

Original Article

Studi kasus: Konseling teknik *empty chair* dan *reframing* dalam mengatasi masalah kedukaan dan *unfinished business*

Neng Triyaningsih Suryaman^{1*}), Yeni Karneli²

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

¹⁾ Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Kec. Ps. Rebo, Jakarta Timur 13760 Indonesia. Email:

nengtrianingsihs@gmail.com

Article History:

Received: 7/07/2020;
Revised: 25/07/2020;
Accepted: 05/08/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Neng Triyaningsih Suryaman,
Yeni Karneli. (2020). Studi
kasus: Konseling teknik *empty
chair* dan *reframing* dalam
mengatasi masalah kedukaan
dan *unfinished business*.
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan
Konseling*, 4(2), pp. 101–111.
DOI: 10.26539/terapeutik-42420



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Suryaman, N.T(s).

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan teknik *empty chair* dan *reframing* pada klien yang memiliki masalah kedukaan dan unfinished business dalam layanan konseling perorangan. Objek penelitian adalah seorang klien wanita berusia 20 tahun. Permasalahan ini diteliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data-data penelitian dikumpulkan melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan pelaksanaan layanan konseling perorangan menggunakan teknik konseling *empty chair* dan juga teknik *reframing* yang dilakukan dengan beberapa tahap. Melalui konseling perorangan menggunakan teknik *empty chair* dan *reframing*, konselor berhasil mengatasi masalah kedukaan dan *unfinished business* klien.

Kata Kunci: Kursi Kosong, Kedukaan, Unfinished Business

Abstract: This study aims to describe the use of empty chair and reframing techniques in clients who have grief problems and unfinished business in individual counseling services. The object of research is a 20 year old female client. This problem is studied using a qualitative approach with the type of case study research. Research data were collected through interviews, observation and documentation. The collected data were analyzed descriptively qualitatively using an interactive analysis model. The results of this study were obtained based on the implementation of individual counseling services using the empty chair counseling technique and also the reframing technique which was carried out in several stages. Through individual counseling using the empty chair and reframing technique, the counselor succeeds in overcoming the problem of grief and the client's unfinished business.

Keywords: Empty Chairs, Grief, Unfinished Business

Pendahuluan

Prayitno dalam bukunya yang berjudul *Wawasan Profesional Konseling* (2009) menyatakan bahwa, untuk memperkuat penyelenggaraan berbagai jenis layanan konseling dan hasil-hasilnya, kegiatan pendukung konseling diupayakan. Enam kegiatan pendukung adalah: (i) Instrumentasi, (ii) Himpunan Data, (iii) Konferensi Kasus, (iv) Kunjungan Rumah, (v) Tampilan Kepustakaan, dan (vi) Alih Tangan Kasus.

Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling dapat dilakukan salah satunya dengan mengumpulkan data dan keterangan mengenai klien, mengenai lingkungan klien, serta mengenai lingkungan klien yang lebih luas. Kegiatan pendukung ini adalah aplikasi instrumentasi yang dapat dilakukan dengan berbagai instrumen, baik instrument tes maupun instrument nontes (Prayitno, 1997).

Aplikasi instrumentasi dapat membantu konselor dalam mengungkapkan kondisi tertentu berkaitan dengan permasalahan yang dialami klien yang didapat berdasarkan hasil analisis instrumen. Selain itu, konselor juga dapat menentukan jenis layanan yang tepat dilakukan kepada klien berdasarkan *need assessment* yang diperoleh dari kegiatan aplikasi instrumentasi.

Hasil dari aplikasi instrumentasi baik tes maupun non tes, selanjutnya ditafsirkan, disikapi dan digunakan untuk dapat memberikan perlakuan terhadap klien. Perlakuan ini berikan dalam bentuk layanan konseling atau kegiatan pendukung lainnya. Kegiatan pendukung yang menggunakan instrumen haruslah dilakukan secara cermat dan tepat dalam penggunaan hasilnya karena pentingnya hasil dari aplikasi instrumentasi dalam konseling (Prayitno (2012).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan aplikasi instrumentasi sebagai studi dokumentasi terhadap permasalahan klien, menggunakan instrumentasi non tes DASS yang dikembangkan oleh Ifdil, SHI, M.Pd., Ph.D., Kons. Hasil pengolahan instrument DASS menggambarkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada diri klien yang membantu konselor dalam interpretasi kondisi klien sebelum dilaksanakannya layanan konseling. Peneliti memberikan instrumen DASS kepada klien yang hasilnya menunjukkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang berada pada tingkat berat. Selain itu peneliti juga memberikan form kepada klien agar mendapatkan gambaran awal tentang perasaan dan permasalahannya. Berdasarkan hasil studi dokumentasi tersebut peneliti memutuskan untuk membantu klien melalui layanan konseling perorangan.

