

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK KURSI KOSONG (*EMPTY CHAIR*) UNTUK  
MENGATASI *INNER CHILD* PADA PESERTA  
DIDIK MTS EL NUR EL KASYSYAF  
LAMPUNG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**Erma Liana**

**NPM: 1911080306**

**Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445 H / 2024 M**

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK KURSI KOSONG (*EMPTY CHAIR*) UNTUK  
MENGATASI *INNER CHILD* PADA PESERTA  
DIDIK MTS EL NUR EL KASYSYAF  
LAMPUNG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**Erma Liana  
1911080306**

**Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Pembimbing II : Andi Thahir, M.A., Ed.D**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445 H / 2024 M**

## ABSTRAK

*Inner child* merupakan sisi anak-anak yang terbentuk dari pengalaman masa kecil atau masa dari anak-anak yang terbawa hingga dewasa dan peristiwa yang telah terjadi di masa kecil seperti tindakan kekerasan, pengabaian atau penelantaran, minimnya kasih sayang dan perlindungan yang di dapatkan dari orang tua sehingga melukai *inner child* pada seseorang. Pada objek penelitian ini terdapat masalah *inner child* dimana peserta didik kurang berani dalam mengambil keputusan baru dalam hidupnya dan terjebak dengan luka batin yang dialaminya (*inner child*), takut di hakimi karna pendapatnya dan sering tidak dihargai sehingga sering diam di dalam kelas, sering merasa cemas atau khawatir yang berlebihan ketika di beri tanggung jawab dan lebih suka menyendiri padahal dalam dirinya butuh kasih sayang. Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis berasumsi untuk melakukan penelitian pada masalah *inner child* dengan judul penelitian “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi Inner Child Pada Peserta Didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan”. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui apakah pengaruh konseling individu dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *inner child* pada peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang berlandaskan pada *Filsafat Positivisme*. Pendekatan yang digunakan yaitu *Pre-experimental design* dengan desain penelitian *one group pre-test-post-test design* yaitu metode pemberian tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yang kemudian diberikan (*post-test*) setelah diberikan perlakuan *treatment* yang dilakukan peneliti yang diberikan terhadap 5 peserta didik yang telah diketahui memiliki masalah *inner child* rendah.

Hasil uji Wilcoxon diperoleh Z Hitung pada subjek penelitian kelas VIII yaitu -2,032 (tanda – hanya menunjukkan arah atau tersebut nisbi) dengan Z tabel 1,96 yang mana Z hitung lebih besar dari Z tabel (-2,032 < 1,96), serta *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,042 yang lebih kecil dari *Asymp. Sig* 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa konseling individu

dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) berpengaruh terhadap mengatasi *inner child* pada peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan. Berdasarkan hasil dari dua perbandingan tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor setelah diberikan treatment berupa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *inner child* pada peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan dengan sebelum diberikan treatment kepada peserta didik. Maka hipotesis  $H_a$  diterima: adanya pengaruh konseling individu dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *inner child* pada peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan dan sebaliknya  $H_o$  ditolak.

**Kata Kunci** : Layanan Konseling Individu, Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*), *Inner Child*



## ABSTRACT

*Inner child is the side of the child that is formed from childhood or childhood experiences that are carried over to adulthood and events that have occurred in childhood such as acts of violence, neglect or neglect, lack of affection and protection received from parents. thus injuring the inner child to someone. In the object of this research there is an inner child problem where students are less courageous in making new decisions in their lives and are trapped with the inner wounds they experience inner child), afraid of being judged for their opinions and are often not respected so they are often silent in class, often feel anxious or worry excessively when given responsibility and prefer to be alone even though he needs love inside. Based on these problems, the authors assume to conduct research on inner child problems with the research title "The Effect of Individual Counseling Using Empty Chair Techniques to Overcome Inner Child in MTs El Nur El Kasysyaf Students, South Lampung". The purpose of this research was to find out whether the effect of individual counseling with the empty chair technique to overcome inner child in MTs El Nur El Kasysyaf students, Lampung Selatan.*

*The research method used in this study is a quantitative research method based on the philosophy of positivism. The approach used is a pre-experimental design with a one group research design pre-test-post-test design, namely the method of giving an initial test (pre-test) before being given treatment which is then given a (post-test) after being given treatment the treatment carried out by the researcher was given to 5 students who were known to have low inner child problems.*

*The Wilcoxon test results obtained z count in class VIII research subjects, namely -2,032 (the – sign only indicates direction or is relative) with Z table 1.96 where Z count is greater than Z table (2,032 <1.96), and Asymp. Sig (2-tailed) 0.042 which is less than Asymp. Sig 0.05 so that it can be said that individual counseling with the empty chair technique has an effect on overcoming inner child in MTs El Nur El Kasysyaf students, South Lampung. Based on the results of the two comparisons, it shows that there is a difference in scores after*

*being given treatment in the form of individual counseling services with the (empty chair) technique to deal with inner child in MTs El Nur El Kasysyaf students, South Lampung before being given treatment to students. Then the hypothesis  $H_a$  is accepted: there is the influence of individual counseling with the (empty chair) technique to overcome inner child in MTs El Nur El Kasysyaf students, South Lampung and vice versa  $H_o$  is rejected.*

**Keywords:** *Individual Counseling Services, Empty Chair Technique, Inner Child*



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erma Liana  
NPM : 1911080306  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG (EMPTY CHAIR) UNTUK MENGATASI INNER CHILD PADA PESERTA DIDIK MTS EL NUR EL KASSYAF LAMPUNG SELATAN”**. Adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Bukan duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah ditunjukkan dan tersebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.



Bandar Lampung, 30 September 2023  
Penulis,

*Erma Liana*  
Erma Liana  
NPM.1911080306



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik  
Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi  
Inner Child Pada Peserta Didik MTs El Nur El  
Kasasyaf Lampung Selatan**

**Nama : Erma Liana**

**NPM : 1911080306**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam  
Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I,**

**Dr. H. Yahya AD., M.Pd**  
**NIP: 195909201987031003**

**Pembimbing II,**

**Andi Thahir, M.A., Ed. D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan” telah diujikan pada sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Hari/Tanggal: Senin / 25 Maret 2024 pada Pukul 10.00-12.00 Wib.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I

Sekretaris : Iip Sugiharta M. S

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd

Penguji I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji II : Andi Thahir, M, A., Ed. D

Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran:139)”



## PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang mana telah memberikan kemudahan dan atas Ridho-Nya lah setiap hamba bisa meraih segala macam kesuksesan dunia maupun akhirat. Sebuah karya yang telah penulis buat saat ini merupakan bentuk dari ridho Allah SWT tentunya yang akan penulis persembahkan dalam bentuk skripsi ini sebagai tanda bukti hormat, kasih dan sayang penulis kepada:

1. Kedua orang tuaku tersayang ayah Rusdi dan Ibu Ratna wati yang senantiasa memberikan kasih sayang doa yang tak pernah henti demi keberhasilan saya. Terima kasih telah merawatku dengan sepenuh hati dan kasih sayang yang luar biasa, terima kasih yang tak terhingga untuk kedua orang tuaku.
2. Kedua kakak ku tersayang Eva Handayani dan Andi Setiawan yang selalu memberikan semangat, motivasi dan selalu memberikan do'a untuk diriku, terima kasih sudah menjadi kakak sekaligus menjadi peran orang tua di hidupku, terima kasih yang tak terhingga untuk kakak.
3. Teruntuk adikku tersayang Ipan Setiawan yang selalu memberikan semangat, perhatian serta doa untuk kakak nya.
4. Untuk keluarga besarku yang namanya tak bisa kusebutkan satu persatu terima kasih atas semua dukungan dan doa
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung

## RIWAYAT HIDUP

Erma Liana lahir di Sukatani pada tanggal 12 Agustus 1999 merupakan Putri ketiga dari empat bersaudara pasangan Ayah Rusdi dan Ibu Ratna Wati bertempat tinggal didesa Sukatani RT/RW 005/003, kecamatan Kalianda, kabupaten Lampung Selatan.

Pengalaman pernah menempuh pendidikan sekolah dasar di SD N Sukatani kec. Kalianda Kab Lampung Selatan pada tahun 2006 dan dinyatakan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTs El Nur El Kasysyaf LamSel dan dinyatakan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMK N 1 Kalianda dan dinyatakan lulus tahun 2018, pada saat Sekolah di SMK N 1 Kalianda melakukan PKI di Badan Lingkungan Hidup di Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan Selama 3 bulan.

Pada tahun 2019 mendaftarkan kuliah melalui jalur UM-PTKIN yang mana diberikan Allah SWT kepercayaan yakni diterima sebagai mahasiswa/i pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis saat semester 3 pernah mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Dema (Dewan Eksekutif Mahasiswa) se Fakultas Tarbiah dan Keguruan, dan penulis pernah mengikuti Kegiatan ekstrakurikuler di prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yaitu BK Voice pada Semester 1-3. Penulis telah menyelesaikan 143 SKS termasuk mengikuti Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di Desa Tanjung Heran Kec. Penengahan Kab Lampung Selatan. Dan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 16 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobil'alamin*

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia serta hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat beriring salam tak lupa kita sanjungkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, adapun judul dari skripsi ini adalah “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan”. Berkat rahmat dan karunia Allah SWT, serta bimbingan dan bantuandari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karna itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M. S.I selaku Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog, selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Yahya Ad. M. Pd selaku dosen pembimbing I yang selalu membantu dan memberikan bimbingan serta arahan dan motivasi untuk penulis agar menjadi lebih baik sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Andi Thahir, M. A., Ed. D selaku dosen pembimbing II yang selalu membantu dan memberikan bimbingan serta arahan dan motivasi untuk penulis agar menjadi lebih baik sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam atas keikhlasan dalam mengajarkan ilmu selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

7. Kepala MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan bapak Muzainudin, S.Pd.I beserta jajaran yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian ini
8. Para rekan-rekan seperjuangan di Prodi BKPI angkatan 2019 terkhusus kelas A dan para sahabatku : Tiana salma, Dilah nandini, Dewi maysaroh, P infita camelia fifi, Wulan cahyani, Farida, Shenry, Eti, serta anggota Grup Kita dan Skripsi, semoga silahturahmi ini selalu terjaga.

Bandar Lampung, 30 September 2023  
Penulis,



## DAFTAR ISI

JUDUL	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vii
LEMBAR PENGESAHAN.....	viii
MOTO HIDUP .....	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Identifikasi Masalah.....	11
D. Batasan Masalah.....	11
E. Rumusan Masalah.....	11
F. Tujuan Penelitian.....	11
G. Manfaat Penelitian.....	12
H. Kajian Penelitian Terdahulu.....	13
I. Sistematis Penulisan.....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Individu.....	17
1. Pengertian Konseling Individu .....	17
2. Tujuan Konseling Individu .....	18
3. Fungsi Konseling Individu.....	19
4. Asas-asas Konseling Individu.....	21
5. Proses konseling Individu .....	23
B. Teknik Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ).....	24
1. Pengertian Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ).....	24

2.	Teknik Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ).....	26
3.	Tujuan Teknik Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ) .....	32
4.	Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Kursi Kosong ( <i>Empty Chair</i> ).....	33
C.	Inner Child.....	34
1.	Pengertian <i>Inner Child</i> .....	34
2.	Mengenal <i>Inner Child</i> yang terluka .....	35
3.	Cara Mengatasi <i>Inner Child</i> .....	41
D.	Kerangka Berfikir.....	43

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
B.	Jenis Penelitian.....	45
1.	Jenis Penelitian .....	45
2.	Desain Penelitian .....	45
C.	Populasi dan Sample .....	47
D.	Variabel Penelitian .....	48
E.	Definisi Oprasional .....	49
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	50
1.	Observasi .....	50
2.	Wawancara .....	50
3.	Dokumentasi.....	51
4.	Kuesioner/Angket.....	51
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	54
H.	Uji Hipotesis.....	55
I.	Teknik Analisi Data .....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Deskripsi Data .....	58
B.	Pembahasan .....	72
C.	Keterbatasan Penelitian .....	73

