



Memperbaiki Hubungan Interpersonal dalam Keluarga pada Individu dengan *Unfinished Business* melalui Teknik *Empty Chair*

Defi Astriani⁽¹⁾, Karisma Dewi Puspari⁽²⁾, Devia Purwaningrum⁽³⁾, Arum Ayu Lestari⁽⁴⁾,
Arinda Roisatun Nisa⁽⁵⁾

¹Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

²Universitas Islam Tribakti Lirboyo, Indonesia

^{3,4,5} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹ defi45astriani@gmail.com, ² karisma@uit-lirboyo.ac.id, ³

devianingrum9@gmail.com, ⁴ Arumayu568@gmail.com, ⁵ arndns25@gmail.com

Informasi artikel	ABSTRACT
Sejarah artikel: Diterima 23 November 2023 Revisi 30 November 2023 Dipublikasikan 2 Desember 2023 DOI	The subject (A K K D) is a 21 year old woman, the third of three siblings who has problems in interpersonal relationships. Based on the results of observational assessments and in-depth interviews, a diagnosis was made on the subject, namely unfinished business. Unfinished business is a memory or emotion related to past experiences, in this case namely problems with parents that have had an impact to the present on the subject's interpersonal relationship problems. This research is single subject research or experimental research. This research design is used to look at behavior and evaluate certain interventions or treatments on a single subject with assessments carried out repeatedly over a certain period of time. The intervention aims to resolve past conflicts and improve the subject's interpersonal relationships through gestalt counseling using the empty chair technique. The intervention in this study consisted of seven sessions and lasted 60 minutes in each session. The results of the study showed that there was an improvement before and after the intervention. This improvement is shown in the subject's behavior, which begins to be able to interact well, is more confident and can accept criticism from other people, and there is a change in the feelings felt by the subject, so that the subject is able to solve his problems and improve his interpersonal relationships.
Keyword:	ABSTRAK
Empty chair Hubungan interpersonal Unfinished business	Subjek (A K K D) adalah seorang perempuan yang berusia 21 tahun, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara yang memiliki permasalahan dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil asesmen observasi dan wawancara mendalam, ditegakkan diagnosa pada subjek yaitu unfinished business. Unfinished business merupakan memori atau emosi yang berhubungan dengan pengalaman di masa lalu, pada kasus ini yakni permasalahan pada orang tua hingga menimbulkan dampak hingga sekarang pada masalah hubungan interpersonal subjek. Penelitian ini merupakan <i>single subject research</i> atau penelitian eksperimen. Desain penelitian ini digunakan untuk melihat perilaku dan mengevaluasi intervensi atau treatment tertentu pada subyek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu. Intervensi bertujuan untuk menyelesaikan konflik masa lalu dan memperbaiki hubungan interpersonal subjek melalui konseling gestalt dengan teknik <i>empty chair</i> . Pemberian intervensi pada penelitian ini terdiri dari tujuh sesi dan berlangsung selama 60 menit di setiap sesinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan peningkatan pada sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan tersebut ditunjukkan pada perilaku subjek yang mulai dapat berinteraksi dengan baik, lebih percaya diri dan dapat menerima kritikan dari orang lain serta terdapat

perubah perasaan yang dirasakan oleh subjek, sehingga subjek mampu menyelesaikan permasalahannya dan meningkatkan hubungan interpersonalnya.

Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting dalam kehidupan seseorang. Hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis dalam keluarga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung perkembangan individu. Namun, tidak semua hubungan dalam keluarga berjalan dengan baik. Terkadang, ada masalah yang belum terselesaikan atau *unfinished business* yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dalam keluarga. Seseorang yang memiliki perasaan yang tidak dapat diungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, rasa diabaikan, dsb. disebut *unfinished business*. Perasaan tersebut terkadang tidak diungkapkan, namun diasosiasikan dengan ingatan dan fantasi tertentu. Tidak terungkapnya perasaan itulah yang akan menghambat hubungan efektif dirinya dengan orang lain (Corey, 2013). Permasalahan *unfinished business* dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satunya dengan konseling gestalt.