Konseling perorangan dilaksanakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka membantu pengentasan masalah pribadi klien dan menjadi sebuah layanan yang esensial dan paling bermakna untuk dapat membantu mengentaskan masalah klien (Prayitno, 2018). Dalam konseling perorangan juga konselor menerapkan secara sinergis berbagai pendekatan konseling, teknik-teknik, serta memperhatikan asas-asas dalam pelaksanaan konseling perorangan (Prayitno, 2018).

Dalam konseling perorangan terdapat lima tahapan yang dilakukan, yaitu pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Tahap pengantaran dilakukan sejak awal interaksi antara konselor dan klien. Tahap penjajakan dilakukan untuk mengetahui efek pengantaran terhadap diri klien. Tahap penafsiran pada dasarnya memberikan makna, secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan atau data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan. Kemudian tahap pembinaan merupakan kelanjutan langsung dari tahap pembinaan sebagai upaya konkrit konselor untuk mencapai hasil layanan konseling. Khususnya sebagai penanganan masalah terkait data yang ditampilkan pada tahap kedua (penjajakan) dan dialami pada tahap ketiga (penafsiran). Selanjutnya tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan konseling, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan melalui tahapan keempat (Prayitno, 2018).

Tahap pengantaran merupakan tindak lanjut dari tahap penjajakan (termasuk studi dokumentasi sebelumnya) konselor memperoleh gambaran permasalahan klien, yaitu mengalami masalah *grief* (kedukaan) dan *unfinished business*. Kedukaan atau dukacita (*grief*) merupakan sebuah kondisi kelumpuhan secara emosional, ketidakpercayaan, kondisi kecemasan akan sebuah perpisahan, keputusan, kesedihan, serta disertai adanya rasa kesepian pada saat kehilangan orang yang dicintai (Santrock, 2004). Kedukaan merupakan kondisi perasaan kehilangan yang disebabkan oleh kematian seseorang yang memiliki hubungan dekat dengan seseorang yang sedang mengalami kedukaan, serta sedang dalam proses penyesuaian diri dari kehilangan tersebut. Kehilangan juga dapat membawa perubahan dalam status dan peran seseorang yang ditinggalkan (Papalia dkk, 2008). Hal itu serupa dengan yang dikemukakan oleh Stewart, dkk (1988, dalam Fitria S., 2013) bahwa *grief* merupakan perasaan sedih ketika orang yang dicintai meninggal. Menurut Parkes and Weiss (1983; Stewart, dkk, 1988; Fitria S., 2013) dukacita merupakan trauma paling berat yang pernah dirasakan oleh kebanyakan orang.

Averill (1968, dalam Santrock, 2004) memiliki sebuah pandangan bahwa seseorang akan melewati tiga fase duka cita setelah mengalami kondisi perasaan kehilangan seseorang yang dicintai. Fase tersebut adalah (1) shock, (2) putus asa, dan (3) pulih kembali. Papalia (2008) juga mengemukakan bahwa terdapat tiga tahapan yang dapat dilalui seseorang yang mengalami kedukaan. Ketiga tahapan tersebut dijelaskan, yaitu: (1) Shock dan tidak percaya. Setelah peristiwa kematian terjadi, seseorang yang ditinggalkan akan

mengalami kehilangan dan kebingungan. Ketika ia menyadari bahwa ia telah ditinggalkan, ia akan mengalami perasaan sedih yang meluap-luap serta berkali-kali menangis. Tahap ini berlangsung selama beberapa minggu, terutama setelah kematian yang tiba-tiba atau tidak diharapkan; (2) Asik dengan kenangan mereka yang meninggal. Pada tahap ini, seseorang yang ditinggalkan berusaha menerima kematian yang terjadi namun tetap tidak bisa menerima dengan sepenuhnya. Tahap ini berlangsung selama enam bulan atau lebih; (3) Resolusi. Tahap ini muncul ketika seseorang yang berduka mulai mencurahkan kembali perhatiannya pada aktivitas sehari-hari. Kenangan akan seseorang yang telah meninggal menimbulkan perasaan cinta yang bertabur luka, ketimbang sakit yang amat sangat dan rasa memiliki. Walaupun pola penyelesaian duka yang dideskripsikan merupakan sesuatu yang umum, berduka tidak harus mengikuti jalur dari *shock* keresolusi.