### **BAB V PENUTUP**

A.	Simpulan .....	75
B.	Rekomendasi .....	75

## **DAFTAR PUSTAKA**

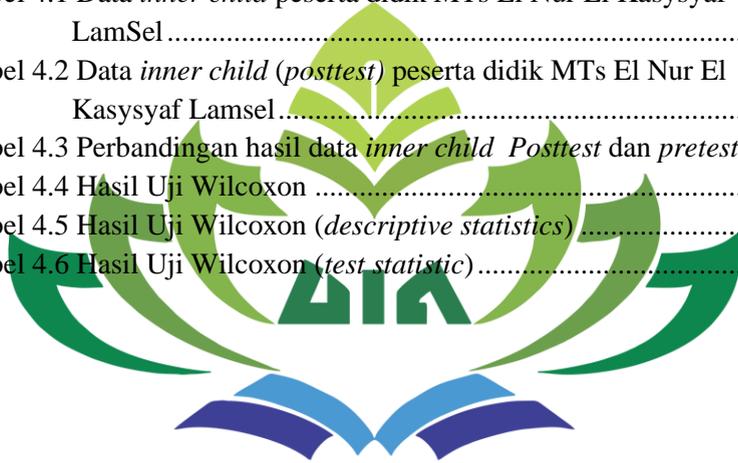
### **LAMPIRAN**

1. Surat Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Bukti izin Adopsi Angket
4. Pedoman Wawancara
5. Pemberian Tes Awal (Pretest)
6. Hasil Uji Validitas Angket Inner Child
7. Kisi-kisi Angket
8. Pemberian Tes Akhir (PostTest)
9. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)
10. Hasil PreTest
11. Hasil PostTes



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan-tahapan pelaksanaan konseling teknik <i>empty chair</i> .....	27
Tabel 3.1 Pola <i>one group pretest-posttest</i> desain .....	46
Tabel 3.2 Data peserta didik yang memiliki permasalahan <i>inner child</i> .....	48
Tabel 3.3 Definisi Oprasional .....	49
Tabel 3.4 kisi-kisi angket .....	52
Tabel 3.5 skor alternatif.....	53
Tabel 3.6 Interval Kuesioner <i>Inner Child</i> .....	54
Tabel 3.7 Hasil reliabelitas .....	55
Tabel 4.1 Data <i>inner child</i> peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf LamSel .....	59
Tabel 4.2 Data <i>inner child (posttest)</i> peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lamsel .....	65
Tabel 4.3 Perbandingan hasil data <i>inner child Posttest</i> dan <i>pretest</i> .	66
Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon .....	69
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon ( <i>descriptive statistics</i> ) .....	69
Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon ( <i>test statistic</i> ) .....	70



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berfikir.....	44
Gambar 3.1 Variabel dependen/terikat.....	49
Gambar 4.1 Grafik hasil <i>pretest</i> peserta didik.....	59
Gambar 4.2 Grafik data <i>posttest</i> peserta didik .....	66
Gambar 4.3 Grafik olah data perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	67
Gambar 4.4 Kurva Kelas MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan .....	71



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Pada bagian sub bab ini penulis akan menjelaskan maksud dari judul skripsi ini supaya tidak menimbulkan kesalah pahaman bagi pembaca dalam memahami judul tersebut. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah “Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan”. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul ini yaitu :

#### 1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.<sup>1</sup> Pengaruh adalah situasi dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara yang dipengaruhi dan yang mempengaruhi.<sup>2</sup> Dapat disimpulkan dari penjelasan tersebut bahwa pengaruh bisa mempengaruhi seseorang atau benda membentuk suatu perilaku, kepercayaan yang bahkan timbul dari pengaruh lingkungan sekitar melalui daya dan perbuatan.

#### 2. Konseling individu

Konseling individu yaitu suatu proses interaktif yang dicirikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan peserta didik (konseli) yang mengarah pada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan keterampilan membuat keputusan. Konseling individu bisa diberikan kepada peserta didik(konseli) yang datang kepada guru BK (konselor)

---

<sup>1</sup> KBBI, ‘KBBI Online/Daring (Dalam Jaringan)’, <<https://kbbi.web.id/pengaruh>>.

<sup>2</sup> Suharno dan Retnoningsih, *Kamus Besar Basa Indonesia*, ed. by widya karya (semarang: 2006, 2006).

maupun di undang berdasarkan *assessment*, *referral* dan *observasi*.<sup>3</sup> Dalam pertemuan konseling individu dilakukan dengan pertemuan secara individu antara peserta didik (konseli) dengan guru bimbingan konseling (konselor) supaya konseli dapat lebih mudah mengenendalikan dirinya terhadap masalah dalam mengambil keputusan baru bagi hidupnya sehingga diharapkan peserta didik mampu mengatasi masalah dalam mengambil keputusan dalam hidupnya karena dapat mengganggu aktifitas belajar.

### 3. Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*)

Teknik kursi kosong merupakan adopsi dari pendekatan Gestalt. Teknik ini biasanya digunakan untuk struktual analisis. Menurut McNeel mendeskripsikan bahwa teknik ini menggunakan dua kursi karna ini cara efektif untuk membantu konseli mengatasi konflik masa lalu dengan orang tua atau orang lain pada masa kecil.<sup>4</sup> Perls menggunakan teknik kursi kosong untuk pertama kalinya membantu individu untuk bermain peran dengan mengatakan apa yang mereka ingin katakan.<sup>5</sup> Teknik ini dapat digunakan untuk masalah interpersonal maupun intrapersonal.<sup>6</sup> Maka perlu adanya teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *Inner Child* yang terluka ataupun trauma dalam hal komunikasi secara interpersonal. Karena pada dasarnya setiap individu melakukan aktivitas sehari-hari pasti membutuhkan orang lain.

### 4. *Inner Child*

---

<sup>3</sup> et. al Muh Farozin, . ‘. Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas’.

<sup>4</sup> Ibid, 129

<sup>5</sup> Bradley T Erfordt, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. by PT Pustaka, 2nd edn (jogyakarta, 2020) <[https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25669](https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25669)>.

<sup>6</sup> Muth Muthohharoh and Yeni Karneli, ‘Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal’, *Guidance*, 17.01 (2020), 14–19 <<https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.875>>.

*inner child* adalah sisi anak-anak yang terbetuk dari masa anak-anak dan terbawa hingga dewasa.<sup>7</sup> Inner child bagian dari diri seseorang yang dihasilkan dari suatu pengalaman saat masih kecil merupakan bagian dari ego anak, tergantung bagaimana pengalaman saat masa kecilnya jika tidak bahagia maka inner child nya bahagia, jika pengalaman masa kecilnya bahagia maka *inner child* nya bahagia. *Inner child* terbentuk dari perasaan atau emosi dalam jiwa nya yang sedang bertumbuh yang akan membentuk mental dan kepribadiannya. Seorang individu yang mempunyai inner child terluka akan takut mengambil keputusan karena saat kecil sering dikritik atas keputusan dan kesalahannya dan konseli merasa harus terlihat baik-baik saja dan tanpa sadar justru merasa hidupnya hampa, sedih atau kesulitan karena saat masih kecil tidak terbiasa untuk mengekspresikan kesedihan bahkan tidak ada tempat untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.

## **B. Latar Belakang**

Manusia adalah mahluk sosial yang kehidupannya pasti ada banyak peristiwa yang menimbulkan makna tersendiri dalam kehidupan setiap individu. Peristiwa atau pengalaman hidup yang menyenangkan ataupun sebaliknya yang di alami setiap manusia semasa kecil dengan keluarga, lingkungan, dan orang disekitar yang akan memberikan dampak positif atau negatif terhadap perilaku dan mentalnya di kemudian hari. Perhatian dan peran orang tua sangat dibutuhkan, Oleh karna itu perlu pola asuh yang baik dari keluarga tentunya orang tua dalam membentuk karakter supaya lebih baik dan mampu menghadapi suatu masalah yang ada dihadapannya.<sup>8</sup> Dimana pengasuhan adalah sikap orang tua dalam bekerjasama dengan anak.

---

<sup>7</sup> hamidah Khosyi'atul, 'Kesadaran Inner Child Dalam Komunikasi Interpersonal Dikalangan Santri Pondok Pesantren Annsyiah Al Jadidah', 2021, 80 <<http://digilib.uinsa.ac.id/46075/>>.

<sup>8</sup> Minatul Nur Laela and Umi Rohmah, 'PROSIDING Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo "Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021. Keterkaitan Pola Asuh Dan Inner Child Pada Tumbuh Kembang Anak', 2021, 40–44.

Pengasuhan berkaitan dengan kerjasama orang tua dalam melaksanakan atau memberikan latihan yang mengartikan bahwa orang tua memberikan aturan, kedisiplinan, kepercayaan, penghargaan atas pencapaiannya supaya bisa menjadikan pribadi yang baik dan memberikan kasih sayang dan perhatian.<sup>9</sup> Karna saat seorang individu kurang kasih sayang dari orang tuanya maka nantinya akan berpengaruh saat remaja atau dewasa akan mencari kasih sayang ke orang lain yang mampu memberikan kasih sayang dan kenyamanan karena tidak mendapatkan dari kedua orang tua, namun kebanyakan dari orang tua tidak peduli dalam pola asuh anaknya dan beranggapan bahwa pola asuh yang diberikan sudah benar tanpa mengetahui apa yang menjadi penghambatan tumbuh kembang diri seseorang yang akan mempengaruhi perilakunya dalam menghadapi masalah dihadapannya.

Pengamatan atas peristiwa akan menghasilkan Perilaku yang telah dipelajari dari pengalaman yang dialami di keluarga akan berpengaruh dalam diri seseorang yang dihasilkan dari pengalaman masa kecilnya akan berdampak pada kehidupan sekarang atau sisi kekanak-kanakan dalam diri seseorang.

Peristiwa yang telah terjadi seperti pengalaman yang tidak menyenangkan di masa kecil yaitu tindakan kekerasan, pengabaian, minimnya kasih sayang dan perlindungan yang di dapatkan dari orang tua akan melukai *inner child* seseorang.<sup>10</sup> Menurut John Bradshaw *inner child* terbentuk dari pengalaman atau kejadian masa lalu yang memiliki kendala dan belum terselesaikan.<sup>11</sup> Sehingga pengalaman yang tidak menyenangkan akan mengakibatkan luka batin yang belum terselesaikan akan berpengaruh bagaimana individu tersebut dalam bersikap di masa

---

<sup>9</sup> Muhammad Syukran, Nurani, Feti, Wa Ode Musfira, Sindi Nurawalia Munawar, Lilis Endriani, Emiati, Anriati Dino Rizadman Rahia, 'Sosialisasi "Keterkaitan Pola Asuh Dan Inner Child Terhadap Tumbuh Anak Di RA. Al-Muslim Waborobo"', *Kewarganegaraan*, 6.2 (2022), 3780–85.

<sup>10</sup> Surianti Surianti, 'Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka Masa Kecil', *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8.2 (2022), 10–18 <<https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1239>>.

<sup>11</sup> Nur Laea Minatul, "Ketertarikan Pola Asuh Inner Child pada Tumbuh Kembang anak", *Prosiding: Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo* (2021). Hal 44

sekarang dan nantinya yang akan menimbulkan perilaku negative dan perasaan yang sensitive.

Menurut John Bradshaw *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Hal ini menyangkut inner child yang ada pada diri individu karena masalah mental ataupun luka batin perlu menjadi perhatian khusus untuk ditangani agar tidak terus-menerus melukai jiwa anak yang kemudian hari akan menjadi orang tua.<sup>12</sup>

Perwujudan dari kasih sayang diantaranya adalah kasih sayang orang tua dan anak yang saling memberikan kasih sayang dan kenyamanan. Namun banyak orang tua yang menyerahkan tanggung jawab untuk mendidik kepada guru tanpa mau ikut berperan, bahkan ada seorang individu ketika ingin kasih sayang dari orang tua justru mendapat kekerasan dan ketidaknyamanan di dalam rumah sehingga anak merasa hidupnya serba salah dan berdampak pada *inner child*. *Inner child* yang terluka itu mempengaruhi seorang individu ketika individu tersebut tidak dapatkan seperti barang atau hal yang belum selesai saat masa kecilnya dahulu, maka saat individu itu sudah mampu mendapatkannya atau memilikinya maka *inner child* itu sedikit terobati.<sup>13</sup> Karena anak pelengkap kebahagiaan keluarga dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Furqan ayat 74 :

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا  
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Artinya “Dan orang-orang yang berkata:”Ya Tuhan Kami, anugerahkanlah kepada kami istri-istri kami dan anak-anak kami sebagai penyayang hati (kami), dan jadikanlah imam bagi orang-orang yang bertaqwa” (QS. Al-Furqan:74)

<sup>12</sup> Muhammad Awwad and Eliza Afriani, ‘QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting’, *Journal for Gender Mainstreaming*, 15.2 (2021), 69–90 <<https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>>.