Konseling gestalt menurut Corey (2017) berfokus pada perasaan subjek, kesediaan atas sekarang, pesan tubuh dan penghambat kesadaran. Salah satu tujuan konseling gestalt adalah untuk merangsang subjek mengembangkan kesadaran mereka sepenuhnya, untuk memahami setiap detik, setiap menit pengalaman yang muncul (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018). Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Dasar ini yang kemudian menjadi tujuan dari terapi gestalt, yaitu untuk membantu subjek dalam mengembangkan diri, mencapai kematangan dan bertanggungjawab pada diri sendiri. (Supriadi, Suarni, Arum, 2014).

Teknik yang digunakan dalam konseling gestalt adalah teknik *empty chair*.

Teknik *empty chair* merupakan teknik permainan peran. Pada teknik ini subjek diminta untuk bermain peran sebagai dirinya sendiri dan orang lain atau beberapa subjek yang berkaitan dengan permasalahannya. subjek membayangkan permainan peran tersebut dengan duduk atau berada di kursi kosong. Menurut Joyce & Sill (dalam Supriadi, Suarni, Arum, 2014), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran subjek, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi, serta introyeksi dalam diri subjek. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu subjek dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya (Supriadi, Suarni, Arum, 2014).

Teknik *empty chair* adalah salah satu teknik terapi yang digunakan dalam psikoterapi. Teknik ini biasanya digunakan untuk membantu klien dalam mengatasi masalah emosional yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Teknik ini melibatkan klien yang duduk di kursi kosong dan berbicara dengan orang yang tidak hadir di kursi tersebut. Tujuan dari teknik ini adalah untuk membantu klien dalam mengungkapkan perasaan dan emosi yang terkait dengan orang yang tidak hadir tersebut (Yalom, 2015). Meskipun teknik *empty chair* telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi *unfinished business*, namun masih banyak tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Beberapa tantangan tersebut antara lain adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang teknik ini, kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, serta kurangnya tenaga terapis yang terlatih dalam menggunakan teknik ini.

Beberapa dari penelitian sebelumnya menggunakan teknik *empty chair* untuk mengatasi siswa terisolasi, mengurangi sikap kasar, dan meningkatkan perilaku asertif siswa

korban *bullying*, mengatasi perilaku agresif, mengintensifkan kesedihan yang terkait dengan keterikatan dan penurunan intensitas di antara orang yang menderita kemarahan yang tidak terselesaikan (Lestari, 2015; Ramadhani, 2018; Rahmah, 2014; Narkiss-Guez, Zichor, Guez & Diamond, 2015; Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018). Berdasarkan uraian diatas, maka akan diaparkan lebih lengkap mengenai *unfinished business* beserta penanganan atau intervensinya. Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dalam industri terapi dan kesehatan mental. Dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang teknik *empty chair*, diharapkan dapat membantu individu dalam memperbaiki hubungan interpersonal dalam keluarga dan menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung perkembangan individu. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi tenaga terapis dalam menggunakan teknik *empty chair* dalam praktik terapi mereka.

Metode

Penelitian ini merupakan *single subject research*. *Single subject research* merupakan desain penelitian ini mempelajari secara detail perilaku individu (Anshori, 2020). Pada penelitian ini, subjek diberikan intervensi kemudian dievaluasi untuk melihat perubahannya (Prahmana, 2021). Beberapa ahli menyebutkan bahwa bahwa *single subject research* merupakan *single case experiment design* atau SCED k (Kazdin, 2000; Sarafino & Smith, 2012).

Subjek adalah seorang perempuan yang berusia 21 tahun, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Berdasarkan hasil asesmen yaitu observasi dan wawancara mendalam, diketahui bahwa subjek memiliki *unfinished business* yang merupakan memori atau emosi yang berhubungan dengan pengalaman di masa lalu, pada kasus ini yakni permasalahan pada orang tua hingga menimbulkan dampak hingga

sekarang pada masalah hubungan interpersonal subjek.

