observasi mendalam oleh peneliti, Nusihah memiliki kepercayaan diri yang rendah, dengan ciri-ciri suka melakukan presentasi dan memilih berdiam diri, tidak melakukan aktivitas yang berlebihan selain mendengarkan guru menjelaskan, dan akan merasa bodoh jika tidak mampu menyelesaikan tugas.
2. Nursakila siswa kelas VII.C . Nursakila anak yang aktif jika bersama teman-temannya. Nursakila akan menjadi pendiam terkesan cuek pada saat belajar. Dari observasi mendalam yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa Nursakila sangat tidak menyukai presentasi, cenderung malas mengerjakan tugas dan lebih memilih bermain bersama temannya, dan sering menangis dan merasa kecewa pada dirinya sendiri jika teman-temannya mendapatkan nilai yang baik, serta Nursakila akan mengumpati dirinya dengan kata-kata “*baga memang ka saya*”
3. Husna adalah siswa kelas VII.C. Husna merupakan anak yang paling pendiam di kelas. Husna tidak suka dengan suara ribut, tidak suka melihat pertengkaran dan perdebatan, selalu termenung, merasa bodoh amat dengan nilai dirinya

sendiri, ini disebabkan oleh faktor lingkungan yaitu lingkungan keluarga yang kurang sehat.

4. Analisis Visual Grafis

Analisis visual grafis ini berisi hasil nilai rekap pada frekuensi perilaku siswa dengan kepercayaan diri rendah dengan target perilaku: 1. Melakukan presentasi, 2. Mengerjakan tugas 3. komitmen menyelesaikan tugas, 4. Tidak membandingkan diri. Target perilaku tersebut akan diamati oleh peneliti dan teman teman subjek.

Pada pengamatan ini akan ditampilkan data dari setiap fase yang terdiri dari fase A1 (Baseline Awal), fase B1 (Intervensi awal), Fase A2 (pengamatan setelah intervensi awal), dan B2 (intervensi kembali diberikan setelah intervensi awal dilakukan). Berikut merupakan tahapan dalam pembuatan grafik terhadap tingkat kepercayaan diri siswa.

Tabel 4.4

Tahap tahap pembuatan Grafik

Tahapan	Deskriptif
Pertama	Pengumpulan data frekuensi target perilaku kepercayaan diri rendah dari setiap subjek yang dilakukan oleh pengamat menggunakan format penilaian yang telah ditentukan pada data analisis visual grafis.
Kedua	Merekap data dari hasil pengamatan pada subjek penelitian sehingga diketahui seluruh jumlah dari frekuensi target perilaku kepercayaan diri rendah.

Ketiga	Memasukkan data dari hasil perhitungan pengamat kedalam tabel pengukuran tingkat kepercayaan diri siswa yang terdiri dari 4 fase yaitu A-B-A-B.
Keempat	Hasil perhitungan pada target perilaku kepercayaan diri rendah pada siswa kelas VII, kemudian dimasukkan kedalam grafik yang telah di sesuaikan berdasarkan setiap fase pertemuan Baseline dan Intervensi.

Berdasarkan tahapan tersebut maka dapat dipaparkan hasil rekap dari teknik kursi kosong terhadap kepercayaan diri rendah subjek, Dihitung dari perilaku yang di tampilkan pada ketiga subjek dan kondisi awal subjek mulai dari hari pertama sampai hari keenam belas. Kemudian di bentuk suatu grafik berdasarkan hasil analisis ketiga subjek.

a. Identitas subjek 1

Nama	: Nusiha
Jenis kelamin	: Perempuan
Kelas	: VII.C
Waktu	: 20-45 menit
Tanggal	: April - Juli 2025

Tabel 4.5

Frekuensi target kepercayaan diri rendah Nusihah

Hasil rekapitulasi nilai frekuensi perilaku kepercayaan diri rendah Baseline A1, Intervensi B1, baseline A2, dan Intervensi B2. Direkap berdasarkan hasil pengamatan pada pengamat 1, 2, dan 3 dengan perbandingan 2:1 sebagai berikut

N0	Target Perilaku	FREKUENSI TARGET PERILAKU															
		Fase baseline (A1)				Fase intervensi (B1)				Fase baseline (A2)				Fase intervensi (B2)			
		Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Melakukan presentasi	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	5
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	3,25	3,25	3,25	3,25	4	4	4	4
2	Mengerjakan tugas	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	3,25	3,25	3,25	3,25	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Menyelesaikan tugas	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	3,25	3,25	3,25	3,25	4,5	4,5	4,5	4,5
4	Tidak membandingkan diri	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5
	Rata-rata	1	1	1	1	2,5	2,5	2,5	2,5	3,25	3,25	3,25	3,25	4,75	4,75	4,75	4,75

Tabel di atas menunjukkan frekuensi target perilaku, terdapat beberapa target perilaku yang diamati, yaitu: melakukan presentasi, mengerjakan tugas,

menyelesaikan tugas, dan tidak membandingkan diri. Setiap perilaku diamati dalam beberapa fase, yaitu fase baseline (A1), fase intervensi (B1), fase baseline kedua (A2), dan fase intervensi kedua (B2).

Pada fase baseline (A1), nilai rata-rata setiap perilaku masih rendah, yaitu berkisar antara 1 sampai 2,25. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, subjek belum konsisten menampilkan perilaku yang diharapkan. Misalnya, subjek jarang melakukan presentasi atau belum rutin menyelesaikan tugas. Setelah diberikan intervensi (B1), terlihat adanya peningkatan skor rata-rata pada hampir semua perilaku. Nilai meningkat menjadi sekitar 3 hingga 4, yang berarti subjek mulai menunjukkan perubahan positif, seperti lebih aktif mengerjakan tugas dan lebih percaya diri untuk melakukan presentasi.

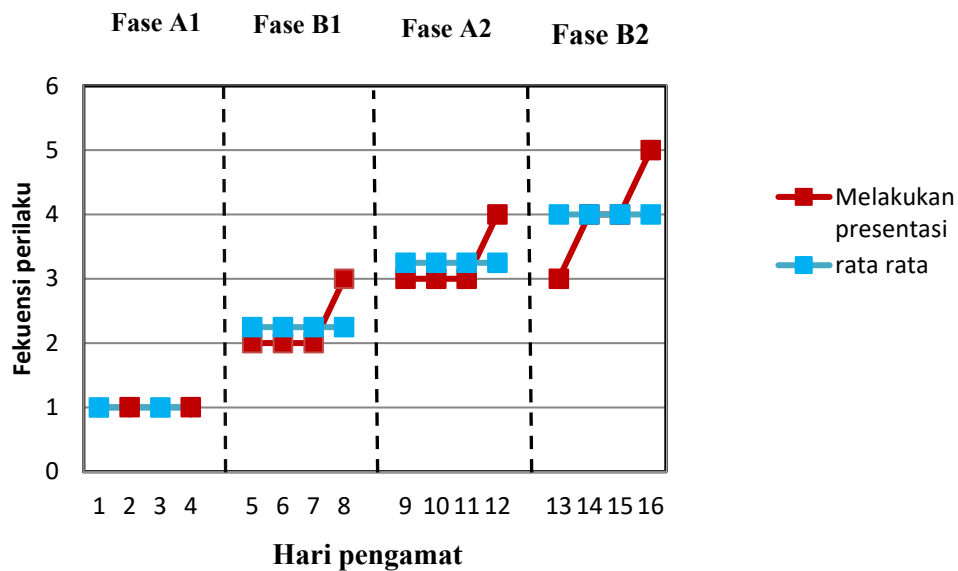
Selanjutnya, pada fase baseline kedua (A2), nilai perilaku masih cukup stabil, artinya efek intervensi tetap bertahan meskipun tidak ada perlakuan tambahan. Kemudian pada fase intervensi kedua (B2), rata-rata perilaku meningkat kembali hingga mencapai 4,5 hingga 5, menunjukkan bahwa subjek sudah mampu mempertahankan dan bahkan meningkatkan perilaku positifnya. Secara keseluruhan, data dalam tabel menunjukkan adanya tren peningkatan perilaku positif dari fase ke fase. Artinya, intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan perilaku target seperti menyelesaikan tugas, melakukan presentasi, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

Dari hasil diatas, maka dipaparkan hasil grafik line terhadap perilaku kepercayaan diri rendah, pada gambar 4.1

Gambar 4.1

Data grafik perilaku Nusihah

1. Perilaku melakukan presentasi



Grafik yang ditampilkan menggambarkan perubahan frekuensi perilaku "melakukan presentasi" dalam empat fase berbeda: Fase A1, B1, A2, dan B2 selama 16 hari pengamatan. ada Fase A1 (hari ke-1 sampai ke-4), frekuensi perilaku presentasi sangat rendah dan stabil, yaitu hanya pada angka 1. Ini menunjukkan bahwa sebelum adanya perlakuan atau intervensi subjek jarang melakukan presentasi. Memasuki Fase B1 (hari ke-5 hingga ke-8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang melakukan presentasi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek tidak akan mau melakukan

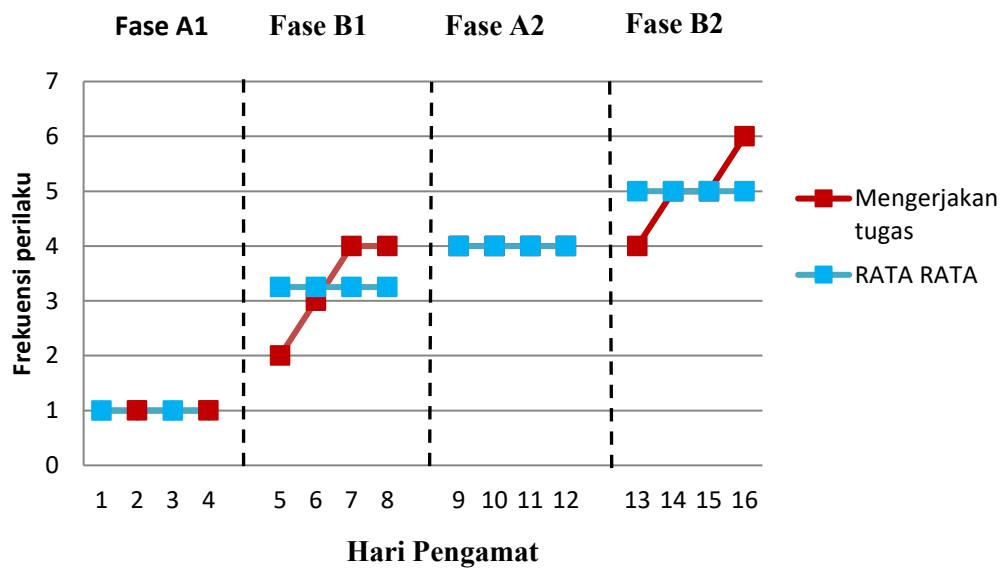
presentasi jika suasana hatinya kurang baik, salah satu faktor suasana hati subjek kurang baik ketika temannya berkata kasar kepada subjek. Setelah intervensi diberikan, terlihat adanya peningkatan frekuensi hingga 3, yang juga tercermin pada peningkatan rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari perlakuan yang diterapkan dalam fase ini.