<sup>13</sup> Surianti. “*Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil*”, *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (2022). Vol. 8 No. 2

Ayat ini memang menjelaskan bahwa anak adalah pelengkap kebahagiaan di dalam keluarga maka harus dijaga, dihormati dan disayangi oleh orang tuanya karena keluarga adalah potensi menciptakan cinta dan kasih sayang. Maka harus ada peran orang tua dengan memberikan perhatian, kasih sayang, kenyamanan, dan tidak hanya materi saja. Namun perlu disadari bahwa generasi unggul semacam ini tidak akan tumbuh dengan sendirinya.<sup>14</sup>

Sebelum memulai penelitian, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan wawancara. Tujuan dari wawancara yaitu peneliti dapat memperoleh informasi lebih lanjut tentang peserta didik melalui wawancara dan guru BK. Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian melalui wawancara langsung dengan guru bimbingan dan konseling MTs El Nur El Kasysyaf Sukatani kecamatan Kalianda Lampung Selatan yaitu menjelaskan yaitu takut dalam membuat keputusan, sering diam di kelas, takut ketika diminta pendapat saat waktu belajar, siswa yang mempunyai masalah inner child lebih menghabiskan waktu dengan bermain HP, tidak percaya diri ketika diskusi dan presentasi, ketika jam istirahat lebih suka di dalam kelas dari pada bermain dengan temannya<sup>15</sup>

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan selama memberikan layanan konseling individu diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran di dalam kelas menunjukkan bahwa dari peserta didik ada yang menunjukkan sikap pasif. Misalnya masih malu-malu untuk maju kedepan, malu mengeluarkan pendapat, takut mengambil keputusan saat diskusi. Peserta didik cenderung diam ketika ditanya siapa yang bisa menjelaskan tentang materi yang telah disampaikan, peserta didik takut untuk mengambil keputusan bahwa belum jelas atau sudah jelas dalam materi yang di sampaikan. Sedangkan hasil wawancara dengan peserta didik tidak

---

<sup>14</sup> Siti Sholikhah, 'Konsep Kasih Sayang Orang Tua Dan Anak Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab', *Https://Medium.Com/*, 2022, 1–85 <<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>>.

<sup>15</sup> wawancara pada Guru BK bapak Tri Purnowo S. Pd, Hari Senin 23 Januari 2023 di Ruang BK MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan, pukul 08:00

mau bertanya karna takut dan merasa ragu-ragu dan takut akan keputusannya di ejek oleh teman atau tidak diterima sehingga malu untuk mengangkat tangan ketika guru menyuruh siswa menjawab. Penulis beramsumsi jika hal tersebut dibiarkan maka akan menimbulkan masalah. Masalah tersebut bisa berdampak pada individu maupun kelompok Karena peserta didik mengalami hambatan dalam menuangkan pikirannya, perasaannya, tidak percaya diri, takut tidak di hargai, dan takut tersakiti atas keputusan yang diambil, hal itu juga berpengaruh dalam membina hubungan baik dengan orang lain ataupun lingkungan sekitarnya. Guru Bk menangani permasalahan tersebut pernah memberikan konseling individu kepada peserta didik yang memiliki masalah inner child, dan selanjutnya diberikan dorongan serta semangat supaya peserta didik tersebut dapat lebih berani untuk mengambil keputusan dan mampu mengungkapkan pendapatnya. Ketika peserta didik mengalami kesulitan dalam dirinya untuk melupakan masa kecil yang kelim itu sulit karena itu menjadi bagian dari kehidupan, dan inner child yang terluka tidak bisa sepenuhnya menyalahkan orang tua atas apa yang terjadi di kehidupan saat ini karna saling menyalahkan tidak akan membuat keadaan lebih baik karena diri sendiri juga harus bertanggung jawab untuk memulihkan diri sendiri sekalipun bukan diri kita penyebabnya jadi peserta didik harus bertanggung jawab proses pemulihan. Menghadapi peserta didik yang mempunyai inner child yang terluka, konseling individu juga dapat digunakan untuk pemecahan masalah untuk mencegah timbulnya masalah, untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri dan dapat dijadikan peserta didik untuk mengetahui idenditas Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang mengalami masalah Inner Child, Wawancara dengan Guru BK sebagai berikut:<sup>16</sup>

1. Peserta didik berinisial SS dari 5 indikator *inner child* seperti tidak percaya diri, Takut mengambil keputusan, Penghargaan diri rendah, selalu merasa bersalah dan haus kasih sayang (dari orang tua, keluarga, dan saudara). Hasil data dari 5 indikator

---

<sup>16</sup>wawancara pada Guru BK Bapak Tri Purnowo, S.Pd, Hari Senin 23 Januari 2023 di Ruang BK MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan,

yang diperoleh saat *pretest* yaitu yang paling rendah Selalu merasa bersalah dan Haus Kasih sayang. Hal ini di sebabkan karna pada umur 3 tahun sering di salahkan dan di bandingkan dengan kakak, sehingga membuat SS selalu takut dalam melakukan sesuatu dan takut salah atas sikap dan sifat nya dan sering melihat kakaknya yang diperlakukan penuh kasih sayang, sedangkan jika ss berbuat salah atau tidak sesuai dengan keinginan orang tuanya selalu di marah, di bentak, bahkan kekerasan fisik sedangkan ketika kakak nya berbuat salah tidak diperlakukan seperti dirinya sehingga ss merasa itu tidak adil karna kakanya selalu mendapatkan kasih sayang dan dukungan.

2. Peserta didik berinisial FK dari 5 indikator *inner child* seperti tidak percaya diri, Takut mengambil keputusan, Penghargaan diri rendah, selalu merasa bersalah dan tidak percaya diri. Hasil data yang diperoleh saat *pretest* yaitu selalu merasa bersalah dan tidak percaya diri, hal ini terjadi karna FK saat kecil (umur 3 tahun) merasa selalu salah saat bersikap dengan kakak dan adik nya. Konseli berinisial FK mempunyai 3 bersaudara dan Fk mempunyai kakak perempuan dan adik laki-laki, FK selalu merasa orang tua nya tidak adil dalam memberikan kasih sayang karna ketika dia belum punya adik selalu mengalah dengan kakak nya dan ketika mempunyai adik laki-laki juga disuruh mengalah dalam hal kasih sayang atau saat meminta mainan selalu adiknya yang didahulukan, sedangkan saat FK masih kecil selalu mengalah dengan kakaknya, dan ketika bertanya dengan orang tuanya kenapa saya selalu mengalah dengan kakak dan adik sedangkan saya juga anak kalian, dan respon orang tua nada tinggi bahwa adik masih kecil jadi harus mengalah. selanjutnya ketika FK mendapatkan prestasi disekolahnya dan memberitahukan kepada orang tuanya tidak mendapatkan respon yang baik atau self reward dari orang tuanya, setelah kejadian itu FK merasa tidak percaya diri karna merasa orang tuanya tidak bangga atas prestasinya.
3. Peserta didik berinisial AN dari hasil data yang diperoleh saat *pretest* dari 5 indikator *inner child* yaitu Selalu merasa bersalah

dan penghargaan diri rendah, saat AN umur 2 tahun ditinggal meninggal oleh ibu dan saat umur 4 tahun ayahnya menikah lagi dan AN memiliki adik dari pernikahan kedua ayahnya, setelah ayahnya menikah lagi si AN tinggal bersama dengan ibu tiri dan adiknya dan saat itu AN merasa ayahnya lebih sayang dengan adik tirinya karena saat kecil ayahnya dahulu jarang pulang kerumah karena kerja, sedangkan saat adik si ayah mempunyai banyak waktu bermain, setelah umur 6 tahun AN memilih tinggal dengan nenek dari ayahnya karena ibu tirinya kesulitan mengurus karena adiknya yang masih kecil. Setelah itu AN merasa tidak mendapatkan peran ayahnya.

4. Peserta didik berinisial SM dari hasil data yang diperoleh saat *pretest* dari 5 indikator *inner child* yaitu Selalu merasa bersalah dan penghargaan diri rendah, haus kasih sayang. Latar belakang SM dari keluarga yang lengkap tetapi kedua orang tuanya bekerja di luar negeri sehingga SM harus tinggal dengan nenek dari kecil, SM merasa tidak mendapatkan peran kasih sayang dari orang tuanya dan merasa iri dengan teman sebayanya yang sekolah diantar jemput dengan orang tua sedangkan SM hanya merasakan kasih sayang dari neneknya.
5. Peserta didik berinisial SI dari hasil data yang diperoleh saat *pretest* dari 5 indikator *inner child* yaitu Selalu merasa bersalah, penghargaan diri rendah, dan tidak percaya diri, hal ini dikarenakan saat kecil SI sering disalahkan dan ketika sekolah pernah mendapatkan ejekan dari teman sehingga membuat SI cenderung lebih suka diam karena takut disalahkan dan merasa dirinya tidak bisa apa-apa dan tidak bisa diandalkan sehingga SI selalu tidak percaya diri dan tidak tau bagaimana cara menghargai dirinya.

Konseling individu adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik dengan tujuan berkembangnya potensi peserta didik, mampu mengatasi masalah yang di hadapinya dan bisa menyesuaikan diri secara optimal. Menurut Sofyan Willis

konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individu dengan terjadinya hubungan konseling yang suasana rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli bisa mengantisipasi masalah yang dihadapinya<sup>17</sup>. Maka melalui konseling individu penulis beramsumsi bahwa konseling individu dengan teknik kursi kosong (empty chair) bisa untuk mengatasi inner child peserta didik untuk menyelesaikan masalah.

Teknik empty chair adalah intervensi yang digunakan dalam membantu konseli dalam mengatasi masalah yang dialami dengan berbagai maslaah seperti masalah dnegan keluarga, Guru, Orang tua, teman dan pasangan. Menurut Corey yaitu teknik ini membantu koseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara keseluruhan atau penuh. Teknik empty chair ini sangat efektif untuk memfasilitasi peserta didik dalam memahami dirinya dan perasaannya sendiri

Alasan menggunakan konseling individu yaitu supaya bisa memberikan bantuan atau arahan kepada peserta didik sesuai dengan ajaran agama dan moral tentunya yang berlaku di masyarakat supaya bisa mencegah dari masalah yang muncul dan terjadi di dalam hidupnya, dan guru BK di MTs El Nue El Kasysyaf Lampung Selatan sudah pernah melakukan konseling individu akan tetapi belum maksimal. Maka dengan berlandasan atau berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti “pengaruh konseling individu dengan teknik kursi kosong (empty chair) untuk mengatasi inner child peserta didik MTs El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan”.

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sejumlah masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat 5 peserta didik yang mengalami masalah *Inner Child* terluka atau trauma yang berinisial sebagai berikut: SS, FK,

---

<sup>17</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Dan Praktek*, ed. by Alfabeta, 2nd edn (Bandung: 28 januari, 2013) <[https://caridokumen.com/download/konseling-individual-teori-dan-praktek-sofyan-s-willis-\\_5a451af8b7d7bc7b7aa38ceb\\_pdf](https://caridokumen.com/download/konseling-individual-teori-dan-praktek-sofyan-s-willis-_5a451af8b7d7bc7b7aa38ceb_pdf)>.

AN, SM dan SI di MTs El Nur El Kasysyaf Sukatani Lampung selatan.

2. Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) belum dilakukan pada peserta didik kelas VIII yang berinisial sebagai berikut : SS, FK, AN, SM dan SI dalam Mengatasi *Inner Child* di Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan.

#### **D. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah keterbatasan dalam penelitian ini hanya mencakup ruang lingkup pada “Pengaruh Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan”.

#### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas , maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan?”

#### **F. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan

##### **2. Tujuan Khusus**

Untuk membantu peserta didik untuk kemampuan mengatasi *Inner Child* dan menjadi pribadi yang lebih baik, berdamai dengan diri sendiri dan memaafkan masa lalu .