Tokoh lainnya yang membahas tentang tahapan kedukaan atau *grief* adalah Glick, dkk (dalam Lemme, 1995, dalam Fitria S., 2013), yang juga membagi tahapan menjadi tiga, yaitu: (1) Tahap inisial respon. Tahap pertama ini dimulai ketika peristiwa kematian terjadi dan selama masa pemakaman dan ritual-ritual lain dalam melepas kematian orang yang disayangi. Reaksi awal terhadap kematian orang yang disayangi pada tahap ini meliputi shock atau kaget dan mengalami perasaan tidak percaya. Seseorang yang ditinggalkan akan merasa mati rasa, bingung, merasa kosong, hampa, dan mengalami disorientasi atau tidak dapat menentukan arah. Perasaan-perasaan yang muncul sebagai reaksi awal tersebut berfungsi sebagai perisai yang melindungi orang yang ditinggalkan dari rasa kehilangan, serta memberi jalan bagi perasaan duka yang mendalam untuk beberapa hari kedepan. Perasaan tersebut diekspresikan melalui menangis dalam periode yang panjang dan bersamaan dengan itu orang yang ditinggalkan merasa ketakutan dan mengalami *generalized anxiety*. Symptom fisiologis yang terjadi meliputi: perasaan kosong pada bagian perut, nafas menjadi pendek, merasa “ketat” (seperti tercekik) pada tenggorokan dan hilangnya nafsu makan, dan tidak mampu untuk tidur juga merupakan hal yang umum. Simtom-simtom tersebut akan berkurang frekuensi dan intensitasnya seiring dengan berjalannya waktu dan berubah menjadi kondisi lain pada tahap berikutnya; (2) Tahap intermediate. Tahapan ini adalah lanjutan dari beberapa kondisi pada tahap sebelumnya dan timbul beberapa kondisi baru yang merupakan lanjutan atas reaksi kondisi sebelumnya. Kemarahan, perasaan bersalah, kerinduan, dan perasaan kesepian merupakan emosi-emosi yang umum terjadi pada tahapan ini. Ketiga perilaku tersebut adalah mengulangi secara terus-menerus cerita tentang bagaimana kematian orang yang disayangi terjadi dan andai saja peristiwa tersebut bisa dicegah, melakukan pencarian makna dari kematian yang terjadi dan masih terus mencari mending orang yang disayangi. Seseorang yang ditinggalkan akan merasakan dengan kuat adanya kehadiran mending orang yang disayangi dan mengalami halusinasi (seolah-olah melihat atau mendengar mending). Perilaku-perilaku ini akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu; (3) Tahap recovery. Pada tahap ini, pola tidur dan makan sudah kembali normal dan orang yang ditinggalkan mulai dapat melihat masa depan dan bahkan sudah dapat memulai hubungan yang baru. Pada tahap ini perilaku yang muncul yaitu sudah dapat mengakui kehilangan yang terjadi, berusaha melalui kekacauan yang emosional, menyesuaikan dengan lingkungan tanpa kehadiran orang yang telah tiada dan melepaskan ikatan dengan orang yang telah tiada.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *grief*, faktor tersebut dikemukakan oleh (Aiken, 1994), yaitu hubungan individu dengan almarhum, kepribadian, usia dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan, dan proses kematian. Pada masalah kedukaan klien pada penelitian ini dikarenakan hubungan klien dengan sang ayah yang kurang baik karena kemarahan klien atas kesalahpahaman klien terhadap ayahnya di masa kecil, klien juga masih sangat dini saat itu yang masih berpikir secara konkrit berdasarkan apa yang ia lihat bahwa ayahnya jalan dengan seorang wanita yang bukan ibunya. Sikap klien terhadap ayah semasa hidup yang kurang baik, membuat berubahnya perasaan klien dari marah menjadi rasa bersalah, penyesalan, dan kerinduan terhadap ayahnya. Terutama proses kematian ayahnya mendadak tanpa ada pesan dan pertanda untuk klien yang membuat klien terpukul sekali, serta membuat klien berpikir bahwa ia merupakan anak yang durhaka dan bersalah atas peristiwa yang terjadi.