Selanjutnya, pada Fase A2 (hari ke-9 hingga ke-12), meskipun kembali ke fase baseline tanpa perlakuan, frekuensi perilaku tetap lebih tinggi dibanding Fase A1, dengan rata-rata sekitar 3. Ini menunjukkan bahwa efek dari perlakuan sebelumnya mungkin memiliki dampak jangka pendek yang bertahan meskipun intervensi dihentikan. Namun, terdapat perubahan kecil di hari ke-12 yang menunjukkan peningkatan perilaku menjadi 4.

Pada Fase B2 (hari ke-13 hingga ke-16), saat intervensi kembali diterapkan, yaitu teknik kursi kosong, frekuensi perilaku meningkat, mencapai puncaknya di angka 6 pada hari ke-16. Rata-rata perilaku juga meningkat dibanding fase sebelumnya. Hal ini memperkuat tanda bahwa intervensi atau perlakuan pada Fase B memang efektif dalam meningkatkan frekuensi perilaku presentasi. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan pola peningkatan yang tetap dari perilaku target saat intervensi diterapkan, yang menunjukkan efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam hal melakukan presentasi.

Secara keseluruhan grafik ini menunjukkan tren meningkat tetap, terutama saat intervensi diberikan, yang mengindikasikan keberhasilan teknik kursi kosong dalam meningkatkan perilaku melakukan presentasi.

2. Mengerjakan Tugas

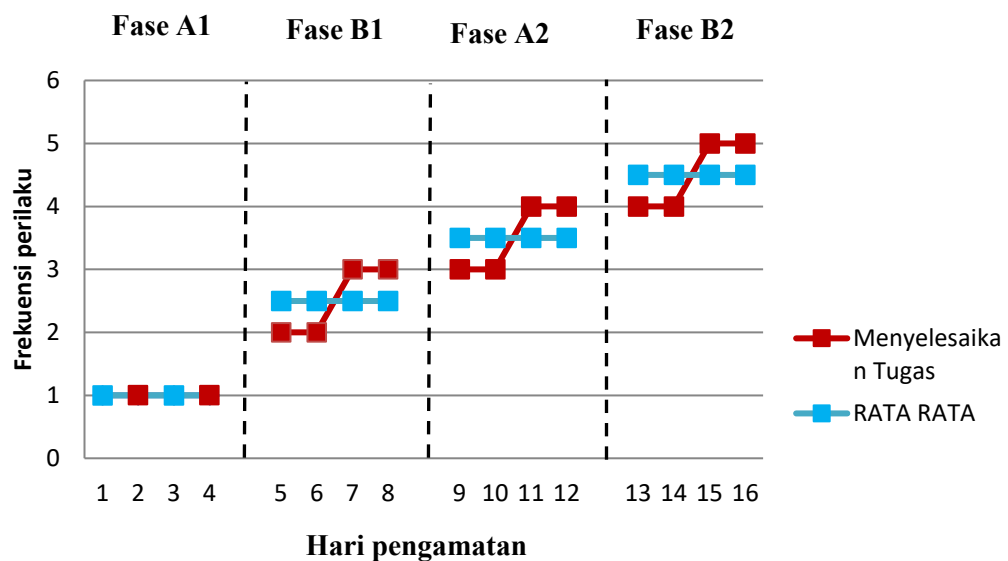


Grafik yang ditampilkan menggambarkan perubahan frekuensi perilaku "mengerjakan tugas" dalam empat fase berbeda: Fase A1, B1, A2, dan B2 selama 16 hari pengamatan. ada Fase A1 (hari 1–4), perilaku mengerjakan tugas terjadi dengan frekuensi yang rendah dan stabil, yaitu hanya 1 kali per hari. Ini mencerminkan kondisi awal sebelum adanya intervensi. Memasuki Fase B1 (hari 5–8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui alasan subjek jarang mengerjakan tugas. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek tidak mengerjakan tugas karena pelajarannya yang susah apalagi mata pelajaran matematika. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan dalam perilaku, dimulai dari 2 kali hingga mencapai 4 kali per hari. Rata-rata perilaku juga naik dari sekitar 1 menjadi lebih dari 3. Hal ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong yang

diberikan mulai menunjukkan efek positif terhadap peningkatan perilaku mengerjakan tugas.

Pada Fase A2 (hari 9–12), meskipun perlakuan dihentikan, perilaku tetap berada di atas baseline awal (Fase A1). Frekuensi berkisar antara 3 hingga 4 kali, dan rata-rata tetap stabil di angka 3 atau lebih. Ini menunjukkan adanya efek jangka pendek yang bertahan dari perlakuan sebelumnya, di mana perilaku tetap meningkat walaupun intervensi tidak lagi diberikan secara langsung. Ketika memasuki Fase B2 (hari 13–16), perilaku kembali menunjukkan peningkatan lebih lanjut. Frekuensi perilaku mengerjakan tugas mencapai angka maksimal, yaitu 6 kali per hari, dan rata-ratanya pun tertinggi dibanding fase lainnya. Hal ini menguatkan dugaan bahwa intervensi yang diberikan yaitu teknik kursi kosong memang efektif dan memberikan dampak cepat dalam mendorong peningkatan perilaku yang diinginkan. Secara keseluruhan, grafik ini memperlihatkan tren meningkat yang jelas, dengan pola konsisten bahwa perilaku mengerjakan tugas meningkat secara bertahap seiring dengan penerapan intervensi.

3. Meyelesaikan tugas

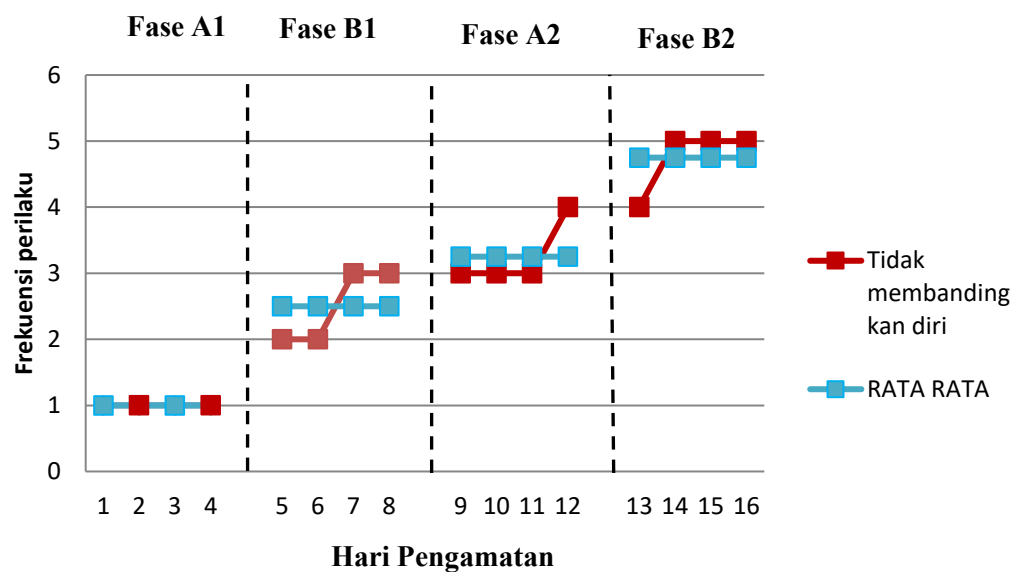


Grafik yang ditampilkan menggambarkan perubahan frekuensi perilaku "menyelesaikan tugas" dalam empat fase berbeda: Fase A1, B1, A2, dan B2 selama 16 hari pengamatan..Pada Fase A1 (hari ke-1 hingga ke-4), perilaku menyelesaikan tugas tampak rendah dan stabil, dengan frekuensi hanya 1 kali per hari. Ini menunjukkan kondisi awal atau baseline sebelum adanya intervensi. Ketika memasuki Fase B1 (hari ke-5 hingga ke-8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang menyelesaikan tugas. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek malas menyelesaikan tugas karena pelajarannya membosankan. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan yang cepat. Frekuensi perilaku meningkat dari 2 hingga 3 kali per hari, dan rata-rata juga menunjukkan peningkatan. Ini menandakan bahwa intervensi yang diberikan pada fase ini mulai menunjukkan efek positif terhadap perilaku menyelesaikan tugas.

