

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *EMPTY CHAIR*  
MELALUI KONSELING INDIVIDUAL  
UNTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**OLEH**

**YEREMIAS EKO  
NIM : 11116012**

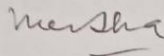
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**



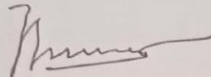
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG  
2023**

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 13 Mei 2023.

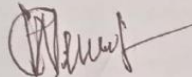
Panitia Penguji:



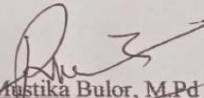
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN: 0822066201  
Ketua



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
NIDN: 0818066201  
Sekertaris



Drs. Wens Nagul, M.PD.kons  
NIDN: 0828116301  
Penguji I



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd  
NIDN: 0807056401  
Penguji II



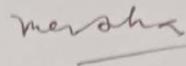
Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd  
NIDN: 0822066201  
Penguji III

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 11 Mei 2023

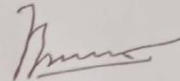
Oleh

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margareta, M.Pd  
NIDN: 0822066201

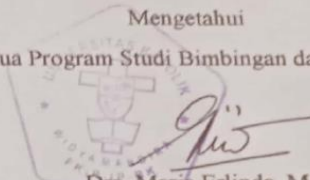
Pembimbing II



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
NIDN: 0818066201

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
NIDN: 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Machar Alexsius, M.Ed  
NIDN: 0829076201

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

Orang yang sabar bertahan, kemudian akan terbit suka cita baginya (Sirakh 1:23)

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta bapak Lambertus Boro dan mama Theresia Kewa
2. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul efektivitas penggunaan latihan asertif melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan perilaku asertif individu. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yakni,

- 1) Mengapa teknik *empty chair* melalui konseling individual digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik?.
- 2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan kepercayaan diri peserta didik?.
- 3) Apakah penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan kepercayaan peserta didik?

Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui

- 1) Alasan penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- 2) Prosedur penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk kepercayaan diri peserta didik.
- 3) Efektivitas penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik

Proses penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dra.Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah tulus memberikan dukungan dengan ikhlas kepada peneliti sejak awal hingga akhir penulisan skripsi

2. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd. sebagai pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas membimbing dan memberikan arahan-arahan kepada peneliti sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan-arahan, masukan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
4. Pater, Bruder, Bapak/Ibu Dosen, Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti selama berada di bangku kuliah.
5. Orang tua tercinta serta keluarga besar, terimakasih atas cinta, doa dan dukungan baik materi maupun moril sejak awal kuliah sampai saat ini.
6. Sahabat-sahabatku yang selalu ada untuk memberi semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2016 yang selalu membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan tentang efektivitas penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan kepercayaan diri peserta didik yang berkualitas, namun masih banyak kekurangan, oleh karena itu, peneliti sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan skripsi tersebut.

Kupang, Mei 2023

Penulis

## ABSTRAK

Judul skripsi: efektivitas penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk peningkatan kepercayaan diripeserta didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi adalah (1) Mengapa teknik *empty chair* melalui konseling individual digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik? (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik? (3) Apakah penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik? Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui (1) Alasan penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. (2) Prosedur penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. (3) Efektivitas penggunaan teknik *empty chair* melalui konseling individual untuk Peningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif. Objek kajian dalam skripsi ini adalah tentang teknik *empty chair*, konseling individual dan kepercayaan diri. Teknik *empty chair* dapat digunakan untuk peningkatan kepercayaan diri peserta didik karena melalui teknik *empty chair*, peserta didik dilatih agar dapat menyampaikan apa yang dialami atau dirasakan berkaitan dengan penyebab kurangnya kepercayaan diri dengan menggunakan kursi kosong untuk memerankan diri sendiri dan orang lain yang menjadi penyebab peserta didik tersebut kurang percaya diri. Proses penerapan teknik *empty chair* dalam peningkatan kepercayaan diri dilaksanakan melalui konseling individual yang terdiri dari tahapan awal konseling, tahap pertengahan konseling dan tahap akhir konseling. Pada tahap pertengahan konseling akan diterapkan teknik *empty chair* yang terdiri dari 5 tahap yakni *the beginning phase, clearing the ground, the existential encounter, integration, ending*. Proses penerapan teknik *empty chair* efektif, Peningkatkan kepercayaan diri peserta didik, hal ini dibuktikan dalam penelitian Camelia (2019) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 82,42 setelah melaksanakan perlakuan/*posttest* nilai rata-rata meningkat menjadi 118,75. Dalam penelitian ini, penulis memberikan saran kepada: a) Guru BK diharapkan agar dapat mempelajari lebih lanjut mengenai penggunaan teknik *empty chair* dan layanan konseling individual agar dapat digunakan dalam layanan konseling individual untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. (b) Peneliti diharapkan dapat, wawasan, dan keterampilan dalam menerapkan teknik *empty chair* melalui konseling individual agar kelak dapat digunakan untuk membantu konseli meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## ABSTRACT