Unfinished business adalah perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti kesakitan, kecemasan, perasaan bersalah, kemarahan, dan sebagainya. Walaupun perasaan-perasaan tersebut tidak diekspresikan ia berkaitan dengan ingatan dan fantasi. Hal ini karena perasaan ini

tidak diekspresikan dan terus mengganggu kehidupan masa sekarang, dan membuat individu tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain dengan autentik (Komalasari dkk, 2014). *Unfinished business* memiliki efek yang dapat mengganggu individu, seperti kecemasan yang berlebihan sehingga individu tidak dapat memperhatikan hal penting lain (*preoccupation*), tingkah laku yang tidak terkontrol (*compulsive behavior*), terlalu berhati-hati (*wariness oppressive energy*) dan menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*) (Corey, 1986, dalam Komalasari, dkk, 2014).

Unfinished business klien adalah ketidak mampuannya dalam mengkespresikan perasaan menyesal dan permintaan maafnya kepada ayah nya yang belum lama meninggal dunia. Klien menjadi cenderung menampilkan sikap pemurung tidak seperti kesehariannya sebelumnya. Klien juga mengalami dampak kecemasan yang berat, bahkan mengalami stres dan depresi hingga mengganggu aktivitas perkuliahannya, bahkan menurunnya tingkat konsentrasi belajarnya.

Pada layanan konseling perorangan yang dilakukan oleh peneliti, dipilih teknik *empty chair* dan *reframing* agar dapat membantu klien dalam mengekspresikan perasaannya kepada ayahnya yang telah meninggal dunia, mengatasi kedukaannya, dan mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan di masa kecil klien dengan mengubah *frame* berpikir klien agar tidak terus menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa yang telah terjadi di masa lalu.

Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dengan memainkan peran sebagai top dog. Kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi underdog. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi klien. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan yang semua perannya dimainkan oleh klien (Corey, 2005). Perls (Nelson, R. & Jones, 2011) mengatakan bahwa kursi kosong adalah kursi kedua yang merupakan “alat proyeksi-identifikasi yang menunggu untuk diisi dengan beberapa orang dan benda yang dikhayalkan”.

Teknik kursi kosong dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang tidak terpenuhi, mengekspresikan perasaan yang tidak bisa diekspresikan, dan menyelesaikan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatian (*unfinished business*) klien. Seperti yang ditunjukkan Sandra C. Paivio dan Leslie S. Greenberg (1995) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa sebanyak 34 klien memiliki perasaan yang belum terselesaikan terkait dengan lainnya yang signifikan menggunakan terapi pengalaman Gestalt Therapy dengan teknik kursi kosong, yaitu dialog intervensi. Hasil penelitiannya adalah terapi pengalaman menggunakan teknik kosong mencapai keuntungan klinis yang bermakna bagi kebanyakan klien dan mengalami perbaikan secara signifikan. Begitu juga dengan Erika Hitge (2006) yang menggunakan teknik kursi kosong pada seorang klien yang memiliki masalah *unfinished business* terhadap ibunya.

Leslie S. Greenberg dan Wanda Malcolm (2002) juga melakukan penelitian terkait dengan penyelesaian urusan yang belum selesai (*unfinished business*) dengan lainnya yang signifikan untuk hasil terapi pada 26 klien yang menderita berbagai bentuk masalah interpersonal dan penganiayaan anak. Terapi dilakukan dengan menggunakan teknik pengalaman dengan dialog kursi kosong, hingga setelah dilakukan terapi klien menunjukkan hasil pengobatan secara signifikan menjadi lebih baik. Penelitian terdahulu pun dilakukan oleh Vera Joyce Maslove (1989) yang menunjukkan bahwa Gestalt Therapy menggunakan dialog kursi kosong dalam konteks hubungan empatik dapat memberikan kontribusi untuk mengatasi *unfinished business*.

Selain itu, kesedihan yang belum terselesaikan juga dapat diatasi dengan teknik kursi kosong, seperti yang ditunjukkan oleh Nigel P. Field dan Mardi J. Horowitz (1998) pada penelitiannya. Mereka melakukan terapi pada orang yang berduka atas kematian pasangannya, dengan memberikan tugas monolog kursi kosong, yaitu klien diperintahkan untuk berbicara dengan pasangan almarhum mereka, dan membayangkan bahwa mereka memiliki satu kesempatan terakhir untuk melakukannya. Setelah melakukan itu klien diberikan kuesoner yang harus diisi terkait dengan kesedihan yang belum terselesaikan (misalnya, kemarahan, rasa bersalah, tidak berdaya, atau tidak menerima). Teknik tersebut membantu klien mengatasi kesedihan yang belum terselesaikannya itu.