Di Fase A2 (hari ke-9 hingga ke-12), meskipun perlakuan dihentikan, frekuensi perilaku tetap tinggi dan stabil di angka 3 hingga 4. Rata-rata perilaku juga tetap

berada pada angka yang lebih tinggi dibanding fase baseline awal. Hal ini menandakan adanya efek yang tersisa dari intervensi sebelumnya, di mana perilaku positif tetap terjaga meskipun intervensi tidak sedang berlangsung. Pada Fase B2 (hari ke-13 hingga ke-16), ketika intervensi kembali diberikan, yaitu teknik kursi kosong terlihat peningkatan yang lebih tinggi. Frekuensi menyelesaikan tugas mencapai 6 kali per hari, dan rata-rata juga meningkat mengikuti tren tersebut. Dengan demikian, grafik ini menunjukkan adanya tren meningkat bertahap sepanjang waktu, yang memperkuat bukti bahwa intervensi yang diberikan secara nyata efektif terhadap peningkatan perilaku menyelesaikan tugas.

4. Tidak membandingkan diri



Grafik yang ditampilkan menggambarkan perubahan frekuensi perilaku "tidak membandingkan diri" dalam empat fase berbeda: Fase A1, B1, A2, dan B2 selama 16 hari pengamatan. Pada Fase A1 (hari ke-1 sampai ke-4), frekuensi perilaku tidak membandingkan diri berada pada angka 1 secara konsisten. Ini mencerminkan

kondisi baseline awal sebelum adanya intervensi, di mana perilaku tersebut muncul dengan frekuensi yang rendah. Pada Fase B1 (hari ke-5 sampai ke-8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek selalu membandingkan diri. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek cemburu terhadap temannya yang mendapatkan nilai lebih tinggi padahal menyontek daripada dirinya yang mengerjakan sendiri. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan frekuensi perilaku hingga 3 kali per hari. Rata-rata frekuensinya juga naik, yang menunjukkan bahwa perlakuan pada fase ini mulai memberikan pengaruh positif.

Pada Fase A2 (hari ke-9 sampai ke-12), meskipun intervensi dihentikan, perilaku tetap berada pada tingkat yang lebih tinggi dibanding Fase A1, yakni sekitar 3 hingga 4 kali per hari. Hal ini menunjukkan adanya efek bertahan dari perlakuan sebelumnya, di mana subjek tetap menunjukkan peningkatan perilaku meskipun tidak ada perlakuan yang diberikan secara langsung. Pada Fase B2 (hari ke-13 hingga ke-16), kembali diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong sehingga perilaku mencapai frekuensi tertinggi, yaitu 6 kali per hari, dan rata-rata juga mencapai angka maksimal di grafik ini. Ini menunjukkan bahwa pengulangan intervensi berhasil meningkatkan frekuensi perilaku "tidak membandingkan diri" secara menetap. Secara keseluruhan, grafik ini memperlihatkan tren meningkat tetap, memperkuat dugaan bahwa intervensi berupa teknik kursi kosong yang dilakukan efektif dalam mendorong subjek untuk lebih fokus pada dirinya sendiri dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

b. Identitas subjek 2

Nama : Nursakila
 Jenis kelamin : Perempuan
 Kelas : VII.C
 Waktu : 20-45 menit
 Tanggal : April - Juli 2025

Tabel 4.6

Frekuensi target kepercayaan diri rendah Nursakila

Hasil rekapitulasi nilai frekuensi perilaku kepercayaan diri rendah Baseline A1, Intervensi B1, baseline A2, dan Intervensi B2. Direkap berdasarkan hasil pengamatan pada pengamat 1, 2, dan 3 dengan perbandingan 2:1 sebagai berikut

N0	Target perilaku	Frekuensi target perilaku															
		Fase baseline (A1)				Fase intervensi (B1)				Fase baseline (A2)				Fase intervensi (B2)			
		Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Melakukan presentasi	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	4,25	4,25	4,25	4,25	5,5	5,5	5,5	5,5
2	Mengerjakan tugas	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,5	2,5	2,5	2,5	4,25	4,25	4,25	4,25	5,25	5,25	5,25	5,25
3	Menyelesaikan tugas	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	3,25	3,25	3,25	3,25	5	5	5	5
4	Tidak membandingkan diri	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2	2	2	2	3,5	3,5	3,5	3,5	5,5	5,5	5,5	5,5

Tabel tersebut menunjukkan frekuensi target perilaku subjek dalam beberapa fase Fokus pengamatan diarahkan pada empat perilaku, yaitu melakukan presentasi, mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas, dan tidak membandingkan diri. Setiap perilaku diamati secara bertahap melalui empat fase, yaitu baseline 1 (A1), intervensi 1 (B1), baseline 2 (A2), dan intervensi 2 (B2).

Pada fase baseline pertama (A1), semua perilaku masih menunjukkan skor rata rata rendah, yaitu sekitar 1. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, subjek jarang menampilkan perilaku positif seperti berani presentasi atau menyelesaikan tugas dengan mandiri. Memasuki fase intervensi pertama (B1), terdapat peningkatan nilai rata-rata di semua aspek perilaku. Misalnya, perilaku melakukan presentasi dan menyelesaikan tugas meningkat menjadi sekitar 2,25 – 3, menandakan bahwa subjek mulai mengalami perubahan ke arah yang lebih positif setelah mendapat perlakuan atau bimbingan tertentu.

Pada fase baseline kedua (A2), nilai perilaku cenderung stabil dan tidak menurun drastis, dengan rata-rata sekitar 3 – 4. Ini menunjukkan bahwa perilaku positif masih dapat dipertahankan meskipun intervensi dihentikan sementara. Selanjutnya, pada fase intervensi kedua (B2), terlihat peningkatan yang lebih tinggi dan konsisten, dengan rata-rata mencapai 5 hingga 5,5. Artinya, subjek semakin sering menunjukkan perilaku positif seperti aktif dalam presentasi, rajin mengerjakan dan menyelesaikan tugas, serta tidak membandingkan diri dengan orang lain.

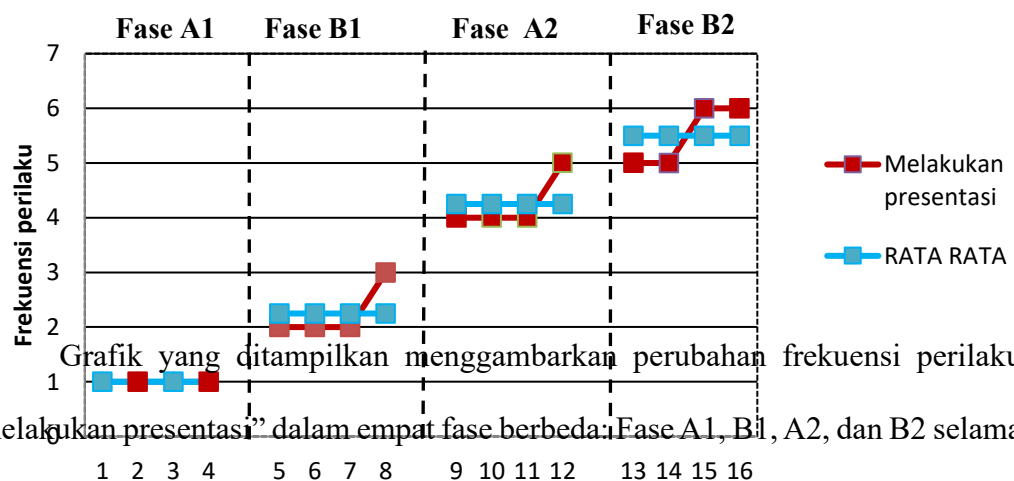
Secara keseluruhan, tabel ini menggambarkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan perilaku target. Tren data menunjukkan

peningkatan yang jelas dari fase awal hingga akhir, yang berarti subjek mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih baik dan konsisten setelah diberikan perlakuan.

Dari hasil diatas,maka dipaparkan hasil grafik line terhadap perilaku kepercayaan diri rendah, pada gambar 4.2

Gambar 4.2

1. Melakukan presentasi



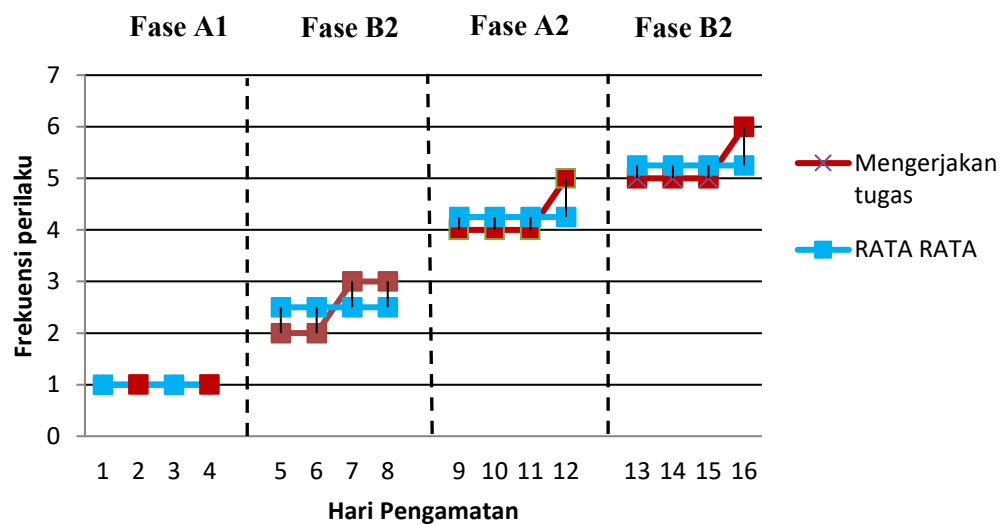
Grafik yang ditampilkan menggambarkan perubahan frekuensi perilaku "melakukan presentasi" dalam empat fase berbeda: Fase A1, B1, A2, dan B2 selama 16 hari pengamatan. Pada Fase A1 (hari ke-1 hingga ke-4), frekuensi perilaku

melakukan presentasi sangat rendah dan stabil, yaitu 1 kali per hari. Ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, partisipan cenderung jarang melakukan presentasi. Memasuki Fase B1 (hari ke-5 hingga ke-8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang

melakukan presentasi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek tidak menyukai berbicara didepan banyak orang, subjek lebih banyak mengekspresikan dirinya melalui aktivitas menggambar. Setelah intervensi diberikan, terlihat peningkatan frekuensi perilaku menjadi 3 kali per hari, dan rata-rata juga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mulai menunjukkan efek positif terhadap peningkatan perilaku melakukan presentasi.