## G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini yakni :

1. Manfaat Teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru khususnya ilmu bimbingan dan konseling.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Individu

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan bagi peserta didik memahami dan mengetahui Pengaruh Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) Untuk Mengatasi *Inner Child* Pada Peserta Didik Mts El Nur El Kasysyaf Lampung Selatan. Manfaat bagi peserta didik di sekolah berani mengambil keputusan untuk dirinya, berani berbicara dan mengeluarkan pendapat, dan saling peduli sesama teman. Manfaat di luar sekolah bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar, menghargai kedua orang tua dengan tidak menyalahkan kedua orang tua atas trauma masa kecilnya.
  - b. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk dapat memperhatikan peserta didik untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi bagi kehidupan masa depan peserta didik.
  - c. Guru BK

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru bimbingan konseling atau konselor MTs El Nur El kasysyaf Sukatani dalam memberikan konseling Individu untuk membantu peserta didik mengatasi *inner child* dalam komunikasinya didalam kelas dan supaya memiliki inovasi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik.

## H. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Penulis Khosyi'atul Hamidah tahun 2021, “Kesadaran *Inner Child* dalam komunikasi interpersonal di kalangan santri pondok pesantren Annasyiah Al-Jadidah”, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui inner child dalam komunikasi interpersonal dikalangan santri Pondok Pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran inner child dan juga proses komunikasi interpersonal santri pondok pesantren Annasyiah Al-Jadidah berjalan efektif dan masing-masing santri/peserta didik komunikasi dalam keterlibatan interaksi dapat menyadari tentang peristiwa dan realitas sosial yang terjadi dan menjadi tanggung jawab bersama antar peserta didik/santri untuk mengatur alur komunikasi yang terjadi.<sup>18</sup> Adapun Perbedaan kedua pada penelitian ini adalah menggunakan Penelitian Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi dan dilakukan untuk mencari data, Fakta, Keadaan/Situasi dan sejauh mana menjelaskan secara deskriptif yang memiliki tujuan menggali fakta. Sedangkan Persamaan kedua penelitian ini adalah terdapat pada variabel bebasnya dimana penelitian yang dilakukan oleh Khosyi'atul Hamidah menggunakan variabel *Inner Child*.
2. Penelitian ini mengenai: Surianti, “*Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Kecil*” yang dilakukan pada tahun 2022 dengan tujuan membantu dalam Memahami dan Mengatasi Luka Kecil (*Inner Child*) Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menemukan cara dalam mengatasi untuk menyembuhkan luka masa kecil adalah dengan menulis, membuka diri, dan melakukan sesi Ho’oponopono pribadi<sup>19</sup>. Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian perpustakaan dan metode yang digunakan yaitu studi pustaka. Adapun persamaa

---

<sup>18</sup> hamidah Khosyi'atul. hamidah Khosyi'atul.

<sup>19</sup> Suranti, ‘Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka Masa Kecil’, *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8 no 2 (2022), 30 <<http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/mimbar>>.

dari kedua penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian *Inner Child* yang terluka (masa Kecil yang terluka) dan menggunakan Pendekatan Analisis Transaksional.

3. Penelitian ini membahas; Sjoblom Margareta, Ohrling Kerstin & Kostenius “*Useful Life Lessons For Health and well-being; adults’ reflections of childhood experiences illuminate the phenomenon of the inner child*”, Internarlonal Journal tahun 2018, penelitian ini berfokus inner child dalam hubungannya dengan kesehatan dan kesejahteraan dalam peristiwa selama masa anak-anak dialami oleh orang dewasa<sup>20</sup>. Perbedaan kedua penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan Fenomenologis dengan pendekatan untuk meneliti pengalaman hidup berdasarkan pengumpulan dan analisis manusia dalam memahami suatu fenomena yang berfokus pada Inner Child. Adapun persamaan dari kedua peneltiian ini yaitu Fokus dalam masalah Inner Child.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Sulistyowati Hesti, “Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk meningkatkan Keterbukaan Siswa Terhadap Orang Tua”, Jurnal Konseling Gusjigang, 2020.<sup>21</sup> Hasil penelitian ini adalah membuat konseling menjadi terbuka dengan orang tuanya, terutama dalam keterbukaan meminta ijin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Adapun persamaan kedua peneliti ini adalah menggunakan Teknik Kursi kosong dalam mengatasi masalah dalam penelitiannya, perbedaan dari kedua penelitian yang dilakukan peneliti ini yaitu menggunakan penelitian kualitatif dengan pengumpulan data wawancara, obeservasi, dokumentasi, dan kunjungan rumah.
5. Penelitian ini dilakukan oleh Ignathia Nandari, “Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Percaya Diri

---

<sup>20</sup>Ohrling Kerstin & Kostenius Sjoblom Margareta, ‘Useful Life Lessons For Health and Well-Being; Adults’ Reflections of Childhood Experiences Illuminate the Phenomenon of the Inner Child’, *Interbasional Journal*, 1748–2631, journal homepage <online>.

<sup>21</sup> Sulistyowati Hesti, ‘Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterbukaan Siswa Terhadap Orang Tua’’, *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6 no 2 (2020), 35.

Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”.<sup>22</sup> Hasil penelitian ini yaitu bahwa individu menjadi lebih efektif dalam pemberian perlakuan dengan dilihat dari rata-rata dan gain score yang telah di terapkan. Persamaan penelitian ini menggunakan Jenis Kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini pada variabel yaitu untuk meningkatkan percaya diri, sedangkan peneliti variabel yang dipengaruhi *Inner Child*

Dari kelima peneliti terdahulu yang relevan yang mana peneliti menggunakan fenomenologi dalam penelitiannya, sedangkan penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik kursi kosong (*empty chair*), selanjutnya pada penelitian terdahulu oleh Surianti menggunakan jenis penelitian perpustakaan dengan studi pustaka. Selanjutnya pada penelitian selanjutnya peneliti melakukan penelitian *inner child*, akan tetapi peneliti menggunakan fenomenologis dengan pendekatan untuk meneliti pengalaman hidup. Selanjutnya pada penelitian terdahulu menggunakan teknik kursi kosong (*empty chair*), akan tetapi terdapat perbedaan dengan penelitian yakni terdapat pada variabel yaitu untuk meningkatkan keterbukaan siswa terhadap orang tua. Kemudian pada penelitian terdahulu selanjutnya menggunakan teknik kursi kosong (*empty chair*). Akan tetapi terdapat perbedaan pada variabel, sedangkan penelitian ini peneliti menggunakan efektifitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *inner child*. Jadi dari penjelasan tersebut dapat diketahui keterbaruan dalam penelitian ini terdapat pada pengaruh konseling individu dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) untuk mengatasi *inner child*.

---

<sup>22</sup> ignathia Nandari, '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', 2019, 78.

## **I. Sistematis Penulisan**

Penelitian ini disusun dalam 5 bab dengan sistematika sebagai berikut :

### **BAB I. PENDAHULUAN**

Bagian ini memaparkan Penegasan Judul, Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu yang relevan (Studi Pustaka) dan Sistematika Penulisan.

### **BAB II. LANDASAN TEORI**

Bagian ini berisi tentang teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, Konseling Individu, Teknik Kursi Kosong (*Empaty Chair*), *Inner Child*, , Kerangka Berfikir.

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

Bagian ini membahas tentang Metode Penelitian, dalam ini bahas tentang, Waktu dan Tempat Penelitian, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sample, Pendekatan Sampling, Variable Penelitian, Definisi Oprasional, Pendekatan Pengumpulan Data, Uji Validasi dan Reliabilitas Data, Uji Hipotesis dan Teknik analisis data.

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini membahas tentang hasil yang diperoleh kemudian disajikan lalu di analisis untuk menganalisis data yang didapatkan dari, Wawancara dan Angket.

### **BAB V. PENUTUP**

Bagian ini berisi kesimpulan penelitian, saran-saran dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut. Kesimpulan merupakan kumpulan jawaban dari permasalahan, sedangkan saran merupakan rangkuman atas hasil penelitian.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Individu

##### 1. Pengertian Konseling Individu

Glen E. Smith mendefinisikan konseling yaitu suatu proses dimana konselor agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan kebutuhan individu. Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hukum dan penasehat perkawinan. Kemudian nasehat itu berkembang dalam bidang bisnis, manajemen. Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan seperti disebutkan sebelumnya, menekankan pada nasehat (*advise giving*), mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes dan analisa psikologis.

menurut Sofyan Willis konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individu dengan terjadinya hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya<sup>23</sup>

Layanan konseling individu yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (Konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau saling tatap muka secara langsung antara konselor dengan konseli yang membahas berbagai masalah yang dialami konseli. Pembahasan masalah dalam konseling individu mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi konseli) dan bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah.

---

<sup>23</sup> Sofyan S. Willis. Hal 158

Melalui konseling individu, konseli akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya maupun dalam upaya untuk mengatasi masalahnya.<sup>24</sup>

Konseling individu merupakan proses interaktif yang dicirikan oleh hubungan yang unik antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik(konseli) yang mengarah pada perubahan perilaku, konstruksi pribadi, kemampuan mengatasi situasi hidup dan keterampilan membuat keputusan. Konseli individu diberikan baik kepada peserta didik (konseli) yang datang sendiri maupun diundang.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah memfasilitasi peserta didik (konseli) melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi dalam kehidupan, mampu membuat keputusan baru yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen dalam mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab di dalam kehidupannya. Adapun tujuan yang lainnya adalah supaya konseli dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga mampu mengatasinya. Dengan kata lain konseling individu bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Biasanya saat konseling individu membahas masalah yang sedang dihadapi konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.<sup>25</sup>

Konseling individu yaitu proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara konselor dan konseli (peserta didik) yang mempunyai masalah atau

---

<sup>24</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, ed. by Jakarta : Raja Grafindo Persada, Bukan fiks, 2007 <<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=482291>>. Hal 157-158

<sup>25</sup> Yeni Karneli Muthohharoh, 'Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal.', *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Volume 17 (2020) <<https://uia.e-journal.id/guidance>>.

hambatan dalam pengembangan.<sup>26</sup> Adapun tujuan lainnya yaitu supaya konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan sekitarnya, permasalahan yang dihadapinya, kekuatan dan kelemahan yang ada di dirinya sehingga mampu mengatasinya.<sup>27</sup>

Untuk mencapai tujuan dalam kehidupan yang sejahtera dan bahagia maka sangat diperlukan layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana memandirikan peserta didik dalam mengambil keputusan dalam dirinya dengan berbagai layanan yang ada dalam konseling individu yang salah satunya konseling individu.

### 3. Fungsi konseling individu

#### a. Fungsi Pencegahan

Melalui fungsi ini untuk mencegah timbulnya masalah pada diri peserta didik (konseli) sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

#### b. Fungsi pemahaman

Fungsi ini untuk pelayanan dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri peserta didik (konseli) beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh konseli itu sendiri dan boleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing)

#### c. Fungsi Pengentasan

Peserta didik yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi atau keadaan yang tidak baik sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi atau keadaan tersebut. Masalah yang dialami peserta didik juga merupakan suatu peristiwa yang tidak disukainya, maka

---

<sup>26</sup> Humaira, fauzi aldina, zamratul aini, 'Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa /Psikoedukasi.V20i1.3354', *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20.Issn: 1412-9310; e-issn: 2716-2184 (2022).

<sup>27</sup> Tohirin. Hal 158

dari itu harus dientas atau diangkat dari keadaan atau peristiwa yang tidak disukainya.

d. Fungsi Pemeliharaan

Menurut Prayitno fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada peserta didik baik hal itu merupakan pembawaan mampu hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.

e. Fungsi Penyuluhan

Setiap peserta didik hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya. Fungsi ini agar setiap peserta didik secara individu, selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan kearah kegiatan atau program yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.

f. Fungsi Penyesuaian

Fungsi ini dapat membantu tercapainya penyesuaian antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga melalui fungsi ini dapat membantu peserta didik mampu menyesuaikan diri secara baik dengan lingkungannya, terutama lingkungan sekolah dan madrasah bagi peserta didik.

g. Fungsi Pengembangan

Fungsi ini untuk pelayanan yang diberikan kepada para peserta didik dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah. Proses Konseling Individu untuk membantu peserta didik agar berkembang sesuai dengan potensinya masing-masing.

h. Fungsi Perbaikan

Fungsi ini peserta didik yang memiliki masalah yang mendapat prioritas untuk diberikan bantuan, sehingga

diharapkan masalah yang dialami oleh peserta didik tidak terjadi lagi pada masa yang akan datang.

i. Fungsi Advokasi

Membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan kepentingannya yang berkurang mendapat perhatian<sup>28</sup>

4. Asas-asas Konseling Individu

Ada beberapa asas dalam etika konseling, yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kegiatan, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas ahli tangan kasus, dan asas tut wuri handayani. Konseling yang berhasil apabila didasarkan pada asas konseling individual sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Dalam asas kerahasiaan tidak ada lagi hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling privasi atau terdalam sekalipun terutama pada diri konseli. Untuk asas kerahasiaan menjadi jaminannya, dalam segenap rahasia pribadi konseli itu menjadi tanggung jawab penuh guru pembimbing untuk melindunginya. Keyakinan konseli akan adanya perlindungan demikian seperti itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan penuh dari konseli untuk menjalani proses layanan konseling individual bersama guru bimbingan konseling menjadi suatu terjaminnya kerahasiaan serta kesukarelaan menjadi saling melengkapi sehingga membuat konseli nyaman dan berjalannya proses konseling individual.