Kesedihan klien lainnya dijelaskan oleh Richard G. Erskine (2014) yang melakukan terapi menggunakan dua pendekatan, yaitu psikoterapi *face to face* dan *internal imagery* melalui teknik kursi kosong dengan tujuan memberikan ekspresi seimbang yang mempengaruhi rasa sakit secara emosional, kemarahan, kebencian, penghargaan, dan cinta.

Melihat berbagai penerapan teknik kursi kosong dalam proses konseling dapat terlihat bahwa teknik ini dalam penerapannya dapat membantu klien mengatasi *unfinished business* dan juga kedukaan klien. Klien dapat mengekspresikan kesedihannya dan juga perasaan yang belum terselesaikan dengan orang yang tidak dapat ia temui secara langsung melalui teknik kursi kosong ini.

Teknik *reframing* atau frame ulang adalah teknik yang mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir klien (Froggatt, 2005, dalam Komalasari, dkk, 2014).

Teknik reframing Menurut Wiwoho (dalam Nursalim, 2013) adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. Reframing kadang-kadang disebut juga pelebelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Bandler dan Grinder (dalam Nursalim, 2013) menyatakan bahwa reframing adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami. Cornier (1985, dalam Nissa, I. C., 2017) menyebutkan ada enam tahap teknik reframing, antara lain: (1) Rasional. Rasional yang digunakan dalam strategi reframing bertujuan untuk menyakinkan klien bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar klien mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi reframing dan untuk menyakinkan klien bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi; (2) Identifikasi persepsi. Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan Identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah; (3) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih. Setelah klien menyadari kehadiran otomatis mereka. Mereka diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar klien dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, yang dirasakan mengganggu diri klien dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan; (4) Identifikasi persepsi alternative. Pada tahap ini konselor dapat membantu klien mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar klien mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi; (5) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah. Konselor dapat membimbing klien dengan mengarahkan klien pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar klien dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu klien ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan; (6) Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Konselor dapat menyarankan yang diikuti klien selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Klien diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian perceptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Hal ini dilakukan bertujuan agar klien mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

Kedukaan klien yang mendalam atas kematian ayahnya membuat klien merasakan kesedihan. Dampak kesedihannya, didorong oleh perasaan bersalah dan masalah yang belum ia selesaikan dengan ayahnya, hingga membentuk pemikiran negatif terhadap diri dan timbul penyesalan yang mendalam. Kesedihan seperti ini bisa jadi menjadi sebuah emosi yang negatif. Teknik reframing dapat melepas emosi negatif (Yandri, H., dkk, 2018). Hengki Yandri, Dosi J., Alfaz, dan Nofrita (2018) melakukan

penelitian menggunakan terapi reframing untuk membantu anak-anak dalam membingkai ulang makna awal sesuatu peristiwa yang dipersepsikan negatif sehingga menjadi sesuatu yang bermuatan positif.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka dapat dikatakan tujuan dalam penelitian ini yaitu mendeskripsikan penggunaan teknik *empty chair* dan *reframing* pada klien yang mengalami kedukaan dan *unfinished business* dalam layanan konseling perorangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus terhadap seorang klien merupakan seorang mahasiswi berusia 20 tahun. Penggunaan pendekatan penelitian kualitatif didasarkan atas pertimbangan bahwa dalam penggunaan kombinasi teknik *empty chair* dan *reframing* pada layanan konseling perorangan dengan klien, melibatkan berbagai aspek yang perlu digali lebih mendalam dan komprehensif. Dengan demikian, penelitian membutuhkan data melalui teknik pengumpulan data utama pada penelitian ini, yaitu wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Adapun penilaian hasil konseling yang digunakan, yaitu dengan menggunakan *laissez* (penilaian segera) dan *lajipen* (penilaian jangka pendek) dengan menanyakan kepada klien tentang BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggungjawab) yang telah didapatkan klien.