Intervensi yang digunakan dalam kasus diatas adalah konseling dengan pendekatan gestalt dengan teknik *empty chair* dengan target dari intervensi untuk menyelesaikan *unfinished business* yang ada pada subjek agar hubungan interpersonal dalam keluarga dan lingkungan menjadi lebih baik. Berikut adalah penjelasan pada masing-masing sesi dalam penerapan *empty chair*:

Sesi 1 (Kontrak & Building Rapport) . pada sesi ini terapis dan subjek membangun hubungan dan kepercayaan agar proses konseling berjalan lancar dan sesuai dengan target intervensi yang sudah ditentukan sebelumnya. **Sesi 2 (Identifikasi masalah)** di sesi ini, subjek bercerita tentang masalahnya untuk mengetahui permasalahan dan perasaan subjek secara *detail*. **Sesi 3 (Membangun kesadaran & role play empty chair)** Tujuan pada sesi ini untuk membantu subjek dalam menyadari akan perasaannya dan memahami kepribadian serta perasaan orang lain yang bermasalah dengan subjek. Disediakan 2 kursi kosong berhadapan, kemudian subjek duduk di salah satu kursi dan membayangkan bahwa ada orang lain yang duduk dihadapannya, orang lain tersebut adalah orang yang bermasalah dengan subjek yakni ibu. Subjek kemudian memerankan dirinya dan menyampaikan perasaan terpendamnya pada sosok ibunya secara bergantian. Setelah selesai menyampaikan perasaannya, subjek diminta dipindah kursi untuk memerankan ibunya, subjek diminta menjawab perasaan yang ia sampaikan dengan versi ibu. Dihari berikutnya, subjek diminta kembali melakukan hal yang sama tetapi dengan memerankan sosok ayahnya. Diakhir sesi, konselor/terapis melakukan evaluasi dan menanyakan perasaan subjek. lalu subjek diberi tugas untuk berdamai dengan orang tua menyampaikan perasaannya seperti saat terapi. Seusai terapi, terapis memberikan PR kepada subjek mengenai hubungan interpersonal dengan ibunya.

Sesi 4 (Membangun kesadaran & role play empty chair) Tujuan pada sesi ini untuk membantu subjek dalam menyadari akan perasaannya dan memahami kepribadian serta perasaan orang lain yang bermasalah dengan subjek. Disediakan 2 kursi kosong berhadapan, subjek diminta duduk di salah satu kursi dan membayangkan bahwa ada orang lain yang duduk dihadapannya, orang lain tersebut adalah orang yang bermasalah dengan subjek yakni ayahnya. Subjek kemudian memerankan dirinya dan menyampaikan perasaan terpendamnya pada sosok ayahnya secara bergantian. Setelah selesai menyampaikan perasaannya, subjek diminta dipindah kursi untuk memerankan ayahnya, subjek diminta menjawab perasaan yang ia sampaikan 9 dengan versi ayah. Selesai terapi, terapis memberikan PR kepada subjek mengenai hubungan interpersonal dengan orang ayahnya. **Sesi 5 (Interaction)** Tujuan pada sesi ini untuk mengetahui pemahaman subjek mengenai kehidupan sosial. Subjek membuat pemahaman baru mengenai kehidupan bersosial dan karakter tiap individu. **Sesi 6 (Evaluasi dan terminasi)** Tujuan pada sesi ini untuk mengetahui pencapaian dan perasaan subjek selama intervensi dan penghentian masa konseling/ terapi. Konselor/terapis melakukan evaluasi dari seluruh kegiatan intervensi, mengapresiasi usaha yang telah dilakukan subjek, memberitahu pencapaian yang subjek selama melakukan intervensi dan menghentikan intervensi. Subjek kembali ke terapis berdasarkan waktu yang disepakati kemudian subjek menceritakan perubahannya, kemudian terapis membandingkan interaksi subjek dengan orang tuanya sebelum dan sesudah treatment. **Sesi 7 (Follow Up)** Tujuan pada sesi ini untuk melihat konsistensi subjek dan usaha yang telah dilakukan walaupun tanpa pendampingan. Tujuh hari setelah intervensi, subjek diminta menyampaikan kembali perasaannya dan bagaimana hubungannya dengan orang tuanya.