3) Asas keterbukaan

---

<sup>28</sup> Ibid, h. 36-47

Asas ini yaitu keterbukaan konseli dalam proses konseling ini memiliki pengertian adanya perilaku yang terbuka akan masalah pribadinya dengan jujur tanpa keraguan dalam keterbukaan baik dari pihak konseli maupun konselor. Asas keterbukaan ini bisa terlaksana apabila asas sebelumnya yaitu asas kerahasiaan jika konseli percaya dengan konselor dan konseling bersifat rahasia.

4) Asas Kekinian

Masalah konseli yang langsung dibahas dalam proses konseling adalah masalah yang dialaminya saat ini, bukan masalah yang telah dirasakan atau sudah lampau dan juga masalah yang akan dirasakan masa akan datang.

5) Asas kemandirian

Dalam pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, jadi bisa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain ataupun konselor.

6) Asas Kegiatan

Kegiatan yaitu susunan aktivitas yang harus dilakukan konseli dalam mencapai tujuan konseling yang diinginkan.

7) Asas Kedinamisan

Suatu usaha pemberian pelayanan konseling menghendaki terjadinya dalam perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

8) Asas Keterpaduan

Suatu layanan konseling yang dilakukan berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

9) Asas Kenormatifan

Suatu proses layanan konseling individu dalam normative, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari dalam kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik seperti norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma-norma yang berlaku.

10) Asas Keahlian

Dalam Asas ini konselor haruslah seorang ahli dan profesional dalam proses pengembangan konseling individu untuk kepentingan konseli.

#### 11) Ahli Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya ada salah dalam proses konseling yang mana konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bisa konseli mengalami suatu emosi yang berat misalnya stress berat, sakit jiwa, maka dialih tangankan oleh pihak lain seperti psikiater.

#### 12) Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan suatu bentuk pengaruh konselor kepada konseli terhadap arti positif dan konselor juga dapat mempengaruhi konseli untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan yang optimal.<sup>29</sup>

### 5. Proses konseling individu

Willis menyatakan dalam membahas proses pelaksanaan konseling individu, tahapan konseling melalui tahap sebagai berikut :

#### 1) Tahap awal (Pembukaan)

Pada tahap awal atau pembukaan ini konselor bertugas untuk membantu hubungan yang baik terhadap konseli, adanya kontrak yang telah disepakati, dan bersama konseli menemukan masalah yang sedang dihadapi. Selanjutnya memutuskan langkah awal apa yang harus dilakukan untuk menangani masalah tersebut.

#### 2) Tahap pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap ini konselor mengajak konseli dalam berpartisipasi terhadap proses kegiatan konseling secara

---

<sup>29</sup> Yossi Farena, “Konseling Individu Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Self Control”, *Studi Kasus Pada Klien” Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar*, 2019 <<http://repository.radenfatag.ac.id/2551/%3E.>>.

aktif, yang mana dapat menciptakan perasaan yang diterima oleh konseli gara munculnya rasa keterbukaan dari konseli, sehingga nantinya konseli bisa menceritakan permasalahan dan menceritakan dengan rinci setiap masalah tanpa khawatir sampai mengarah pada harapan konseli terkait permasalahan yang sedang dihadapi.

### 3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini konseli mulai mengentaskan masalahnya yang dibantu oleh konselor dimana membuat rencana-rencana dan melakukan evaluasi dalam proses konseling lalu konseling ditutup oleh konselor melalui persetujuan konseli.<sup>30</sup>

## B. Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*)

### 1. Pengertian Kursi Kosong (*Empty Chair*)

Teknik kursi kosong (*empty chair*) berasal dari Psikodrama dan dengan mudah diimpor kedalam *teori Gestalt Fritz Perls*. Pendekatan *Gestalt* adalah terapi yang termasuk dalam terapi *Phenomenological-existen-tial* yang diprakarsai oleh Fredrick (Firz) and Laura Perls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi yaitu bagaimana individu (konseli) memahami, merasakan, dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengaman masa lalu.<sup>31</sup>

Menurut Freud dalam buku Mackewn,j., konseling ini berfokus pada intra psikis yang tertekan dari masa kanak-kanak dini, sedangkan Perl lebih memberi perhatian pana menliti situasi dari masa sekarang dari seseorang. Selanjutnya peran

---

<sup>30</sup> Dian Tri Rahmadani, “Proses Layanan Konseling Individu Dalam Menentukan Jurusan Yang Akan Dipilih Sesuai Dengan Minat Siswa” 5.8.5(2022), 2 (2022) <<https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7169>>.

<sup>31</sup> Wahyuni Eka. Komalasari Gantina, “*Teori Teknik Konseling*”, ed. by PT indeks (Jakarta, 2022). Hal 285

konselor mempunyai Fungsi bagi penting pelaku konseling Gestalt adalah<sup>32</sup>:

1. Penekanan tanggung jawab konseli.
2. Orientasi sekarang dan disini
3. Orientasi eksperiansial
4. Permainan dialog
5. Latihan bertanggung jawab
6. Bermain proyeksi
7. Teknik pemalikan
8. Tetap dengan perasaan.

Teknik *empty chair* merupakan intervensi yang digunakan dalam membantu konseli dalam mengatasi masalah yang dialami dengan berbagai masalah seperti masalah dengan saudara kandung, Guru, Orang Tua, Teman dan Pasangan. Dalam Teknik ini Konseli diajak komunikasi secara langsung dengan orang yang menjadi sumber masalah seperti konseli hadir di kursi kosong. Karna hal ini lebih baik jika dilakukan dalam mengatasi masalah dibandingkan konseli diajak bereerita tentang seberapa jahat, menyakitkan dan tidak menyenangkan seseorang yang menjadi sumber masalah.

Kursi kosong (*empty chair*) lebih efektif jika digunakan dalam menyelesaikan masalah urusan yang susah untuk selesai dengan orang yang di cintai. Konseli nanti akan berbicara dengan orang yang dcintainya yang telah meninggalkannya dan menjadi sumber masalah. Dalam teknik ini menggunakan dua kursi kosong untuk membantu konseli mengatasi masalahnya. Dimana satu kursi menjadi *topdog* (yang seharusnya) dan kursi satunya menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Nantinya konseli diminta untuk mengatakan argument yang baik dengan posisi *topdog* (yang seharusnya) dan pindah ke kursi *underlog* (yang saya inginkan). Kemudian diminta berargumen sampai mencapai poin masalah dimana

---

<sup>32</sup> Juntika Achmad Nurihsan, *Teori Dan Praktik Konseling*, (Bandung, 2021) <<https://refika.co.id/542-teori-dan-praktik-konseling.html>>.

konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya dan yang di inginkan.<sup>33</sup>

Menurut M.E Young juga memberikan kritik terhadap teknik kursi kosong. Dengan memperingatkan para konselor untuk tidak menggunakan teknik ini terhadap konseli yang mempunyai masalah dalam mengendalikan emosi mereka karena dalam teknik ini bisa menumpahkan perasaan-perasaan yang sangat kuat.<sup>34</sup> sehingga jika konselor belum berpengalaman dengan teknik ini bekerja dibawah pengawasan konselor profesional yang lebih berpengalaman dan sudah mempunyai pengalaman yang luas.

## 2. Teknik-Kursi Kosong (*Empty Chair*)

Menurut Mcnell mendeskripsikan bahwa teknik ini menggunakan dua kursi ini merupakan cara efektif untuk membantu konseli mengatasi konflik masa lalu dengan orang tua atau orang lain pada masa kecil.<sup>35</sup> Sehingga tujuan teknik ini untuk menyelesaikan masalah dimasa lalu sehingga Teknik ini di pilih oleh peneliti untuk mengatasi masalah *Inner Child*.

Salah satu teknik yang ada pada pendekatan analisis transaksional adalah teknik "Kursi Kosong", saat teknik ini konselor menekankan kepada konseli untuk menyatakan pikiran, perasaan dan sikapnya selama menjalankan peran-peran perwakilan ego.<sup>36</sup> Konseli tidak hanya meningkatkan kesadarannya dalam kasus Ego Orang Tuannya, tetapi juga kedua ego lainnya (Anak dan Orang Dewasa) yang biasanya

---

<sup>33</sup> Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (JakartaNo Title*, ed. by Depdiknas usat Perbukuan (jakarta, 2013) <<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=635391>>.

<sup>34</sup> Bradley T Erfordt. , *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. by PT Pustaka, 2nd edn (jogyakarta, 2020) <[https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25669](https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25669)>.Hal 128-129

<sup>35</sup> *Ibid*, Hal 89

<sup>36</sup> Wardhani Junita & Mudarya Nyoman, 'Penerapan Teori Konseling Analisis Transaksional Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Menimalisir Perilaku Membolos Sisa Kelas VII D Semester Genap SMP Negeri 4 Gerokgak Tahun 2018"', *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 5 (2018).

ada ciri-ciri tertentu dalam hubungan keadaan yang dibayangkan pada konseli.

Teori *Gestalt* bermaksud untuk mencegah dikotomi yang mengakibatkan putusny suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya.<sup>37</sup> Ketika konselor ingin menggunakan teori *Gestalt* maka ia harus menyadari bahwa konseli itu unik dan selalu berevolusi sepanjang waktu.

**Tabel 2.1**  
**Tahapan-Tahapan Pelaksanaan konseling Teknik *Empty Chair* (Teoti Gestalt)**

No.	Tahapan-tahapan	Aspek-aspek
1.	Tahap I: The Beginning Phase	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menciptakan tempat yang aman dan nyaman untuk proses konseling</li> <li>b. Mengembangkan hubungan kolaboratif (<i>working alliance</i>)</li> <li>c. Mengumpulkan data, pengalaman konseli, dan keseluruhan gambaran kepriadian</li> <li>d. Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi konseli.</li> <li>e. Membangun sebuah hubungan yang dialogis.</li> <li>f. Meningkatkan sel-suport, khususnya dengan konseli yang proses diri yang rentan.</li> <li>g. Mengidentifikasi kebutuhan konselidan tema masalah konseli.</li> </ul>

---

<sup>37</sup> Bradley T Erfordt. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. by PT Pustaka, 2nd edn (jogyakarta, 2020) <[https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25669](https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25669)>. Hal 117

		<ul style="list-style-type: none"> <li>h. Membuat prioritas dan kesimpulan diagnosis terhadap konseli</li> <li>i. Mempersiapkan rencana untuk kondisi yang akan dihadapi konseli seperti menyakiti diri sendiri dan kemarahan yang berlebihan.</li> <li>j. Bekerja sama dengan konseli untuk membuat rencana konseling</li> </ul>
2.	Tahap II: Clearing the ground)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengeksplorasi introyeksi dan modifikasi kontak</li> <li>b. Mengatasi urusan yang tidak selesai (unfinished business)</li> <li>c. Mendukung ekspresi konseli atau proses katarsis.</li> <li>d. Melakukan eksperimentasi perilaku baru dan memperluas pilihan-pilihan bagi konseli.</li> <li>e. Terlibat secara terus menerus dalam hubungan yang dialogis</li> </ul>
3.	Tahap III: The Exsistential Encounter	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui dan mempercayai regulasi diri organismik konseli untuk berkembang.</li> <li>b. Membantu konseli memiliki kembali bagian dalam diri yang hilang atau tidak diakui.</li> <li>c. Membuat suatu keputusan eksistensial untuk hidup selanjutnya.</li> <li>d. Mendapatkan sebuah hubungan perbaikan yang terus berkembang pada konseli</li> </ul>

4.	Tahap IV: Integration	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan insight bar.</li> <li>b. Memfokuskan pada pembuatan kontrak relasi yang memuaskan.</li> <li>c. Berhubungan dengan masyarakat dan komunitas secara luas.</li> <li>d. Menerima ketidakpastian dan kecemasan yang dapat menghasilkan makna baru</li> <li>e. Menerima tanggung jawab untuk hidup.</li> </ul>
5.	Tahap V: Ending	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang telah selesai.</li> <li>b. Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada.</li> <li>c. Merayakan yang telah dicapai</li> <li>d. Menerima apa yang belum tercapai</li> <li>e. Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan.</li> <li>f. Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan</li> </ul>

Tahap-tahap konseling tersebut merupakan tahapan konseling dalam langkah penguasaan teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*). Joyce dan Sill mengatakan bahwa suatu proses konseling Gestalt terjadi dalam tahapan tertentu yang fleksibel.