Jenis penelitian studi kasus ini memiliki keterbatasan, seperti yang diungkapkan oleh Woodside (2010) bahwa dari sudut pandang positivis, penelitian studi kasus memiliki empat kelemahan mendasar. Empat kelemahan mendasar tersebut, yaitu: (1) penelitian studi kasus tidak mencantumkan langkah yang jelas untuk menghasilkan dan menguji suatu teori. Selain itu, sudut pandang dan nilai-nilai dasar yang dimiliki peneliti dapat mempengaruhi interpretasi; (2) penelitian studi kasus mencerminkan kompleksitas yang kacau karena pendeskripsian yang terlalu banyak yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan temuan; (3) penelitian studi kasus menggunakan pendekatan yang berbeda-beda dalam metodologi dan mengumpulkan interpretasi beberapa orang yang disajikan dengan penyajian deskriptif yang kaya akan informasi; (4) penelitian studi kasus yang memberikan replikasi yang tidak memadai untuk mendukung generalisasi atau relevansi praktis suatu penelitian.

Meskipun demikian, menurut Gillham (2010), sebuah studi kasus membantu menyelidiki situasi di mana sedikit yang diketahui tentang apa yang ada atau apa yang sedang terjadi. Begitu juga dengan pendapat Burns (2000) yang secara singkat menyatakan bahwa studi kasus memungkinkan penyelidikan untuk mempertahankan karakteristik holistik dan bermakna dari peristiwa kehidupan nyata.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian terhadap klien seorang wanita berusia 20 tahun, menunjukkan bahwa klien dapat mengembangkan BMB3 dalam dirinya, yaitu sebagai berikut:

1. **Berpikir:** Klien dapat berpikir bahwa peristiwa di masa kecilnya adalah kesalahan di masa lalu yang diperbuat oleh ayah, dan ibunya bahkan sudah memaafkannya. Klien memahami bahwa kemarahannya terhadap ayah itu karena apa yang klien dapatkan dari hasil kesimpulan berpikir klien di masa kecil, yang berbeda dengan klien masa sekarang (*reframing*). Sehingga klien tidak terus menyalahkan dirinya sendiri. Klien juga berhenti berpikir bahwa dirinya adalah anak yang durhaka dan belum bisa memaafkan dirinya sendiri sebelum meminta maaf kepada ayahnya.
2. **Merasa:** Klien merasa lebih tenang dan mampu mengatasi kecemasannya karena rasa penyesalan dengan mengekspresikannya melalui kursi kosong dan selanjutnya selalu berdoa dengan benar untuk ayahnya yang telah meninggal dunia untuk mendapatkan ketenangan dan juga menjadikan dirinya sebagai anak yang berbakti kepada orang tua yang telah tiada.

3. Bersikap: Klien memaafkan dirinya sendiri dan ayahnya, dengan menampilkan sikap sebagai anak yang berbakti kepada orang tuanya meskipun telah meninggal dunia.
4. Bertindak: Klien mendoakan ayahnya yang telah meninggal dunia dengan benar, berani mengungkapkan perasaan yang sebenarnya kepada ibunya, dan melanjutkan studinya dengan baik agar mampu mewujudkan cita-cita dan membagakan kedua orang tuanya.
5. Bertanggung-jawab: Klien memiliki komitmen untuk melakukan apa yang disepakati dalam konseling, yaitu berhenti menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa yang ia alami bersama ayahnya semasa hidup, berhenti menyesali masa lalu dengan menggantinya dengan mendoakan sang ayah di masa sekarang, dan melanjutkan studinya hingga selesai demi mewujudkan cita-citanya.

Hasil yang dicapai klien tersebut didapatkan melalui lima tahapan konseling yang telah dilakukan peneliti, yaitu:

1. Pengantaran (*introduction*)

Pada tahap ini, peneliti selaku konselor menerima klien dengan hangat dan apa adanya. Konselor juga menjelaskan kepada klien tentang pengertian, tujuan dan asas konseling, serta apa manfaat yang akan didapatkannya setelah menjalankan proses konseling.

2. Penjajakan (*Investigation*)

Pada tahap penjajakan, konselor berupaya untuk menjajaki hal-hal terkait permasalahan klien dengan mengkaji data permasalahan klien. Pengkajian yang konselor dapatkan pada tahap ini adalah:

- a. Dikaji rasa stress klien dikarenakan pemikiran klien bahwa ia adalah anak yang durhaka dikarenakan tidak pernah bersikap baik terhadap ayahnya
- b. Dikaji perasaan klien bahwa ia depresi dan cemas karena tidak bisa mengungkapkan perasaan yang sebenarnya dan permintaan maaf atas segala sikapnya yang kurang baik kepada ayahnya yang telah meninggal dunia
- c. Dikaji tentang sikap klien bahwa ia tidak konsentrasi belajar karena terus mengingat peristiwa di mana ayahnya selalu bersikap baik kepadanya sedangkan ia selalu kasar dan tidak baik terhadap ayahnya. Klien merasa kehilangan ayahnya dengan dihantui rasa bersalah dan penyesalan.