Saat intervensi dihentikan pada Fase A2 (hari ke-9 hingga ke-12), frekuensi perilaku tetap stabil di angka 5 kali per hari. Ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi sebelumnya masih bertahan meskipun perlakuan dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang telah terbentuk cenderung berlanjut meskipun dukungan langsung dari intervensi tidak lagi diberikan. Ketika intervensi kembali diberikan pada Fase B2 (hari ke-13 hingga ke-16), frekuensi perilaku kembali meningkat secara cepat dengan puncaknya pada 6 kali per hari di hari ke-16. Rata-rata juga mengalami peningkatan menjadi angka tertinggi dibanding fase-fase sebelumnya. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren meningkat bertahap dalam perilaku melakukan presentasi yang tetap selama fase intervensi, yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam hal melakukan presentasi.

2. mengerjakan tugas

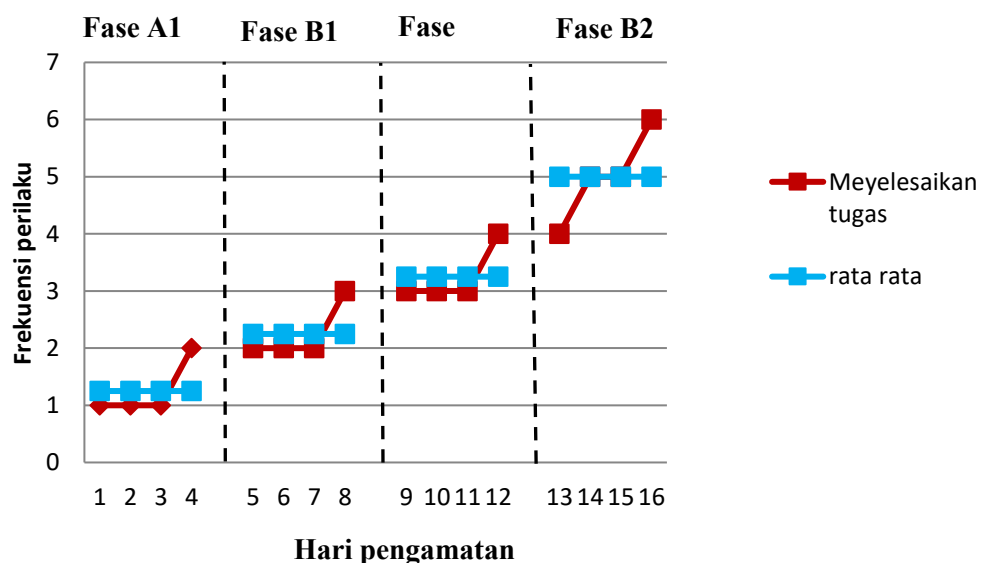


Grafik di atas menunjukkan perkembangan frekuensi perilaku "mengerjakan tugas" selama 16 hari pengamatan, yang terbagi ke dalam empat fase Fase A1 , Fase B1, Fase A2, dan Fase B2. Pada Fase A1 (hari 1–4), perilaku menyelesaikan tugas tampak sangat rendah dan stabil, yakni hanya 1 kali per hari. Ini mencerminkan kondisi awal sebelum adanya intervensi, yang menunjukkan kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas. Pada Fase B1 (hari 5–8) diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui alasan subjek jarang mengerjakan tugas. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek jarang mengerjakan tugas karena terpengaruh dengan temannya yang suka bermain, subjek juga sulit untuk berkonsentrasi dan apabila telah berkonsentrasi akan mudah hilang konsentrasi jika mendapat gangguan. Setelah intervensi diberikan, terdapat peningkatan yang jelas frekuensi perilaku naik dari 2 hingga 3 kali per hari, dan garis rata-rata juga menunjukkan kenaikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada fase ini mulai memberikan hasil positif.

Pada Fase A2 (hari 9–12), meskipun intervensi dihentikan, perilaku tetap tinggi, stabil di angka 5. Rata-rata perilaku tetap, menunjukkan bahwa efek dari intervensi sebelumnya masih bertahan. Ini bisa disebut sebagai efek jangka pendek yang menetap di mana individu tetap menunjukkan peningkatan perilaku walaupun tidak lagi mendapat perlakuan secara langsung. Saat intervensi kembali diberikan pada Fase B2 (hari 13–16) yaitu teknik kursi kosong, terlihat peningkatan yang lebihcepat. Frekuensi perilaku mengerjakan tugas mencapai angka tertinggi, yaitu 6 kali per hari. Garis rata-rata juga meningkat sesuai dengan data harian. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren meningkat yang tetap terutama pada fase-fase intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan efektif dalam meningkatkan perilaku mengerjakan tugas dan dapat dipertimbangkan untuk diterapkan secara berkelanjutan.

3. Menyelesaikan tugas

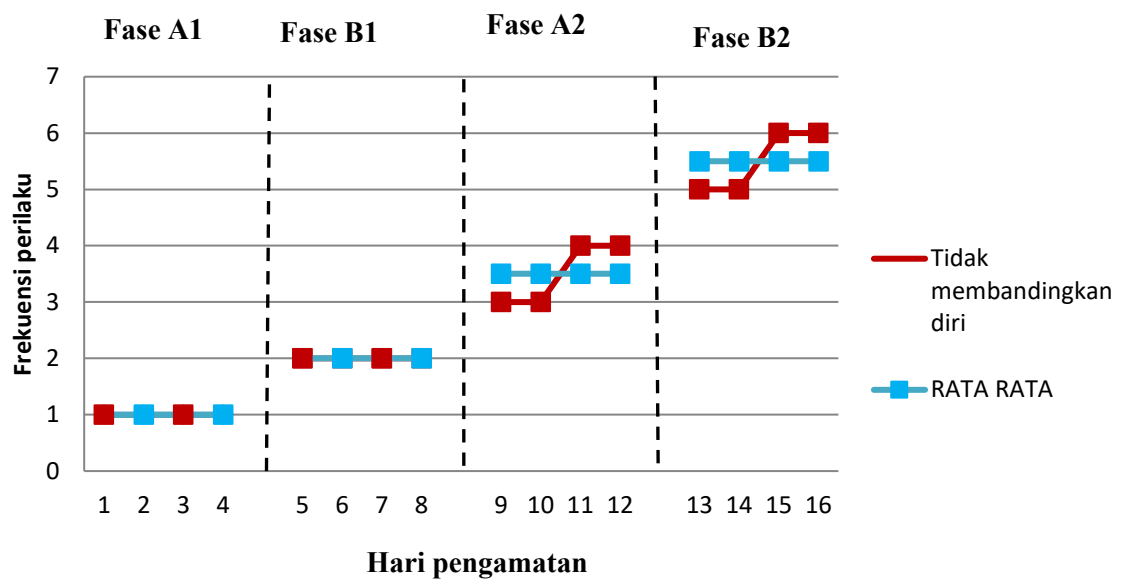
Grafik di atas menunjukkan perkembangan frekuensi perilaku "menyelesaikan tugas" selama 16 hari pengamatan yang dibagi ke dalam empat



fase: Fase A1 ,Fase B1 ,Fase A2 ,dan Fase B2 . Pada Fase A1 (hari 1–4), perilaku menyelesaikan tugas berada pada tingkat rendah dan stabil, yaitu sekitar 1 kali per hari. Ini menggambarkan kondisi awal sebelum intervensi dilakukan, di mana motivasi atau kebiasaan menyelesaikan tugas masih sangat rendah. Namun, di akhir fase ini (hari ke-4), terlihat sedikit peningkatan hingga mendekati 2 kali, menandai transisi menuju fase perlakuan. Memasuki Fase B1 (hari 5–8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang menyelesaikan tugas. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek jarang menyelesaikan tugas karena kurang fokus dalam mengerjakan tugas sehingga pada saat mengerjakan tugas seringkali tugasnya tidak selesai. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan frekuensi perilaku menjadi 2 hingga 3 kali per hari. Rata-rata juga naik dari sebelumnya sekitar 1,2 menjadi hampir 2,5. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mulai memberikan efek positif terhadap peningkatan perilaku menyelesaikan tugas.

Pada Fase A2 (hari 9–12), meskipun intervensi dihentikan, perilaku tetap bertahan di angka tinggi, yaitu sekitar 4 kali per hari. Ini menandakan adanya efek positif dari perlakuan sebelumnya masih bertahan walaupun tidak lagi diberikan secara langsung. Saat memasuki Fase B2 (hari 13–16) kembali diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong, kemudian perilaku meningkat lebih lanjut, mencapai angka 6 kali per hari dan mempertahankan kestabilannya. Dengan demikian, grafik ini menunjukkan tren meningkat yang stabil, membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan frekuensi perilaku menyelesaikan tugas.

4. Tidak membandingkan diri



Grafik di atas menunjukkan perkembangan frekuensi perilaku "tidak membandingkan diri" selama 16 hari pengamatan yang terbagi ke dalam empat fase: Fase A1, Fase B1, Fase A2 dan Fase B2. Pada Fase A1 (hari ke-1 sampai ke-4) perilaku berada pada tingkat rendah dan stabil, yaitu 1 kali per hari. Hal ini menggambarkan kondisi awal individu yang masih sering membandingkan diri, dengan sedikit sekali perilaku yang menunjukkan penerimaan diri secara utuh. Namun, memasuki Fase B1 (hari ke-5 sampai ke-8) diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek selalu membandingkan dirinya. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek merasa kurang percaya diri dengan apa yang sudah dikerjakan apabila tidak mendapatkan nilai yang sama seperti temannya ditandai dengan perkataan "*baga memang ka saya*". Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan frekuensi menjadi 2 kali per hari. Rata-rata perilaku pun meningkat, yang menunjukkan bahwa intervensi mulai menunjukkan dampak positif.