Thesis title: the effectiveness of using the empty chair technique through individual counseling to increase student self-confidence. The problems studied in the thesis are (1) Why is the empty chair technique through individual counseling used to increase students' self-confidence? (2) What is the procedure for using the empty chair technique through individual counseling to increase students' self-confidence? (3) Is the use of the empty chair technique through individual counseling effective in increasing students' self-confidence? The purpose of writing this thesis is to find out (1) the reasons for using the empty chair technique through individual counseling to increase students' self-confidence. (2) The procedure for using the empty chair technique through individual counseling to increase students' self-confidence. (3) The effectiveness of using the empty chair technique through individual counseling to increase students' self-confidence. The writing of this thesis uses the method of literature study. The type of data used is qualitative data. The object of study in this thesis is about the empty chair technique, individual counseling and self-confidence. The empty chair technique can be used to increase student self-confidence because through the empty chair technique, students are trained to be able to convey what is experienced or felt related to the cause of a lack of self-confidence by using empty chairs to portray themselves and other people who are the cause of students it lacks confidence. The process of applying the empty chair technique in increasing self-confidence is carried out through individual counseling which consists of the initial stages of counseling, the middle stages of counseling and the final stages of counseling. In the middle stage of counseling, the empty chair technique will be applied which consists of 5 stages, namely the beginning phase, clearing the ground, the existential encounter, integration, ending. The process of applying the empty chair technique effectively increases student self-confidence, this is evidenced in Camelia's research (2019) which shows that student self-confidence before being given treatment/pretest average value is 82.41667 after carrying out the treatment/posttest the average value increases to 118.75. In this study, the authors provide advice to: a) Counseling teachers are expected to be able to learn more about the use of the empty chair technique and individual counseling services so that they can be used in individual counseling services to increase student self-confidence. (b) Researchers are expected to be able to increase knowledge, insight, and skills in applying the empty chair technique through individual counseling so that later it can be used to help counselees increase self-confidence



## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b> .....	7
A. Teknik <i>Empty Chair</i> .....	7
1. Pengertian Teknik <i>Empty Chair</i> .....	7
2. Tujuan Teknik <i>Empty Chair</i> .....	8
3. Prinsip Teknik <i>Empty Chair</i> .....	8
4. Tahapan Teknik <i>Empty Chair</i> .....	9
5. Syarat-syarat dalam Teknik <i>Empty Chair</i> .....	12
B. Layanan Konseling Individual.....	13
1. Pengertian Layanan Konseling Individual.....	13
2. Tujuan Layanan Konseling Individual .....	14
3. Fungsi Layanan Konseling Individual .....	15
4. Asas-asas Layanan Konseling Individual .....	17
5. Tahapan Layanan Konseling Individual .....	20
6. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individual .....	25

C. Kepercayaan Diri .....	27
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	27
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	28
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	30
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	32
5. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri .....	35
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	36
<b>BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Metode Kajian .....	44
B. Objek Kajian .....	45
C. Sumber Data.....	45
D. Jenis Data .....	46
E. Pembahasan Masalah .....	46
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Simpulan.....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>