Hasil dan pembahasan

Setelah melakukan pada seluruh sesi intervensi yang menggunakan konseling gestalt,

didapatkan hasil yang cukup baik pada subjek, yakni perubahan atau peningkatan perilaku berupa hubungan interpersonal yang cukup baik antara subjek dengan orang tua begitupun dengan lingkungannya. Subjek merasa cukup lega dan tenang karena ia dapat berpikir berdasarkan sudut pandang orang lain. Setelah mengungkapkan perasaannya tersebut subjek merasa perlu belajar memahami orang lain agar ia mempunyai hubungan interpersonal yang baik dan tentunya subjek menjadi lebih percaya diri dan tidak takut atas kritikan orang lain. Berikut beberapa uraian perubahan kondisi subjek sebelum dan sesudah diintervensi.

Tabel 1. Perubahan hasil intervensi

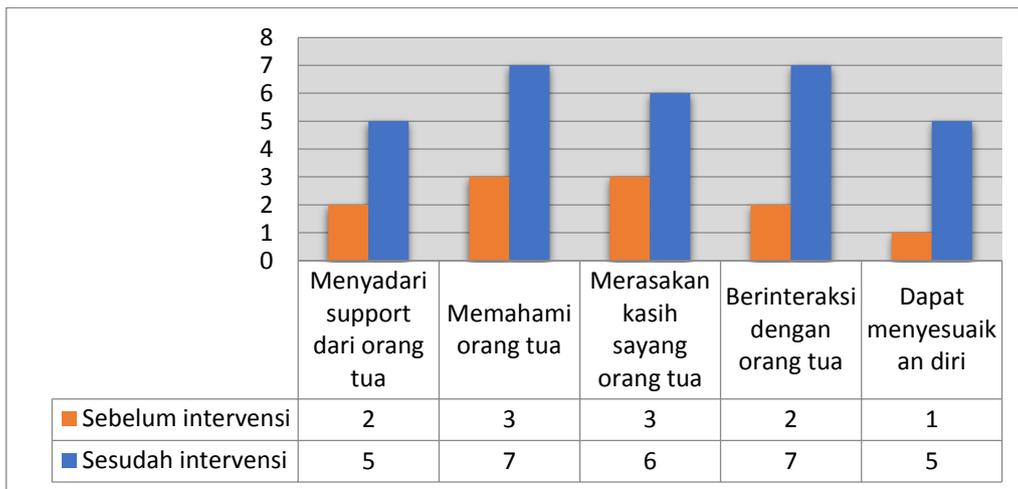
Sebelum	Sesudah
Merasa bahwa orang tuanya banyak menuntut	Merasa bersyukur karena orang tuanya menginginkan yang terbaik dan menyadari support dari orang tua
Merasa tidak pernah dihargai orang tua	Lebih dapat memahami orang tua dan introspeksi terhadap diri sendiri
Merasa diabaikan orang tua	Merasa orang tua menyayanginya walau dengan cara berbeda dan merubah dirinya agar lebih baik agar orang tua merasa bangga
Merasa kurang nyaman tinggal bersama orang tua	Merasa nyaman ketika berkumpul dan berbincang dengan orang tua
Menghindari komunikasi dengan orang tua	Lebih sering berbincang dengan orang tua dan memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing
Kurang dapat berinteraksi dengan lingkungan	Mulai sering berkumpul dan diskusi dengan temannya

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa subjek mampu menyelesaikan *unfinished business* dan mengalami peningkatan pada kemampuan hubungan interpersonalnya dengan optimal. Hal tersebut

terlihat dari perubahan subjek ketika sebelum mengikuti intervensi dan sesudah mengikuti intervensi. Pemberian tugas rumah untuk berdamai sering berinteraksi dengan orang tua mampu mendorong subjek dalam meningkatkan perubahan dan dengan sesi *follow up* subjek dapat menceritakan kembali perasaannya dan perubahannya setelah menyelesaikan tugas rumah dan mengikuti rangkaian teknik *empty*

chair. Dengan begitu, konselor dapat membantu subjek dalam mengoptimalkan hal yang dilakukan untuk menunjang perubahan.