Selanjutnya, pada Fase A2 (hari ke-9 sampai ke-12), meskipun intervensi dihentikan, perilaku tetap tinggi, stabil di angka 3 hingga 4 kali per hari. Ini menunjukkan adanya efek dari intervensi masih bertahan meskipun tidak sedang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sebelumnya cukup kuat untuk memengaruhi perubahan perilaku yang lebih menetap. Pada Fase B2 (hari ke-13 sampai ke-16), ketika intervensi kembali diberikan, frekuensi perilaku meningkat lebih lanjut, bahkan mencapai puncaknya di angka 6 pada hari ke-16. Rata-rata perilaku juga ikut naik mengikuti tren tersebut. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren meningkat yang tetap, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan perilaku positif yaitu tidak membandingkan diri, dan dapat dianggap efektif serta berpotensi untuk diterapkan dalam jangka panjang.

c. Identitas subjek 3

Nama	: Husna
Jenis kelamin	: Perempuan
Kelas	: VII.C
Waktu	: 20-45 menit
Tanggal	: April - Juli 2025

Tabel 4.7

Frekuensi target kepercayaan diri rendah Husna

Hasil rekapitulasi nilai frekuensi perilaku kepercayaan diri rendah Baseline A1, Intervensi B1, baseline A2, dan Intervensi B2. Direkap berdasarkan hasil pengamatan pada pengamat 1, 2, dan 3 dengan perbandingan 2:1 sebagai berikut

N0	Target perilaku	Frekuensi target perilaku															
		Fase baseline (a1)				Fase intervensi (b1)				Fase baseline (a2)				Fase intervensi (b2)			
		Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Melakukan presentasi	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	5	5	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	3,25	3,25	3,25	3,25	5,25	5,25	5,25	5,25
2	Mengerjakan tugas	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	5	5	6	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,5	2,3	2,5	2,5	3,25	3,25	3,25	3,25	5,5	5,5	5,5	5,5
3	Menyelesaikan tugas	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	4	5	4	4	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,5	2,5	2,5	2,5	4	4	4	4	4,75	4,75	4,75	4,75
4	Tidak membandingkan diri	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	4	5	4	5	5	6
	Rata-rata	1	1	1	1	2,25	2,25	2,25	2,25	4,25	4,25	4,25	4,25	5,25	5,25	5,25	5,25

Tabel ini memperlihatkan frekuensi target perilaku yang mencakup empat perilaku utama, yaitu: melakukan presentasi, mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas, dan tidak membandingkan diri. Data disusun berdasarkan empat fase pengamatan, yaitu fase baseline 1 (A1), fase intervensi 1 (B1), fase baseline 2 (A2), dan fase intervensi 2 (B2).

Pada fase baseline pertama (A1), skor rata-rata setiap perilaku masih sangat rendah, yaitu 1. Ini menunjukkan bahwa sebelum

diberikan intervensi, subjek jarang memperlihatkan perilaku yang diharapkan, seperti berani presentasi, tekun mengerjakan tugas, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Setelah diberikan intervensi pertama (B1), mulai tampak adanya peningkatan nilai rata-rata menjadi sekitar 2 sampai 3,25. Artinya, perlakuan yang diberikan mulai menunjukkan hasil, di mana subjek mulai lebih aktif, percaya diri, dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

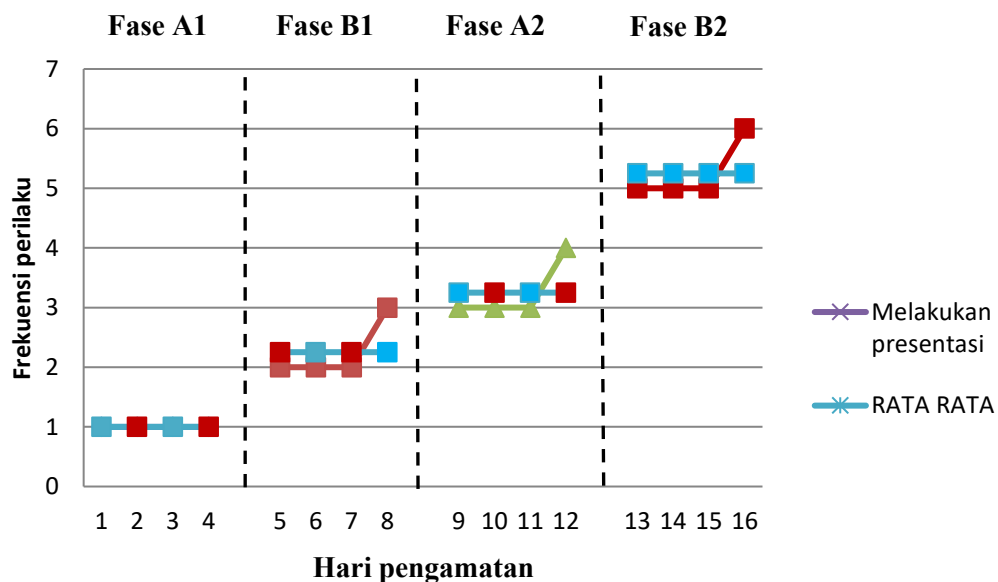
Ketika memasuki fase baseline kedua (A2), nilai perilaku tetap stabil pada kisaran 3–4, menandakan bahwa efek intervensi masih bertahan walaupun perlakuan tidak diberikan lagi. Ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terjadi sesaat, tetapi mulai menjadi kebiasaan positif bagi subjek. Pada fase intervensi kedua (B2), skor rata-rata meningkat lebih tinggi, yaitu mencapai 5 hingga 5,25. Hasil ini menggambarkan bahwa subjek semakin konsisten menunjukkan perilaku positif, seperti lebih berani presentasi, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, serta tidak lagi sering membandingkan diri dengan orang lain. Secara keseluruhan, tabel ini menunjukkan adanya tren peningkatan yang jelas dari fase awal ke fase akhir. Intervensi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan

perilaku positif dan memperkuat kepercayaan diri subjek selama proses penelitian.

Dari hasil diatas,maka dipaparkan hasil grafik line terhadap perilaku kepercayaan diri rendah, pada gambar 4.3

Gambar 4.3

1. Melakukan presentasi



Grafik tersebut menunjukkan hasil pengamatan terhadap frekuensi perilaku "melakukan presentasi" selama 16 hari, yang dibagi ke dalam empat fase, yaitu A1, B1, A2, dan B2. Pada fase A1 (hari 1–4), yang merupakan fase baseline frekuensi perilaku berada pada angka 1 yang berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Ketika intervensi mulai diberikan pada fase B1 (hari 5–8), yaitu teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang melakukan presentasi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek menganggap presentasi itu sebuah perdebatan yang ribut, subjek juga tidak menyukai keributan. Penyebab subjek tidak menyukai

keributan bersal dari lingkungan keluarga yang tidak sehat, subjek selalu melihat pertengkaran di rumahnya sejak kelas 5 sekolah dasar. Frekuensi perilaku meningkat menjadi 2 dan bertahan stabil selama fase ini dan menunjukkan adanya pengaruh awal dari intervensi yang diberikan.

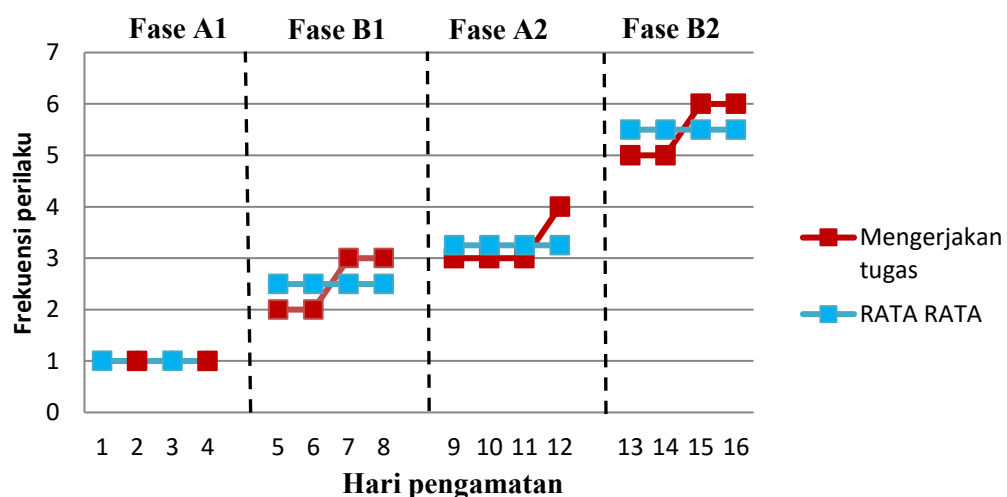
Selanjutnya, pada fase A2 (hari 9–12) ketika intervensi dihentikan, frekuensi perilaku justru meningkat menjadi 3 dan tetap setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi sebelumnya cenderung bertahan, bahkan tanpa perlakuan lanjutan. Kemudian pada fase B2 (hari 13–16), intervensi kembali diberikan, yaitu teknik kursi kosong dan terjadi peningkatan signifikan pada frekuensi perilaku, dari angka 4 hingga mencapai angka 5 pada hari ke-16.

Secara keseluruhan, grafik ini menggambarkan tren naik bertahap dalam peningkatan frekuensi perilaku melakukan presentasi. Pemberian intervensi berulang kali tampaknya mempercepat peningkatan perilaku, sementara penghentian intervensi tidak sepenuhnya mengurangi perilaku yang telah berkembang. Tren ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya efektif dalam meningkatkan perilaku, tetapi juga memiliki efek bertahan meskipun tidak terus-menerus diterapkan.