3. Penafsiran (*Interpretation*)

Pada tahap ini konselor menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data meupun informasi dari tahap penjajakan. Hasil penafsiran terkait dengan dengan tujuan perubahan klien dalam proses konseling, yaitu:

- a. Dengan klien memperbaiki dan merubah persepsi, sikap, keyakinan, dan cara berpikir, serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis, klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-actualization*-nya yang seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Dalam hal ini klien berhenti menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa di masa lalu, kemudian fokus terhadap masa sekarang dan masa depannya.
- b. Dengan klien dapat mengekspresikan perasaannya terhadap ayahnya yang telah meninggal dalam proses konseling, klien dapat menajalankan kehidupannya sehari-hari dengan lebih percaya diri dan optimis akan keberhasilan masa depannya
- c. Dengan memiliki pandangan baru tentang anak yang berbakti dan cara berdoa yang benar untuk ayahnya yang telah meninggal dunia, klien mampu mengekspresikan dirinya sebagai anak yang baik dengan rajin beribadah dan terus mendoakan ayahnya
- d. Setelah melakukan konseling klien menjadi manusia yang bahagia lahir dan batin

4. Pembinaan (*Intervention*)

Pada tahap ini, konselor menerapkan alternatif solusi dari permasalahan klien, yaitu melakukan kombinasi dua pendekatan, yaitu Gestalt melalui teknik kursi kosong dan Ratoinal Emotive Behavior Therapy dengan teknik kognitif melalui teknik *reframing*. Tahapan yang dilakukan

dalam teknik kursi kosong dengan enam langkah (Greenberg dan Malcolm, 2002, dalam Komalasari, dkk, 2014) berikut:

- a. Klien mengidentifikasi orang yang menjadi sumber *unfinished business*. Konselor menjelaskan kepada klien bagaimana cara melakukan teknik kursi kosong, dengan pertama-tama klien melihat kursi kosong di depannya adalah sosok ayahnya yang telah meninggal dunia.
- b. Klien merespon seperti yang ia yakini orang tersebut akan merespon. Konselor membantu klien untuk memiliki respon yang klien yakini bahwa ayahnya akan merespon perkataannya di kursi kosong tersebut.
- c. Klien melakukan dialog hingga mencapai resolusi untuk menyelesaikan *unfinished business*. Klien mengekspresikan perasaannya kepada ayahnya di kursi kosong dengan mengatakan “*Papa, maafin aku yah pah selama ini aku gak baik sama papa. Aku kasar, aku suka marah, aku benci dan marah sama papa. Aku kayak gitu karna aku lihat papa selingkuh dari mama. Tapi aku menyesal papa, kenapa papa pergi begitu aja, sebelum aku minta maaf sama papa. Aku nyesal pah. Aku bingung harus gimana. Papa udah gak ada. Aku banyak dosa sama papa...*” dan klien pun menangis sambil merespon, “*papa sudah memaafkan kamu nak...*”
- d. Klien memahami *unfinished business* dari *figure to ground* dalam kesadaran klien (Thompson, et.al, 2004, dalam Komalasari, dkk, 2014). Setelah langkah ketiga selesai klien disadarkan oleh konselor bahwa klien harus memahami bahwa klien melakukan teknik ini agar kondisi *unfinished business* nya terputus sampai disini karena perasaan yang ia belum sampaikan telah ia sampaikan dan ia juga mengetahui apa respon ayahnya jika masih ada.