Berikut gambaran peningkatan hubungan interpersonal dan penyelesaian *unfinished business* pada subjek.



Gambar 1. Peningkatan Hubungan Interpersonal dan Penyelesaian *Unfinished Business* Subjek

Pembahasan

Intervensi yang diberikan untuk meningkatkan hubungan interpersonal individu dengan *unfinished business* adalah dengan teknik *empty chair*. *Empty chair* adalah teknik bermain peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain dengan menggunakan media kursi. *Empty chair* adalah cara untuk mengajak konseli menginternalisasi introyeksinya dengan cara bermain peran, dimana subjek memainkan peran sebagai dirinya sendiri dan orang lain yang berkonflik dengannya menggunakan media kursi kosong.

Tujuan dari teknik ini adalah sebagai media untuk memproyeksikan diri konseli dan serta menyelesaikan urusan bisnis yang belum selesai sebelumnya dalam kehidupan konseli (Rizal, 2020). Konseling *gestalt* dengan teknik *empty chair* yang dilakukan subjek menunjukkan ada perubahan, yakni dapat menyelesaikan *unfinished business* terhadap orang tua dan memperbaiki hubungan interpersonal subjek.

Melalui teknik *empty chair* ini emosi negatif yang belum tersampaikan oleh subjek dapat disampaikan secara efektif, karena teknik ini digunakan untuk memuaskan keinginan yang belum terpenuhi, menyampaikan emosi yang tidak dapat dibagi dan mengatasi situasi yang belum terselesaikan yang mengganggu waktu subjek (Rizal, 2020). Dalam kasus ini, *unfinished business* yang dialami subjek karena perilaku dari orang tuanya yang membuat subjek memendam emosi negatifnya, terlebih subjek juga merupakan korban bully yang berusaha meredakan emosinya dengan bercerita kepada orang tuanya tetapi respon orang tuanya membuat subjek semakin down hingga berdampak pada hubungan interpersonal subjek kurang baik hingga saat ini. Dengan melakukan konseling *gestalt* dengan teknik *empty chair* ini, subjek dapat menyelesaikan konflik atau permasalahan yang dialaminya dengan memutuskan urusan yang tidak selesai pada masa lalu subjek.

Konseling *gestalt* dengan teknik *empty chair* ini mampu mengajarkan subjek untuk

berempati atau memahami keadaan orang tua ataupun orang lain yang terjalin konflik dengannya, dengan begitu subjek mampu menyelesaikan konflik dimasa lalunya dan perlahan mampu mengubah dirinya untuk memperbaiki hubungan interpersonal atau interaksinya dengan lingkungan. Dikuatkan dengan pemberian tugas rumah untuk menjalin sering berinteraksi dan berdamai dengan keluarga yang dilakukan dengan baik oleh subjek memberikan dampak yang baik dalam hubungan interpersonal subjek, melalui hal itu subjek perlahan dapat berinteraksi dengan keluarganya (Paramita, 2020). Hal itu dilakukan subjek secara berulang-ulang sampai pada sesi *follow up* subjek menceritakan kembali apa yang ia rasakan dan dampak apa saja yang ia dapatkan.