2. mengerjakan tugas

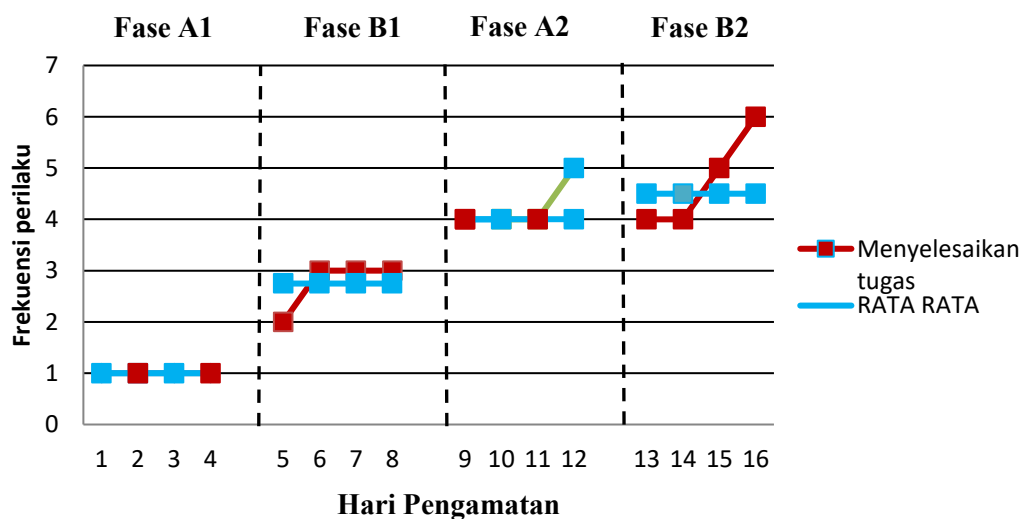
Grafik ini menggambarkan frekuensi perilaku "mengerjakan tugas" selama 16 hari pengamatan yang terbagi dalam empat fase: A1, B1, A2, dan B2. Pada fase A1 (hari 1–4, frekuensi perilaku sangat rendah, yakni berada di angka 1. Pada fase ini, perilaku mengerjakan tugas cenderung jarang terjadi. Ketika intervensi dimulai pada fase B1 (hari 5–8), yaitu teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek jarang mengerjakan tugas. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek malas mengerjakan tugas karena kurang fokus dan malu bertanya jika ada yang tidak diketahui. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan yang signifikan, dengan frekuensi perilaku naik menjadi 3, menunjukkan adanya pengaruh positif dari intervensi terhadap perilaku tersebut.

Selanjutnya, pada fase A2 (hari 9–12) ketika intervensi dihentikan, frekuensi perilaku meningkat bertahap di angka 4. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari intervensi sebelumnya cenderung bertahan, bahkan tanpa perlakuan lanjutan. Kemudian pada fase B2 (hari 13–16), intervensi kembali diberikan, yaitu teknik kursi kosong dan terjadi peningkatan signifikan pada frekuensi perilaku, dari angka 4 hingga mencapai angka 5 pada hari ke-16.



Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren peningkatan frekuensi perilaku bertahap mengerjakan tugas. Meskipun terjadi keseimbangan antar fase, pola umum yang terlihat adalah adanya peningkatan bertahap dalam frekuensi perilaku seiring berjalannya waktu. Pada Fase A1 dan A2 terlihat adanya penurunan sementara, pada Fase B1 dan B2 terjadi peningkatan signifikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan fase sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa teknik kursi kosong yang diterapkan pada Fase B1 dan B2 berhasil mendorong individu untuk lebih sering mengerjakan tugas, menghasilkan perubahan positif dalam perilaku mengerjakan tugas secara keseluruhan.

3. Menyelesaikan tugas



Grafik ini menunjukkan frekuensi perilaku Menyelesaikan tugas selama 16 hari pengamatan yang dibagi menjadi empat fase Fase A1, Fase B1, Fase A2, dan Fase B2. Pada Fase A1 (Hari 1-4), frekuensi perilaku "Menyelesaikan tugas" masih sangat rendah, dengan hanya satu atau dua kali per hari. Hal ini menunjukkan

bahwa pada fase awal, individu belum memiliki kebiasaan yang kuat dalam menyelesaikan tugas, atau mungkin ada faktor lain yang menyebabkan rendahnya frekuensi ini.

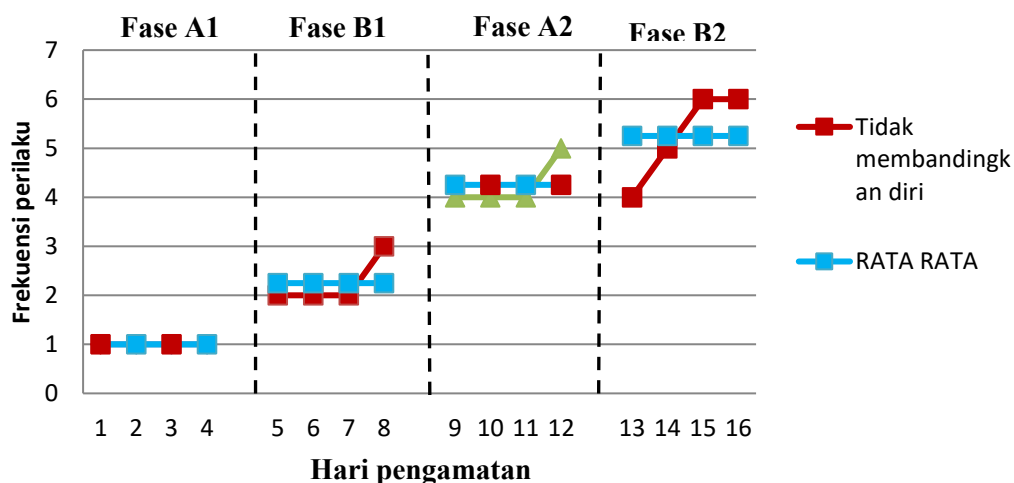
Memasuki Fase B1 (Hari 5-8), terlihat adanya peningkatan signifikan dalam frekuensi perilaku "Menyelesaikan tugas." Pada fase ini, frekuensinya meningkat menjadi sekitar 3 kali per hari, yang menunjukkan bahwa adanya perubahan kondisi atau intervensi tertentu yang mendorong individu untuk mulai menyelesaikan tugas lebih sering. Peningkatan ini menandakan respons positif terhadap perubahan yang terjadi pada fase ini.

Pada Fase A2 (Hari 9-12), terjadi penurunan frekuensi perilaku menyelesaikan tugas meskipun masih lebih tinggi dibandingkan dengan Fase A1. Pada fase ini, perilaku menyelesaikan tugas cenderung stabil atau sedikit berkurang, dengan frekuensi sekitar 2-3 kali per hari. Penurunan ini mungkin mengindikasikan bahwa faktor yang mempengaruhi peningkatan pada Fase B1 tidak lagi berlaku pada Fase A2, atau ada variabel lain yang memengaruhi.

Pada Fase B2 (Hari 13-16), frekuensi perilaku "Menyelesaikan tugas" kembali meningkat secara signifikan, mencapai sekitar 5 kali per hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perubahan atau intervensi yang dilakukan pada Fase B2 lebih efektif dalam mendorong individu untuk lebih sering menyelesaikan tugas. Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan tren peningkatan frekuensi perilaku "Menyelesaikan tugas" dengan fluktuasi tertentu antara fase pengamatan, namun dengan kecenderungan yang lebih tinggi pada fase B1 dan B2 dibandingkan fase A1 dan A2.

4. Tidak membandingkan diri

Grafik di atas menunjukkan perkembangan frekuensi perilaku "tidak membandingkan diri" selama 16 hari pengamatan, yang dibagi menjadi empat fase: Fase A1 (baseline), Fase B1 (perlakuan pertama), Fase A2 (baseline ulang), dan Fase B2 (perlakuan ulang). Pada Fase A1 (hari ke-1 hingga ke-4), frekuensi perilaku tidak membandingkan diri masih rendah dan stabil di angka 1 kali per hari. Ini menggambarkan kondisi awal sebelum diberikan perlakuan, di mana individu cenderung sering membandingkan diri dengan orang lain. Saat memasuki Fase B1 (hari ke-5 hingga ke-8), diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong untuk mengetahui penyebab subjek selalu membandingkan diri. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek ketika mendapatkan nilai jelek dia kan merasa bodoamat tapi terkadang subjek merasa iri dengan temannya yang mendapat nilai bagus ditandai dengan subjek mendiamkan temannya yang mendapatkan nilai yang bagus. Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan frekuensi naik ke angka 2 hingga 3, dan rata-rata perilaku juga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mulai berdampak positif terhadap perubahan perilaku.



Pada Fase A2 (hari ke-9 hingga ke-12), meskipun perlakuan dihentikan, frekuensi perilaku tetap tinggi dan stabil pada angka 5. Ini mencerminkan efek jangka pendek yang bertahan dimana efek intervensi sebelumnya masih memengaruhi perilaku meskipun intervensi sedang tidak dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa individu mulai membentuk kebiasaan baru yang lebih positif. Ketika intervensi diberikan kembali di Fase B2 (hari ke-13 hingga ke-16), frekuensi perilaku meningkat lebih lanjut hingga mencapai angka maksimal yaitu 6 kali per hari. Rata-rata perilaku juga berada pada tingkat tertinggi selama masa pengamatan. Dengan demikian, grafik ini menunjukkan tren peningkatan yang tetap, membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam hal tidak membandingkan diri, dan dapat dipertimbangkan untuk diterapkan secara berkelanjutan guna memperkuat penerimaan diri individu.