Teknik ini dengan mengekspresikan kedua sisi isunya sekaligus dengan mengingat pengalaman dan untuk membantu konseli memperdalam hubungan emosional interpersonal dan intrapersonal supaya dapat mengatasi pikiran, nilai, perasaan, dan tindakan.

Menurut M.E Young mengimplementasikan metode empty chair ada enam langkah. Berikut ini teknik empty chair dalam layanan konseling individu untuk mengatasi inner child pada peserta didik MTs El Nur El Kasysysaf Lampung Selatan yaitu sebagai berikut<sup>38</sup>

1. Langkah pertama, Konselor menjelaskan teknik ini digunakan sebagai upaya dalam menumpas resistensi yang mungkin dimiliki. Lalu konselor menata dua kursi yang saling berhadapan secara langsung, supaya konseli menjadi sadar akan perasaan di seputar polaritas ini penting sebelum melanjutkan kelangkah selanjutnya.
2. Langkah kedua, konselor bekerjasama dengan konseli untuk memperdalam pengalaman yang terjadi di masalah dan belum terselesaikan, konselor memerintahkan konseli memilih sisi polaritas kepada siapa konseli memiliki perasaan paling kuat, konseli diberi waktu untuk mengenal dengan baik dan menjadi lebih sadar akan perasaannya. Konselor membantu konseli untuk tetap disini dan sekarang dengan menanyakan pertanyaan yang membawa konseli ke saat ini dengan menghadirkan seseorang yang ada masalah di masa lalunya, jadi dengan membayangkan dan menghadirkan dirinya yang saat masih kecil.
3. Langkah ketiga, tujuan konseli dalam langkah ini untuk mengekspresikan sisi polaritas yang paling menonjol, dan saat konseli mengekspresikan konselor tidak boleh bersikap menghakimi. Konselor harus membantu mendorong konseli untuk mengulangi beberapa frasa atau kata beberapa kali, dan dengan konselor menanyakan beberapa pertanyaan apa dan bagaimana bukan mengapa untuk terus

---

<sup>38</sup> *Ibid* Hal. 118

memperdalam pengalaman. Saat konseli telah sampai ketitik yang oleh konselor lihat sebagai tempat yang tepat untuk berhenti, maka konselor memerintahkan konseli untuk berganti kursi. Titik berhenti dapat di tentukan oleh konselor dan terjadi ketika konseli sudah mentok atau sudah mengekspresikan dirinya secara penuh.

4. Langkah keempat, tahap ini menggunakan kontra-ekspresi, saat konseli duduk di kursi yang berlawanan maka ia menanggapi ekspresi yang pertama, sekali lagi konselor membantu memperdalam pengalaman bagi konseli dengan menyuruh dalam mengekspresikan argument sebaliknya dengan membangkitkan respon emosional. Dengan membantu konseli berbicara atau berkomunikasi dengan diri sendiri di waktu kecil (konseli).
5. Langkah kelima, konselor merintahkan konseli bertukar-peran sampai ditentukan (konselor atau konseli) bahwa masing-masing sisi dari masalah itu telah diartikulasikan semua, sehingga memungkinkan konseli sadar akan kedua sisi polaritas. Jadi dilangkah ini konseli berusaha untuk menahan emosi atau ego-nya ketika berbicara dengan dirinya sendiri saat waktu kecil (konseli) dengan merangkul dirinya dan mengatakan bahwa dirinya baik-baik saja dan meminta maaf karna diwaktu kecil tidak bisa membahagiakan dirinya, lalu mengungkapkan bahwa semua pengalaman tidak baik itu akan di bayar dengan menghadirkan kebahagiaan saat ini, salah satu caranya membeli sesuatu yang tidak didapatkan waktu masih kecil dan pergi ke suatu tempat yang saat masih kecil sangat diinginkan. Sehingga dengan hal itu bisa berdamai dengan masa lalu karena diri sendiri mempunyai tanggung jawab atas kebahagiaan dan tidak lagi menyalahkan apa yang sudah terjadi.
6. Langkah keenam, atau langkah yang terakhir dari teknik kursi kosong memfokuskan pada konseli menyetujui sebuah rencana tindakan, dengan konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) sebagai cara untuk membuat konseli

menginvestigasi kedua sisi dikotomi. Langkah terakhir ini yaitu konseli memeluk dirinya di waktu kecil yang ada dihadapannya dan mencoba mengatasi ego nya untuk tidak menyalahkan yang sudah terjadi dan berdamai dengan keadaan lalu tidak menyalahkan orang tua atas apa yang terjadi saat masih kecil yang membuat dirinya trauma.

Penjelasan Langkah-langkah dalam teknik kursi kosong di atas Menurut M.E Young ada 6 langkah yang dilakukan, maka peneliti menggunakan metode M.E Young dalam melakukan penelitian dalam mengatasi masalah untuk mengatasi Inner Child pada peserta didik. Dengan membantu konseli memafkan atas apa yang telah terjadi dan tidak menyalahkan orang tua terus menerus.

### 3. Tujuan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*)

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi masalah interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini dapat membantu konseli dalam mengatasi masalahnya sehingga keluar dari masalah atau konflik yang dihadapinya. Sehingga konflik yang dihadapi konseli dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini akan membantu konseli dalam merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.

Kursi Kosong (*Empty Chair*) digunakan untuk membangkitkan percakapan bermuatan emosi yang kuat dengan orang yang penting, meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli, atau dua sisi, dua dimensi dari seorang konseli, seperti konseli mengalami masalah batin tentang bagaimana cara mengatasi suatu isu dan keuntungan yang mungkin bisa diwujudkan dan mendiskusikan percakapan batin keluar bersama seorang konselor yang mendorong dan mendukung.

Teknik ini juga dimaksudkan bisa memperluas kesadaran konseli tentang berbagai peristiwa dan menciptakan serta mengintruksikan makna baru atau makna yang telah direvisi

untuk bisa beradaptasi dan mengakomodasi lingkungan dengan lebih baik.

Coker mendukung teknik kursi kosong (*Empty Chair*) oleh konselor sekolah profesional. Karena konselor sekolah profesional ingin menggunakan teknik terhadap remaja yang mempunyai masalah dengan orang lain. Maka konselor yang pertama akan meminta peserta didik untuk memberikan deskripsi sejelas-jelasnya tentang semua orang itu. Peserta didik akan duduk di salah satu kursi kosong (*Empty Chair*) dengan membayangkan orang itu ada di kursi kosong yang ada dihadapannya. Seperti yang dikatakan Coker bahwa teknik berguna terhadap remaja dan khususnya terhadap mereka yang merasakan bahwa satu hal dikepalanya dan hal lain dihatinya.<sup>39</sup>

#### 4. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Kursi Kosong

##### a. Kelebihan :

- 1) Konseli akan berperan aktif dalam proses konseling sebagai *Topdog* (yang seharusnya) dan *Underdog* (yang saya inginkan).
- 2) Jika potensi yang dimiliki konseli sangat bagus maka hal itu memotivasi konseli untuk berubah lebih baik.
- 3) Bisa digunakan dalam membantu konseli yang mengalami masalah internal yang sangat hebat. Seperti rasa kurang percaya diri, sangat tertekan dengan keadaan lingkungan dan lainnya.

##### b. Kekurangan

- 1) Tidak semua konseli bisa memerankan menjadi orang lain.
- 2) Banyak konseli yang tidak jujur terhadap perasaannya sendiri sehingga menghambat dalam penggunaan teknik ini.
- 3) Banyak konseli yang tidak bisa berperan sebagai *topdog* (yang seharusnya).

---

<sup>39</sup> *Ibid*, Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 127

- 4) Tidak semua konseli bisa mengungkapkan perasaannya dengan baik terhadap pengalamannya saat konseli “*here and how*”.

### **C. Inner Child**

#### **1. Pengertian Inner Child**

Menurut John Bradshaw *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. *Inner child* adalah bagian dalam diri kita yang dihasilkan dalam pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan saat ini.<sup>40</sup> Bagaimana anak bisa mendapatkan pengalaman masa kecil yang baik yang nantinya berdampak positif bagi kehidupan dewasanya, dan pengalaman yang buruk akan meninggalkan luka pada batin anak tersebut yang didapatkan saat masih masa anak di keluarga.

Sedangkan menurut Whitfield semua manusia memiliki *inner child* yang akhirnya terbawa hingga dewasa, ia hidup, energik, kreatif dan kebutuhannya terpenuhi, itulah diri manusia yang sebenarnya.<sup>41</sup> Keadaan *inner child* sendiri yaitu menggambarkan hal tertentu yang terlupakan di masa kecil seseorang dalam kehidupannya. Karena setiap manusia diberikan daya ingat yang istimewa, apalagi jika ada suatu kejadian pengalaman dalam hidupnya berkaitan dengan pengalaman yang bahagia atau yang menyedihkan sehingga pengalaman itu bisa menjadi suatu trauma anak, dan itu akan semakin melekat dalam diri seseorang itu dan terus melekat dalam ingatannya sampai ke fase perkembangan selanjutnya.

Lingkungan keluarga adalah ruang lingkup utama bagi anak dalam menjalani proses yang melibatkan perkembangan dan pembelajaran untuk masa anak. Dalam lingkungan keluarga masa anak akan belajar tentang nilai-nilai kehidupan sosial, serta kebiasaan di dalam keluarga akan berpengaruh dengan tumbuh

---

<sup>40</sup> Elia Firda Mufidah, Ragil Saloka, and Wijaya Isya, ‘Inner Child : Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional’, *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2020, 76–83.

<sup>41</sup> hamidah Khosyi’atul. hamidah Khosyi’atul. Hal 10

kembang anak dalam bertindak. Nilai yang ditanamkan pada anak sejak awal jelas berdampak untuk menjadikan mereka manusia yang lebih berarti dan memiliki watak positif dan terhormat dimasa sekarang dan nanti. Mak selain itu setiap keluarga memiliki jenis pengasuhan yang berbeda dalam mengajar seorang anak karna interaksi dan komunikasi dalam hubungan keluarga menjadikan perawatan dan pengasuhan di setiap keluarga.<sup>42</sup>

Tanpa disadari *inner child* dapat muncul atau terwujud pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau situasi yang emosional tidak dapat disadari karena hilangnya pola asuh itu akan berdampak bagi masa anak dengan terjadinya luka masa kecil yang sering dinamakan *inner child* dan berjangka panjang.

*Inner child* merupakan masalah mental yang perl ditangani dan diberi perhatian khusus untuk ditangani agar tidak terus menerus melukai jiwa anak yang dikemudian hari akan menjadi orang tua.<sup>43</sup> Kehidupan manusia di dalamnya ada banyak peristiwa yang menimbulkan makna bagi kehidupan setiap manusia semasa kecil dengan keluarga, lingkungan sekitar yang membetikan dampak positif terhadap mental, begitu sebaliknya dengan peristiwa yang tidak menyenangkan akan memberikan dampak negative terhadap mental nya yang menjadi luka itu menyangkut *inner child* yang ada pada diri individu itu sendiri.

## 2. Mengenal Inner Child yang Terluka

*Inner child* yang terluka tersebut tidak disadari dan tidak disembuhkan maka akan berdampak dan terbawa hingga ke dewasa. Sebagai contoh seorang anak yang memiliki keluarga broken home, sering menyaksikan pertengkaran orang tuanyadan

---

<sup>42</sup> Dino Rizadman Rahia., Syukran Muhammad, Nurani, Feti, Ode Wa Musfira, Nurawalia Sindi, Endriani Lilis, Emiati, Anriati. “*Sosialisasi Pola Asuh dan Inner Child terhadap Tumbuh Kembang Anak di RA. Al-Muslm Waborobo*”. Jurnal Kewarganegaraan. Vol. 6 No. 2 September 2022. P-ISSN: 1978-0184 E-ISSN: 2723-2328

<sup>43</sup> Surianti. ‘Inner Child : Memahami Dan Mengatasi Luka Masa Kecil’, *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8 no 2 (2022), 30 <<http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>>.

setelah dewasa nanti sang anak itu cenderung akan memiliki sikap tidak percaya diri, sulit percaya dengan orang sekitarnya serta merasa takut menjalani hubungan dengan lawan jenisnya, karena *inner child* dalam dirinya terluka sehingga mengakibatkan trauma sehingga dapat mempengaruhi kehidupan sekarang hingga dewasa nantinya jika tidak disembuhkan.