Pemberian intervensi dengan teknik *empty chair* dan didukung dengan pemberian tugas rumah memberikan perubahan pada diri subjek hingga subjek merasa hangat ditengah keluarga, perlahan mampu berinteraksi dengan baik bersama keluarga dan lingkungannya serta membuat subjek merasa percaya diri untuk lebih meningkatkan hubungan interpersonalnya

Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling gestalt dengan teknik *empty chair* dapat meningkatkan hubungan interpersonal individu dengan *unfinished business*. Perubahan ini dapat dilihat dari sebelum dan sesudah intervensi bahwa subjek mampu menerima dan memahami karakter dan sifat orang tuanya sehingga berdampak baik terhadap hubungan interpersonal subjek dengan orang tuanya. Begitupun berpengaruh terhadap perubahan perilaku subjek yang semakin percaya diri, lebih sering berinteraksi dengan orang lain dan dapat merespon baik kritikan orang lain sehingga berdampak juga terhadap hubungan interpersonal subjek dengan lingkungan atau temannya. Dari sini dapat dipahami bahwa konflik pada masa lalu atau perasaan yang tidak dapat diungkap pada masa lalu memberikan dampak yang buruk bagi kehidupan selanjutnya, sehingga perlu penanganan atau penyelesaian pada konflik masa lalu agar dapat mengatasi dampak pada masa sekarang yakni hubungan interpersonal yang dialami subjek.

DAFTAR RUJUKAN

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Duck, S. (2010). *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*.
- Wiley, J & Sons. F, S. T. (2010). *Social beings: Core motives in social psychology*.
- Wiley, J & Sons. Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal*. Simon and Schuster.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2010). *Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.
- Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2011). *Nonverbal communication in close relationships*. Routledge.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2019). The use of the empty chair technique in psychotherapy: A comprehensive review. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(2), 83-94.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2014). *Pedoman Pelayanan Keluarga Berbasis Komunitas*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Lestari, E. S. (2015). *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP 1 Bae Tahun Pelajaran 2013/2014 (PhD Thesis)*. Universitas Muria Kudus.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180.
- Narkiss-Guez, T., Zichor, Y. E., Guez, J., & Diamond, G. M. (2015). Intensifying attachment-related sadness and

- decreasing anger intensity among individuals suffering from unresolved anger: The role of relational reframe followed by emptychair interventions. *Counselling Psychology Quarterly*, 28 (1), 44–56.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2014.924480>
- Paramita, W.R. (2020). *Konseling Gestalt Untuk Menyelesaikan Gejala Stress*. *Jurnal PROCEDIA : Studi kasus intervensi psikologi*. Vol. 8(3)
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Oxford University Press.
- Rahmah, S. (2014). *Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Teknik Kursi Kosong Terhadap Peningkatan Perilaku Asertif Siswa Korban Bullying Kelas XI di SMK 12 Al-Washliyah 3 Medan Tahun Ajaran 2014/2015 (PhD Thesis)*. UNIMED. Retrieved from <http://digilib.unimed.ac.id/7825/>
- Ramadhani, R. P. (2018). *Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Sikap Berkata Kasar Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi*. Respository Unja. Retrieved from <http://repository.unja.ac.id/3770/>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (2013). *Handbook of research methods in social and personality psychology*. Cambridge University Press.
- Rizal, S. (2020). *Gestalt Counseling in Overcoming Unfinished Business*. *Proceeding of 1th International Conference The Teaching of English and Literature Vol. 1 No. 1*
- Santrock, J. W. (2016). *Keluarga dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2013). *Unfinished business: The unexplored causes and consequences of uncompleted personal business*. *Review of General Psychology*, 17(2), 119-130.
- Sari, D. P. (2017). *Peran Keluarga dalam Pembentukan Karakter Anak*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1-10.
- Supriadi, G. A., Suarni, N. K., Arum, D.W.M.P. (2014). *Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2 (1).
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). *Gestalt Counseling with Empty Chair Technique to Reduce Guilt among Adolescents at Risk*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2 (1). 1-10.
<https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing communication theory: Analysis and application*. McGraw-Hill.
- White, L. K. (2013). *The Concept of Family: An Analysis of Laypeople's Definitions*. *Journal of Family Theory & Review*, 5(1), 1-14.
- Yalom, I. D. (2015). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Book