Tabel 4.6

Hasil Rekapitulasi Analisis Visual Kepercayaan Diri

Hasil Rekapitulasi Analisis Visual Frekuensi Kepercayaan Diri Subjek						
No	Fase	Subjek			Rata-rata	Keterangan
		Nusiha	Nursakila	Husna		
1	Baseline (A1)	1	1	1	1	Rendah
2	Intervensi (B2)	2,56	2,25	2,3	2,37	Sedang
3	Baseline (A2)	3,4	3,8	3,6	3,6	Tinggi
4	Intervensi (B2)	4,5	3,6	5,1	4,9	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil analisi visual frekuensi perilaku kepercayaan diri subjek secara keseluruhan. Kepercayaan diri subjek pada fase Baseline A1 berada di angka 1 yang menunjukkan kepercayaan diri awal subjek, kemudian diberikan intervensi sehingga memperoleh nilai yang meningkat dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya Intervensi kembali diberikan pada fase intervensi B2 dan memperoleh nilai rata rata 4,9 yang berada pada kategori kepercayaan diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo.

5. Uji Hipotesis

Untuk membuktikan uji hipotesis pada penelitian metode single subjek dapat dilihat pada analisis visual data tren selama periode baseline ke intervensi. Pada analisis data tren dapat dilihat dari grafik line anak yang kurang percaya diri ketika diberikan treatment teknik kursi kosong untuk melihat perubahan perilaku siswa. Pada periode fase baseline ke intervensi data tren kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang stabil yaitu dari fase A1 baseline ke fase B1 intervensi, yakni dari kategori rendah ke sedang, kemudian setelah diberikan perlakuan kembali pada fase B2 intervensi, diketahui kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang stabil yaitu dari kategori sedang ke tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat diperoleh perubahan perilaku siswa sesudah diberikan perlakuan.

Hasil data dari tren, menunjukkan bahwa uji hipotesis pada penelitian ini diperoleh jawaban yaitu, H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa

6. Tahapan pelaksanaan teknik kursi kosong

Tabel 4.6

Tahapan Pelaksanaan teknik kursi kosong

Tahap	Tujuan	Kegiatan
Persiapan	Menciptakan suasana aman dan siap untuk melakukan proses konseling	• Peneliti menjelaskan tujuan teknik kursi kosong kepada siswa • Peneliti menentukan masalah yang akan di ceritakan oleh siswa berdasarkan hasil pembagian angket dengan kategori kepercayaan diri rendah
Instruksi Awal	Membantu siswa membayangkan objek yang akan diajak bicara	• Peneliti mengarahkan siswa untuk memilih objek yang disukai dan digemari • peneliti mengarahkan siswa untuk berbicara langsung seolah objek itu hadir.
Ekspresi perasaan dan pikiran	Mengungkapkan emosi dan pikiran yang terpendam	• Peneliti mendorong siswa untuk jujur mengenai permasalahan yang dihadapi dengan pendekatan mendengar aktif • Peneliti memberikan pertanyaan yang lebih spesifik untuk mendapatkan data dengan cara melalui candaan agar siswa tidak tegang.
Pertukaran peran	Membantu siswa memahami sudut pandang yang lain	• Peneliti mengarahkan siswa untuk menyampaikan respon dari objek yang dipilih • Peneliti mengarahkan siswa memahami hal yang dapat dijadikan motivasi dalam pembelajaran dikelas melalui objek yang dipilih
Refleksi	Mengidentifikasi wawasan dan dampaknya bagi siswa	• Peneliti membantu siswa memahami pengalaman selama sesi berlangsung dan menghubungkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari hari termasuk dalam pembelajarn di kelas.
Penutup		• Peneliti merangkum hasil dari pembicaraan dengan siswa. • Peneliti memberikan dukungan kepada siswa • Peneliti menenangkan siswa sebelum sesi berakhir

7. Deskripsi Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong

Tahap awal yang dilakukan peneliti adalah melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswa. Setelah itu peneliti memilih siswa dengan kepercayaan diri paling rendah dan diperoleh subjek sebanyak 3 siswa dengan kepercayaan diri rendah, inilah yang menjadi subjek penelitian. Subjek yang diperoleh masing masing memiliki karakter kepercayaan diri rendah yang berbeda. Subjek pertama atas nama Nusiha suka melakukan presentasi tapi lebih dominan diam dan memiliki suasana hati yang gampang

berubah-ubah, subjek kedua bernama Nursakila tidak suka presentasi dan akan merasa iri dengan pencapaian temannya dan mengumpati dirinya dengan kalimat “bodo memang ka saya”, subjek ketiga Husna yang tidak suka sama sekali dengan presentasi dan menganggap presentasi adalah sebuah perdebatan yang pada akhirnya akan menyakiti salah satunya.

Pada fase baseline awal peneliti mencari dan menentukan 3 siswa sebagai pengamat untuk membantu peneliti mendapatkan perilaku awal subjek, dengan masing masing 1 subjek 3 pengamat. Untuk mendapatkan informasi lebih peneliti juga melakukan pendekatan secara langsung dengan subjek berbaur layaknya teman sebaya. Kegiatan ini dilakukan peneliti berulang-ulang selama fase baseline awal berlangsung yaitu dari hari pertama sampai hari ketiga dan difase baseline kedua yaitu hari ketujuh sampai hari kesembilan

Pada fase Intervensi awal peneliti bersiap melaksanakan teknik kursi kosong, peneliti menjelaskan tujuan dari teknik kursi kosong, kemudian mengarahkan siswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapi berdasarkan hasil observasi mendalam peneliti, di posisi ini peneliti belum menghadapkan subjek dengan kursi kosong dihadapannya, peneliti lebih fokus kearah subjek untuk menentukan hal-hal yang digemari. Hari kedua peneliti menghadapkan subjek dengan kursi kosong setelah menentukan suatu objek yang dianggap bisa sedikit mengurangi bebannya. Peneliti memberikan pertanyaan spesifik mengenai permasalahan yang dihadapi subjek. Kemudian peneliti mengarahkan subjek untuk memahami hal-hal yang dapat dijadikan motivasi dalam belajar di kelas melalui objek yang dipilih. Peneliti merangkum hasil pembicaraan dengan subjek. Terakhir

peneliti menenangkan subjek sebelum sesi berakhir. Kegiatan ini berlangsung selama 4 hari difase intervensi awal yaitu hari kelima sampai hari kedelapan dan hari difase intervensi kedua yaitu hari ketiga belas sampai hari keenam belas.

B. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang seberapa efektif teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo. Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti mengumpulkan data dengan melakukan observasi mendalam kepada guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 5 Palopo. Setelah mendapatkan data dan subjek dari guru bimbingan konseling peneliti kemudian melakukan observasi kembali kepada subjek, sehingga peneliti memperoleh subjek dengan kriteria berbeda sebanyak 3 siswa.

Teknik kursi kosong hanya diberikan kepada siswa dengan kepercayaan diri rendah sebanyak 3 siswa. Kepercayaan diri rendah jika dibiarkan dapat berdampak buruk bagi siswa, terlebih dimasa siswa SMP yang berada di posisi peralihan dari masa anak anak menuju masa remaja, jika tidak ditanamkan sejak dini maka anak akan tumbuh dengan keadaan yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Peter Lauster yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri rendah pada remaja muncul karena kurangnya penerimaan diri serta ketakutan untuk gagal dalam memenuhi harapan sosial dan akademik.¹² Kondidisi kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 palopo kelas VIIC sebelum diberikan teknik kursi kosong masih sangat rendah yang ditandai dengan perilaku gugup saat diberikan pertanyaan, malu untuk menyampaikan pendapat serta lebih memilih diam tidak berbuat apa apa. Hal ini disebabkan oleh beerapa faktor yaitu siswa dengan latar belakang keluarga yang

¹² Lauster,P.(1978).*Tes Kepribadian : Cara Mengenal Kepribadian Diri dan Orang Lain*. Jakarta : Bumi Akasara.

kurang harmonis menjadikan siswa menjadi lebih pendiam, takut salah ketika menyampaikan pendapat dan apabila pendapat yang disampaikan tidak bisa diterima oleh temannya, maka semua siswa akan membulunya dan lebih memilih untuk tidak mengungkapkan pendapatnya.

Frederick S. Pearls menjelaskan bahwa teknik kursi kosong digunakan untuk meningkatkan kesadaran terhadap konflik internal antara berbagai bagian diri seseorang atau terhadap seseorang secara signifikan. Teknik ini memungkinkan individu untuk berdialog dengan bagian diri yang terpecah sehingga integrasi kepribadian dapat tercapai.¹³ Penelitian menggunakan teknik kursi kosong yang dilakukan selama 16 hari di ruang kelas VIIC mulai dari bulan Mei sampai Juli 2025. Pada fase Baseline awal A1 hari pertama peneliti mengumpulkan data yang diperlukan yang dapat membantu peneliti menentukan kondisi awal subjek dan solusi apa yang akan diberikan pada saat fase intervensi. Kemudian diberikan intervensi di fase Intervensi Awal B1 dan selanjutnya dievaluasi di fase Baseline kedua A2 dan terakhir diberikan kembali intervensi yang kedua dan menentukan besaran efektivitas dari teknik kursi kosong.