Seseorang yang terluka *inner child* nya akan mengalami kesulitan dalam kepercayaan terhadap orang lain sehingga kesulitan dalam menjalin pertemanan dan hubungan dengan orang lain jadi selalu ketergantungan terhadap orang terdekat. Karena trauma masa kecil membuat seseorang merasa tidak percaya diri, anti kritik, mudah tersinggung, mudah marah, takut tersakiti orang lain, khawatir, cemas dan merasa tidak aman. Sehingga perilaku tersebut merupakan pertahanan diri terhadap “bahaya” di lingkungan sekitarnya sebagai bentuk manifestasi pola asuh semasa kecil.

Orang tua sebagai pelindung keluarga tentunya harus berdamai dengan *inner child* yang mungkin masih ada luka yang belum sembuh. Karna hal tersebut akan mengganggu dalam proses pengasuhan sehingga akan berdampak kepada si anak karena orang tua yang mempunyai *inner child* terluka. Dimana pengasuhan itu sikap orang tua dalam mendidik anak dan bekerja sama dengan sang anak.

Pengasuhan menurut Khon yaitu kerjasama orang tua dalam melaksanakan atau memberikan latihan pengasuhan yang diartikan bahwa orang tua memberikan aturan, kedisiplinan, kasih sayang dan perhatian kepada anak-anak mereka.<sup>44</sup> Ketika orang tua marah ke anak akan seperti wujud ekspresi emosi yang dulu tertahan ketika kecil, yang dulu dipendam saat individu itu marah pada orang tua nya dan melampiaskannya kepada anak secara tidak sadar. Perlakuan seperti itulah yang membuat *inner child* seorang terluka dengan terbiasa memendam masalah, menghindar dan

---

<sup>44</sup> Rizadman Dino, Syukran Muhammad, Nurani, Feti, Ode Wa Musfira, Nurawalia Sindi, Endriani Lilis, Emiati, Anriati. “*Sosialisasi Pola Asuh dan Inner Child terhadap Tumbuh Kembang Anak di RA. Al-Muslm Waborobo*”. Jurnal Kewarganegaraan. Vol. 6 No. 2 September 2022. P-ISSN: 1978-0184 E-ISSN: 2723-2328

menekan luka tersebut dengan menekannya kea lam bawah sadar atau mengabaikan luka tersebut dan berharap luka itu hilang dengan sendirinya tetapi *inner child* yang terlanjur terluka tidak akan dengan mudah sembuh dan hilang begitu saja sebelum di sembuhkan *inner child* akan terus ada dan menetap dalam diri kita dan selalu mencoba menarik perhatian diri sendiri. Sehingga pada masa remaja akan berpengaruh. Pada masa remaja membawa peluang tumbuh, bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan Psikososial; otonomi, harga diri, dan intimasi.<sup>45</sup>

Tahap perjalanan manusia mulai dari kecil akan serta-merta memengaruhinya ketika menuju dewasa. Peran keluarga dalam pembentukan ahlak sangat penting agar perkembangan individu sejalan dengan norma agama dan sosial yang berkembang dimasyarakat. menurut sigmund freud tentang sebagian besar prilaku manusia dikendalikan oleh ketidaksadaran, dan mengajukan gagasannya bahwa hasrat seksualitas mempengaruhi perilaku manusia dan hasrat tersebut terasa sejak kecil dari ibunya. Kepribadian manusia pada hakikatnya terbentuk ketika berusia lima hingga enam tahun. Pada usia ini manusia mengalami tahapan kepribadian sebagai berikut<sup>46</sup>:

#### 1. Tahap oral

Pada tahap ini ibu wajib memberikan makanan sebagai kebutuhan utama bagi bayi, karna ketika masih bayi bisa terjadi rasa tidak puas pada oral yang diistilahkan dengan fiksasi oral. Dampak dari hal ini yaitu timbulnya rasa ketidakpercayaan terhadap orang lain dan akan cenderung menolak cinta kasih karena adanya perasaan takut untuk berkomunikasi dengan akrab kepada orang lain.

#### 2. Tahap anal

---

<sup>45</sup> Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan Memahami Pertumbuhan Dan Perkembangan Manusia Dari Fase Prenatal Sampai Akhir Kehidupan Dengan Dilengkapi Teori-Teori Perkembangan*", Pustaka Referensi (yogyakarta, 2022).

<sup>46</sup> Maharani laila, Aria Mega Monica, dan Fajriani Indah, "*Dasar Teori Pemahaman Tingkah Laku Individu*" Anggota IKAPI, (Malang: AE Publishing.2019) ISBN: 978-623-306-599-3. Hal 37

Pada tahap ini manusia berusia satu hingga tiga tahun. Dilihat dari perkembangannya, kepribadian secara signifikan terbentuk pada tahap ini, kepribadian yang terbentuk pada fase ini meliputi kebebasan belajar yang mulai berkembang, kekuatan personal mulai mampu diterima dan kemampuan mencurahkan perasaan negatif dalam ungkapan yang mengandung kemarahan dan agresivitas.

### 3. Tahap palus

Tahap ini terjadi ketika manusia berusia tiga hingga enam tahun. Keluarga terdekat terkadang sebagai pemicu munculnya konflik seputar nafsu seksual. Pada tahap ini pria diistilahkan dengan Oedipus kompleks dan pada perempuan yaitu Elektra kompleks.

### 4. Tahap laten

Tahap ini berlangsung pada usia enam hingga dua belas tahun. Konflik pemicunya sama dengan tahap palus yakni konflik yang didasari atas nafsu seksualitas pada ranah keluarga terdekat.

### 5. Tahap general

pada tahap ini terjadi pada usia 12-18 tahun, manusia pada usia ini mengalami tahapan perkembangan berupa puberitas. Puberitas ini akan berlangsung secara berkelanjutan hingga mencapai tahap senital.

### 6. Tahap dewasa

Pada tahap ini dewasa dibedakan dalam tiga segmen, yaitu awal, setengah baya, dan usia senja. Pada masa dewasa awal, keakraban dalam suatu hubungan mulai terjalin. Ketika memasuki usia setengah baya, manusia mulai mempertimbangkan dan menyesuaikan tentang sesuatu yang menjadi keinginannya dengan sesuatu yang telah dicapai. Setelah itu, manusia akan mengalami usia senja pada masa ini manusia memaknai setiap pencapaian di dalam kehidupannya.

Pencapaian tersebut yang akan membuat kebanggaan atau penyeselan tentang segala hal yang telah dilakukannya sepanjang hidup.

Aspek-aspek *inner child*, Seorang yang *inner child* nya terluka akan merasa insecure, merasa haus akan kasih sayang dari orang lain karena ada perasaan trauma yang terus menerus disimpan. Karena peristiwa yang terjadi saat masa anak tertanam dalam bawah sadar sampai dewasa sehingga menjadi memori jangka panjang (*Long Term Memory*). Sehingga *inner child* yang terluka akan berpengaruh peada kepribadiannya serta cara bersikap dalam hidupnya.<sup>47</sup>

Menurut John Bradshaw *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik, maka ada beberapa aspek *inner child* yang terluka atau memiliki trauma disebabkan pengalaman masa kecil nya sebagai berikut :

1. Tidak percaya diri

Tidak percaya diri yaitu suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perasaan diri yang tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya senga cenderung merasa insecure, Hal tersebut terjadi karena sering dibeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya atau diskriminasi, suatu keadaan perilaku yang tidak adil terhadap seseorang sehingga menyebabkan tidak percaya diri.

2. Takut dalam mengambil keputusan baru dihidupnya

Suatu perilaku yang merasa takut saat menentukan sesuatu dalam mengambil keputusan untuk hidupnya di masa depan, yang diakibatkan pernah mengalami ketidakadilan sehingga sering menghindar dari membuat keputusan, sehingga selalu mengandalkan orang lain karna ragu-ragu dalam mengambil langkah dalam hidupnya, jadi orang yang takut dalam mengambil keputusan mereka hanya mengikuti

---

<sup>47</sup> hamidah Khosyi'atul.hamidah Khosyi'atul. Hal 11

arus dan menyerahkan keputusannya atau selalu bertanya akan keputusannya kepada orang lain.

3. Merasa tidak dihargai (emosi ditekan, sulit berkata tidak dan anti kritik lebih suka diam.)

Seseorang yang memiliki penghargaan diri rendah selalu merasa tidak percaya dengan diri sendiri, sering merasa emosi tetapi disembunyikan atau dipendam sehingga ketika semuanya sudah penuh maka ketika sudah tidak tahan akan keluar dan meledak sehingga tidak dapat menahan emosi, hal tersebut diakibatkan salahsatunya pernah mengalami kekerasan sehingga yang tadinya tidak mau diungkapkan jadi diungkapkan semua perasaan yang terpendam selama ini. Orang yang lebih suka untuk diam karna takut ketika berbicara disalahkan sehingga menjadi orang yang anti kritik.

4. Selalu merasa bersalah (khawatir)

Seseorang yang merasa selalu merasa bersalah disebabkan kurang percaya dengan dirinya sehingga merasa bersalah dan membuat dirinya merasa ada yang salah dalam dirinya, orang yang mengalami hal ini pernah mengalami peristiwa dimana mengalami masalah dalam hidupnya di masa lalu sehingga membuatnya muak akan masalah dan membuat dirinya menghindari masalah dan lebih suka mengalah untuk menghindari masalah dan orang yang seperti ini mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Perasaan cemas yang di alami seseorang yang timbul ketika khawatir atau takut akan hal sesuatu yang sedang terjadi atau belum terjadi, biasanya seseorang itu akan mengalami panik yang berlebihan . setelah beberapa saat panic itu akan mereda ketika sudah terbiasa akan merasa lebih tenang dan nyaman.

5. Haus akan kasih sayang (takut tersakiti dan ditinggalkan)

Seseorang yang takut untuk ditinggalkan oleh orang terdekatnya karena pernah ditinggalkan oleh orang yang disayang bisa keluarga, sahabat, teman dan pernah mengalami

kekerasan Fisik dan Psikis. Sehingga membuat seseorang itu takut hal itu terjadi lagi dan biasanya orang yang mengalami hal ini ketika sudah dewasa dan memiliki hubungan dengan lawan jenis akan sangat cemburuan dan susah menahannya.

### 3. Cara Mengatasi Inner Child

Berdamai dengan *inner child* memanglah tidak mudah tetapi bisa dengan memaafkan atas apa yang telah terjadi. Meskipun itu sangat sulit dan tidak mudah karena memerlukan poses dan waktu yang tidak instan tentunya, tetapi bisa dengan memahami diri kemudian mengenali dan memahami inner child itu sendiri maka dengan hal itu bisa membantu untuk berkembang dan lebih mengeksplor diri menjadi lebih baik. Pada saat kita merasa ada masalah dalam diri kita itu merupakan langkah awal untuk menyembuhkan diri atau self healing yang tepat.

Manusia mencoba dalam mencapai tujuan-tujuan (*goals*) yang sudah ditentukan. Tetapi saat pencapaian tersebut terhambat dengan berbagai hambatan secara teratur, karna setiap individu mengalami masalah yang bila individu tersebut tidak dapat menyelesaikan akan mengalami frustrasi.<sup>48</sup> Oleh karna itu inner child harus di atasi supaya individu tidak terus tertekan dengan masalah yang dihadapinya.

Ada beberapa yang bisa diterapkan untuk mengatasi inner child menurut Rebecca Meliani Sembiring sebagai berikut:<sup>49</sup>

#### 1. *Recall Memory*

Hadirkan kembali memori menyakitkan saat masa kecil yang membuat trauma dan inner child terluka. Dengan menceritakan semua yang sudah terjadi dan mengungkapkan apapun itu yang selama ini mengganjal dihati, dan itu akan lebih baik jika ada yang bisa di ajak bicara atau bisa dengan menulis semua yang telah terjadi di dalam kertas.

---

<sup>48</sup> leike Indieningsih kartono: amsunuwiyati Mar'at, *Perilaku Manusia Pengantar Singkat Tentang Psikolog*., *Media Intelektual Dan Bimbingan Rohani*. <<https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=14219>>. Hal, 28

<sup>49</sup> Awwad and Afriani. "*Terapi Inner Child dan Terapi dzikir dalam penanganan trauma masa anak*",Mataram: 2021 hal 25

## 2. *Reframing*

Pada langkah ini bisa di ibaratkan memberi bingkai yang baru untuk menggantikan foro yang lama, dengan mengatakan alasan positif yang berhubungan dengan gambaran inner child negatif di masa lalu yang masih muncul.

## 3. Memaafkan

Pada langkah ini yaitu bisa dengan memaafkan atas masalah yang telah terjadi yang membuat inner child terluka, memang tidaklah mudah tetapi bukannya diri sendiri harus bertanggung jawab atas kebahagiaan karna saling menyalahkan hanya akan menambah inner child terluka.

## 4. *Self talk*

Berbicara atau berdialog dengan diri sendiri ini memang agak aneh tetapi ini salah satu cara agar kita tidak melakukan hal yang sama nantinya di masa depan bisa saja kepada anak. Jika kita merasa ada yang salah dengan pola asuh orang tua kita maka jangan sampai kita mengulangi kesalahan yang sama dengan melakukan hal itu.

Pola asuh merupakan interaksi antara orang tua dengan anak dalam bersikap, oleh karna itu pola asuh yang salah diperhatikan orang tua bisa menyebabkan luka masa kecil anak atau inner child. Inner child justru harus dimusyawarahkan dalam mendidik anak karena sangat penting bagi masa itu.<sup>50</sup>

Menurut Edwars menyatakan bahwa pola asuh yaitu interaksi orang tua dan anaknya dalam mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta adanya perlindungan dalam mencapai kedewasaan sesuai dengan noerma yang ada dalam masyarakat.<sup>51</sup> Ada beberapa hal dapa dilakukan untuk merangkul inner child diantaranya :<sup>52</sup>

### 1. Sadari keberadaannya

---

<sup>50</sup>Nur Minatul Laela, “*Keterkaitan Pola Asuh dan inner child pada Tumbuh Kembang anak*”. Pengembangan Potensi Anak Usia Dini tahun 2021.

<sup>51</sup> Ibid Hal. 42

<sup>52</sup> Hamidah Khosyi’atul, “*Skripsi Kesadaran Inner Child dalam Komunikasi Interpersonal dikalangan Santi pondok Pesantren Annsyiah Al Jadidah*”. 2021. Hal 13

2. Dengarkan *inner child* dan berkomunikasi dengannya.
3. Renungkan dan tenangkan diri
4. Mencari bantuan para ahli dibidangnya.

Mengatasi orang yang mempunyai *inner child* terluka memang tidak mudah karna pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan tetapi bisa dengan merasa bersyukur karna atas pengalaman itu membuat diri menjadi lebih kuat dan terbiasa dalam mengatasi masalah sendiri.<sup>53</sup> Maka terdapat kesulitan dalam memahami kepribadian. Dalam mempelajari dan memahami sistem kepribadian manusia, Freud berusaha mengembangkan model kepribadian yang saling berhubungan serta menimbulkan ketegangan antara satu dengan lainnya.<sup>54</sup> Maka memahami diri sendiri, serta rasa syukur pada diri yang mampu bertahan atas luka yang menyakitkan di masa kecil, justru ini dapat membantu melepaskan emosi negatif dalam diri sendiri.

#### D. Kerangka Berfikir

Menurut Uma di dalam bukunya yang berjudul *Business research* menjelaskan bahwa, kerangka berfikir adalah suatu metode konseptual yang menjelaskan tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai factor yang sudah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>55</sup>

Berdasarkan di dalam beberapa faktor yang melatar belakangi adanya trauma masa kecil pada peserta didik, dalam penelitian ini menggunakan Konseling individu dengan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) untuk mengatasi *Inner Child* pada peserta didik supaya peserta didik dapat mengembangkan dirinya karena menerima keadaan dan mau mengambil keputusan baru untuk dirinya.

Berikut dapat digambarkan alur kerangka berfikir dalam penelitian ini :

---

<sup>53</sup> Surianti, "*Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil*", Vol 8 No. 2 Tahun 2022. ISSN : 2442-3217. Hal. 14

<sup>54</sup> Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, <<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010>>. Hal 53

<sup>55</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:AlfaBeta, 2016) Hal. 90

Teknik empty chair merupakan intervensi yang digunakan dalam Bimbingan Konseling membantu konseli mengatasi masalah yang dialami dengan berbagai masalah seperti masalah dengan saudara, keluarga, Guru, teman, pasangan dan orang terdekat.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka berfikir**

## DAFTAR PUSTAKA

amsunuwiyati Mar'at, leike Indieningsih kartono;, *Perilaku Manusia Pengantar Singkat Tentang Psikolog*”, *Media Intelektual Dan Bimbingan Rohani*. <<https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=14219>>

Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*  
<<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010>>

Andi Thahir,, *Psikologi Perkembangan Memahami Pertumbuhan Dan Perkembangan Manusia Dari Fase Prenatal Sampai Akhir Kehidupan Dengan Dilengkapi Teori-Teori Perkembangan*”, ed. by Pustaka Referensi (yogyakarta, 2022)

Anjelina Selfani, “*Skripsi Efektivitas Pendekatan Analisis Transaksional dalam Konselingperorangan untuk meningkatkan Interaksi Sosial Siswa di Pondok Pesantren DiniyahPasia*”, Bukit Tinggi: 2018

Awwad, Muhammad, and Eliza Afriani, ‘QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting’, *Journal for Gender Mainstreaming*, 15.2 (2021), 69–90  
<<https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>>

Bradley T Erfortd, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ed. by PT Pustaka, 2nd edn (jogyakarta, 2020)  
<[https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25669](https://opac.iainbengkulu.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25669)>

Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*, (Yogyakarta: C.V. Andi Offset, 2005).

Dian Tri Rahmadani, “Proses Layanan Konseling Individu Dalam Menentukan Jurusan Yang Akan Dipilih Sesuai Dengan Minat Siswa” 5.8.5(2022)’, 2 (2022)  
<<https://doi.org/10.31851/juang.v5i1.7169>>

- Dino Rizadman Rahia, Muhammad Syukran, Nurani, Feti, Wa Ode Musfira, Sindi Nurawalia Munawar, Lilis Endriani, Emiati, Anriati, ‘Sosialisasi “Keterkaitan Pola Asuh Dan Inner Child Terhadap Tumbuh Anak Di RA. Al-Muslim Waborobo”’, *Kewarganegaraan*, 6.2 (2022), 3780–85
- Eko Putro Widoyoko. *Teknik penyusunan instrument penelitian*. (Yogyakarta:pustaka belajar,2012),
- hamidah Khosyi’atul, ‘Kesadaran Inner Child Dalam Komunikasi Interpersonal Dikalangan Santri Pondok Pesantren Annisyiah Al Jadidah’, 2021, 80 <<http://digilib.uinsa.ac.id/46075/>>
- Humaira, fauzi aldina, zamratul aini, ‘Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa /Psikoedukasi.V20i1.3354’, *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20.Issn: 1412-9310; e-issn: 2716-2184 (2022)
- ignathia Nandari, ‘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’, 2019, 78
- John Bradshaw, 2013, “*Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*”, Random HousePublishing Group.
- Juntika Achmad Nurihsan, *Teori Dan Praktik Konseling*, (Bandung, 2021) <<https://refika.co.id/542-teori-dan-praktik-konseling.html>>
- KBBI, ‘KBBI Online/Daring (Dalam Jaringan)’, <<https://kbbi.web.id/pengaruh>>
- Ketut Dewa Sukardi. “*Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan dan Konseling di Sekolah*”,(Jakarta : PT. Rineka Cipta 2008).

Komalasari Gantina, Wahyuni Eka., “*Teori Teknik Konseling*”, ed. by PT indeks (Jakarta, 2022)

Komalasari Grantina, Wahyuni, *Eori Teknik Konseling*, ed. by PT Indeks, 2nd edn (Jakarta: 2011, 2022) <<https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12782>>

Laela, Minatul Nur, and Umi Rohmah, ‘PROSIDING Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo “Pengembangan Potensi Anak Usia Dini” Tahun 2021. KETERKAITAN POLA ASUH DAN INNER CHILD PADA TUMBUH KEMBANG ANAK’, 2021, 40–44

Martono, Nanang, “*Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*”, PT. Raja G (Jakarta, 2016)

Mufidah, Elia Firda, Ragil Saloka, and Wijaya Isya, ‘Inner Child : Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional’, *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2020, 76–83

Muh Farozin, et. al, . ‘. Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas’

Muthohharoh, Muth, and Yeni Karneli, ‘Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal’, *Guidance*, 17.01 (2020), 14–19 <<https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.875>>

Muthohharoh, Yeni Karneli, ‘Layanan Konseling Perorangan Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal.’, *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Volume 17 (2020) <<https://uia.e-journal.id/guidance>>

Maharani laila, Aria Mega Monica, dan Fajriani Indah, "Dasar Teori Pemahaman Tingkah Laku Individu" Anggota IKAPI, (Malang: AE Publishing.2019) ISBN: 978-623-306-599-3

Novi Hendri, “*Model-Model Konseling*”, (Medan: PT Perdana Publlishing, 2013).

Prayitno. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang:2012

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (JakartaNo Title*, ed. by Depdiknas usat Perbukuan (jakarta, 2013)  
<<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=635391>>

Salwa ratu Ghaisa Siti. “ *Komunikasi antara orang tua dan anak Pasca Perceraian*”.MUTAKALLIMIN: Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 3 No. 1, 2020.*Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial, Edisi 1, 2018 ISSN: 2655-0911*

S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*, ed. by PT. Rineka Cipta (Jakarta, 2014)

Sholikah, Siti, ‘Konsep Kasih Sayang Orang Tua Dan Anak Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab’, *Https://Medium.Com/*, 2022, 1–85  
<<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>>

Sjoblom Margareta, Ohrling Kerstin & Kostenius, ‘Useful Life Lessons For Health and Well-Being: Adults’ Reflections of Childhood Experiences Illuminate the Phenomenon of the Inner Child’, *Interbasional Journal*, 1748–2631, journal.homopage <online>

Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Dan Praktek*, ed. by Alfabeta, 2nd edn (Bandung: 28 januari, 2013)  
<[https://caridokumen.com/download/konseling-individual-teori-dan-praktek-sofyan-s-willis-\\_5a451af8b7d7bc7b7aa38ceb\\_pdf](https://caridokumen.com/download/konseling-individual-teori-dan-praktek-sofyan-s-willis-_5a451af8b7d7bc7b7aa38ceb_pdf)>

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, Edisi Kedua* (Bandung: PT. Alfabeta, 2016)

Suharno dan Retnoningsih, *Kamus Besar Basa Indonesia*, ed. by widya karya (semarang: 2006, 2006)

Sulistyowati Hesti, ‘Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk

Meningkatkan Keterbukaan Siswa Terhadap Orang Tua”,  
*Jurnal Konseling Gusjigang*, 6 no 2 (2020), 35

Suranti, ‘Inner Child : Memahami Dan Mengatasi Luka Masa Kecil’,  
*Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8 no 2  
(2022), 30 <<http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>>

Surianti, Surianti, ‘Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka  
MasaKecil’, *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan  
Bimbingan Rohani*, 8.2 (2022), 10–18  
<<https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1239>>

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, ed. by  
Jakarta: Raja Grafindo Persada, Bukan fiks, 2007  
<<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=482291>>

Wardhani Junita & Mudarya Nyoman, ‘Penerapan Teori Konseling  
Analisis Transaksional Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk  
Menimalisir Perilaku Membolos Sisa Kelas VII D Semester  
Genap SMP Negeri 4 Gerokgak Tahun 2018”’, *Jurnal  
Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 5 (2018)

Widoyoko, Eko Putro, *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*.  
(Yogyakarta;pustaka belajar, 2012)

Yossi Farena, “Konseling Individu Dengan Teknik Modeling Dalam  
Meningkatkan Self Control’, *Studi Kasus Pada Klien”*  
*Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar*, 2019  
<<http://repostory.radenfatag.ac.id/2551/%3E>>