Berdasarkan hasil analisis visual grafik, terlihat bahwa data menunjukkan tren peningkatan dari fase baseline ke fase intervensi. Pada fase baseline, rata-rata frekuensi perilaku subjek 1,0 yang berada pada kategori rendah. Setelah diberikan intervensi berupa teknik kursi kosong, terjadi peningkatan yang bertahap pada setiap sesi pengamatan rata-rata sebesar 2,37 yang berada pada kategori sedang. Kemudian diberikan kembali intervensi di fase intervensi kedua dan frekuensi perilaku subjek

¹³ Frederick S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette, CA: Real People Press, 2015), hlm. 134

naik sebesar 4,9 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan perilaku subjek. Arah garis tren yang naik dan peningkatan data tren memperkuat hasil penelitian yang dilakukan bahwa intervensi yang diberikan dan peningkatan perilaku yang terjadi pada subjek menjadi bukti perubahan perilaku subjek tidak terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari adanya intervensi yang efektif selama fase intervensi

Ha diterima yang artinya teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo dan terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa dari hari pertama pengamatan sampai hari keenam belas. Teknik kursi kosong yang diterapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang awalnya siswa ragu untuk melakukan presentasi bahkan malu berbicara dihadapan teman temannya, setelah diberikan teknik kursi kosong perlahan lahan subjek mulai terbiasa berbicara di depan teman temannya, subjek sudah memiliki niat untuk mengerjakan tugas bahkan menyelesaikannya ini dibuktikan dengan daftar nilai harian yang dimiliki oleh guru terisi tanpa adanya nama yang tidak mengerjakan tugas, kemudian subjek tidak lagi membandingkan percapaiannya dengan teman temannya yang lain. Keberhasilan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo sejalan dengan penelitian terdahulu yang relevan yaitu “Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa” oleh Fauzi Aldina pada tahun 2019”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa, sejalan dengan

itu penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 5 Palopo menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam hal berani berbicara di hadapan teman temannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa teknik kursi kosong dengan desain penelitian single subjek A-B-A-B efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Palopo. Dapat dilihat dari hasil nilai rekap yang menunjukkan bahwa ketiga sampel sebelum diberikan perlakuan memiliki rata rata 1,0 yang berada pada kategori rendah, setelah perlakuan diberikan, terjadi perubahan terhadap kepercayaan diri siswa dengan rata rata nilai 2,37 yang berada pada kategori sedang, kemudian diberikan lagi perlakuan akhir untuk meningkatkan keefektifan teknik kursi kosong sehingga terjadi perubahan terhadap kepercayaan diri siswa dengan rata rata nilai 4,9 yang berada pada kategori tinggi. Dengan demikian hipotesis Ha diterima.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya, penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam hal waktu dan sampel. Peneliti berharap semoga peneliti selanjutnya lebih optimal dalam memanfaatkan waktu dan jumlah sampel yang disesuaikan dengan karakteristik siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial. Kemudian diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya agar memperhatikan sistematisa cara pembuatan grafiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2018), h. 393
- Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Unit Percetakan Al-Qur'an: Bogor, 2018), h. 86.
- Abdullah, A. "Aplikasi teori gestalt dalam mewujudkan pembelajaran bermakna (meaningful learning)." *Jurnal Edukasi* (2016).
- Afifah, An Nisa Nur, Susilo Rahardjo, and Nur Mahardika. "Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4.1 (2021).
- AKBAR, Muhammad. *Upaya Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Individu Di SMP Negeri 8 Kota Jambi*. 2024. PhD Thesis. UNIVERSITAS JAMBI
- Aldina, Fauzi. "Dampak konseling kelompok teknik kursi kosong dan self talk untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa." *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* (2019): 120-126.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), h.134
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Chaedar, alamsyah. penerapan teknik empty chair (kursi kosong) untuk meningkatkan self-efficacy belajar siswa smp negeri 1 mattirobulu. diss. pps, 2020
- Dewi, Suci Sari, Abdullah Pandang, and Alimin Alimin. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik SMA Negeri 14 Sinjai." *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran* 5.3 (2023): 187-193
- Dini, J. P. A. U. "Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini melalui Kegiatan Jurnal Pagi." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5.2 (2021): 2250-2258.
- Dini, J. P. A. U. "Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini melalui Kegiatan Jurnal Pagi." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5.2 (2021): 2250-2258.
- Duwi Priyatno, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom 2010), h. 190.
- Duwi Priyatno, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS...*, h.97

Duwi Priyatno, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS...*, h. 97

Fajri, Chotamul, Adinda Amelya, and Suworo Suworo. "Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5.1 (2022): 369-373.

Febrianawati Yusup, "Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7 (2018):1

Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. "Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4.1 (2018): 1-5.

Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single subject research: Alternatif penelitian pendidikan matematika di masa new normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78-89.

Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Subjek Tunggal*. Tsukuba: University of Tsukuba Press.

Fuad Hasan dkk, *Kamus Istilah Psikologi*, (Jakarta: Pembinaan dan pengembangan bahasa, 1981), hal. 46.

Habsy, Bakhrudin All, et al. "Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *TSAQOFAH* 4.3 (2024): 1715-1735.

Frederick S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette, CA: Real People Press, 2015), hlm. 134

Joyce & Sill. "Dimensi Top Dog dan Under Dog". (Jakarta : Alam Safaria, T. 2005) hlm

Komalasari, G, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks .(2011) hlm. 298

Komalasari, G, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks .(2011) hlm. 298

Lauster, P. (1978). *Tes Kepribadian : Cara Mengenal Kepribadian Diri dan Orang Lain*. Jakarta : Bumi Akasara

Kullin, Desi, and Aji Restu Sauran. "Penerapan Teori Gestalt dalam Konseling Tentang Akar Pahit Luka Masa Lalu." *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 5.1 (2022): 76-92.

Lauster, Dkk. "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa". *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2, No. 2, 2017, h. 2. Diakses, <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/205>. Pada 13 Juni 2023

- Muhammad Nisfiannoor, *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), h. 4
- MUKTI, CAHYA KARINA. *Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Prestasi Belajar Matematika pada Materi Bangun Ruang Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Course Review Horay Berbantuan Adobe Flash di Kelas V Sekolah Dasar*. Diss. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO, 2016.
- Muthohharoh, Muth, and Yeni Karneli. "Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal." *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 17.01 (2020): 14-19.
- Mutakabbir, Abdul, Hamdani Thaha, Ummul Yakin, dan Rahmawati Masri. 2025. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Purbalingga : Eureka Media Aksara.
- Nandari, I. (2019). *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong Topdog Versus Underdog Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nandari, Ignathia. *Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong Topdog Versus Underdog Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Prasetiawan, Hardi, and Wahyu Nanda Eka Saputra. "Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8.1 (2018): 19-26.
- Pritama, Dettiany. "studi tentang upaya guru dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sd negeri 1 pengasih." *Basic Education* 5.12 (2015).
- Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: Zifatama Publishing, 2016), h. 104
- Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 196
- Putra, Bramana Nanditya, et al. "Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image." *MUHAFADZAH* 2.1 (2021): 38-42.
- Putra, Bramana Nanditya, et al. "Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri Dalam Permasalahan Body Image." *MUHAFADZAH* 2.1 (2021): 38-42

- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013), h.13.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*... h. 389.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 72.
- Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3.2 (2021): 96-102.
- ZAINAL, A. P. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Empty Chair Untuk Mengurangi Perilaku Menarik Diri (Withdrawal) Siswa Korban Bullyingdi Sma Negeri 2 Jeneponto Kabupaten jeneponto

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1

KISI KISI INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI

NO	ASPEK	INDIKATOR	NO ITEM		JUMLAH
			FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya untuk memilih cara yang tepat dalam menyelesaikan tugas	1,3	2,4	
2	Pantang Menyerah	Berani mengerjakan tugas hingga tercapainya tujuan belajar	5,7	6,8	
3	Harapan	Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik	9,11	10,12	
4	Hubungan sosial	Membandingkan kondisi diri dengan keberhasilan lingkungan sekitar sebagai pedoman dalam mencapai tujuan	13,15	14,16	

No	Positif	No	Negatif
1	Saya yakin mampu melakukan presentasi di depan teman teman dan ibu guru	2	Saya selalu gugup saat guru mulai menunjuk siswa untuk memberikan jawaban dari pertanyaan guru.
3.	Saya mencari jawaban pertanyaan di buku dan berdiskusi dengan teman teman	4	Saya menyontek tugas pelajaran di teman karena saya tidak yakin pada kemampuan saya sendiri.
5	Saya selalu semangat mengerjakan tugas yang di berikan dan mempresentasikannya	6.	Saya merasa bahwa melakukan presentasi dan berbicara di depan teman teman tidak berguna bagi saya.
7.	Jika saya salah saya, selalu mencari tahu dan memperbaiki kesalahan saya	8	Saya akan merasa berkecil hati ketika saya salah, dan memilih menghindar dan mendingkan semua orang.

9	Saya yakin dapat menjawab pertanyaan teman teman saat melakukan presentasi dengan baik karena saya telah belajar sebelumnya.	10	Saya tidak yakin bahwa saya mampu bersaing dengan teman-teman dalam berkomunikasi di depan kelas
11	Saya yakin dengan melakukan presentasi di depan teman teman dan guru guru saya tidak akan gugup jika berbicara dengan siapa pun di luar sana	12	Saya merasa bahwa presentasi adalah hal yang menakutkan
13	Saya selalu memperhatikan cara berbicara teman teman saat melakukan presentasi dan menjadikan motivasi bagi saya untuk memperbaiki kesalahan saya	14	Saya tidak tertarik dengan keberhasilan teman saya dalam melakukan presentasi karena bagi saya tidak ada hubungannya dengan pencapaian saya
15	Saya membandingkan cara saya melakukan presentasi dengan teman yang lain untuk mengetahui apa yang perlu saya perbaiki dalam belajar	16	Saya tidak pernah mencoba mengikuti cara belajar orang lain, meskipun mereka berhasil.

Lampiran 2

DOKUMENTASI







Riwayat Hidup



SRI INDAH, lahir di Karetan pada tanggal 11 Agustus 2002.

Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan seorang ayah yang bernama Basri dan ibu Mariana.

Penulis memiliki 3 saudara(i) yaitu Sri Wahyuni, Muhammad Fahril, dan Sri Ummul Zaira. Saat ini, penulis bertempat tinggal di Desa Kaliba Mamase, Kecamatan Walenrang Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. .

Pendidikan dasar penulis diselesaikan pada tahun 2014 di SDN 92 Karetan. Kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan di SMPN 9 Palopo. Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan di SMAN 2 Palopo. Setelah lulus SMA di tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.