Adapun tahapan dalam teknik *reframing* yang dilakukan dalam proses konseling adalah:

- a. Rasional. Pada tahap ini klien diyakinkan bahwa kecemasan, stres, dan depresi yang ia alami didorong oleh kedukaan dan masa lalu ayahnya yang klien belum sempat klarifikasi hingga membentuk emosi negatif terhadap ayah selama hidupnya. Rasa bersalah dan penyesalan, serta kematian yang tiba-tiba mendorong perasaan kedukaan yang sangat mendalam. Konselor mengajak klien untuk melakukan perubahan dan memotivasinya bahwa ia dapat melakukan perubahan tersebut.
- b. Identifikasi persepsi. Pada tahap ini konselor membantu klien mengidentifikasi persepsi dan perasaan negatif apa saja yang muncul ketika klien mengingat peristiwa ia masih Sekolah Dasar (SD) ayahnya jalan dengan wanita lain. Klien mengaku ia seringkali marah dan memberikan respon ketus dan tidak ramah kepada ayahnya. Namun ayah klien hanya memberikan reaksi memberikan nasihat kepada klien untuk tidak bersikap tidak baik kepadanya. Karena kematian yang tiba-tibalah hingga muncul perasaan yang berlawanan dari kemarahan menjadi rasa bersalah dan penyesalan yang berdampak pada kecemasan, stres, dan depresi.
- c. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih. Klien diajak untuk kembali pada peristiwa yang menimbulkan emosi negatif kepada ayah di saat ia SD. Kemudian ia diajak untuk menjadi klien di usia ketika SD, lalu klien menderskirpsikan perasaan dan pikirannya saat itu. Lalu klien diajak untuk melihat peristiwa itu pada usia di masa sekarang. Apa yang klien rasakan dan pikirkan. Klien memiliki dua persepsi yang berbeda. Di saat anak-anak klien berpikir ayahnya mengkhianati ibunya dan marah sekali. Namun pada usia dewasa, klien merasa bisa jadi saat itu ayah sedang jalan dengan teman wanitanya secara kebetulan dan ibupun mengetahuinya, mereka pun tetap harmonis. Di tahap ini klien memperjelas bentuk persepsi dan perasaan negatifnya masih dalam situasi negatif di saat ia SD.
- d. Identifikasi persepsi alternatif. Selanjutnya klien diajak untuk mengidentifikasi persepsi alternative. Karena klien sudah memperjelas persepinya di saat ia SD dan di saat ia dewasa, klien diyakinkan persepsi dan perasaan negatif itu muncul di saat ia SD yang belum bisa berpikir secara abstrak. Klien bersikap negatif kepada ayah karena persepsi dan

perasaan negatif yang terbawa saat ia SD, dan klien tidak harus terus menyalahkan dirinya akan hal itu, karena kedua orang tuanya pun tidak memperlmasalahkannya berlarut-larut.

- e. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah. Pada tahap ini klien mengubah persepsi dan perasaan negatif menjadi positif. Meskipun klien menampilkan emosi negatif terhadap ayahnya, ayahnya terus membalas dengan humoris bahkan tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan. Klien sadar bahwa ayahnya tetap menyayangnya dan memaafkan sikapnya. Klien memahami bahwa ayahnya tidak mengetahui persepsi dan perasaan negatifnya di saat SD, sehingga jika ayah tahu mungkin ayah semakin memahami bahwa klien tidak bermaksud melakukannya. Tetapi ayahnya tetaplah ayah yang selalu memaafkan anaknya bagaimanapun perilaku klien terhadapnya. Itu yang klien sadari pada tahap ini.
 - f. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Konselor menyarankan klien untuk melakukan hal yang bisa ia lakukan untuk ayahnya saat ini dan selanjutnya meskipun ayah telah meninggal dunia. Klien diajak untuk berdoa secara benar sesuai dengan ajaran agamanya untuk ayahnya. Saat itulah klien mendapatkan ketenangan karena dengan berdoa secara benar merupakan cara ia berbakti kepada ayahnya. Klien juga diajak untuk menceritakan yang ia alami kepada ibunya, agar ibunya tidak memiliki kesalahpahaman terhadapnya selama ini atas sikapnya terhadap ayahnya. Dengan keterbukaannya menimbulkan kedekatan secara batin antara dirinya dengan ibunya yang sama-sama kehilangan seorang pria yang disayangi.
5. Penilaian (Inspection)

Konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama klien dengan menggunakan *laissez* (penilaian segera) dan juga *lajjapen* (penilaian jangka pendek). Berdasarkan penilaian, klien secara umum merasa lega dan mendapatkan ketenangan karena dapat mengutarakan seluruh perasaan dan pemikirannya, serta meminta maaf melalui kursi kosong kepada ayahnya. Klien juga merasa lebih tenang karena memiliki persepsi dan perasaan positif tentang ayahnya dan ia mampu memaafkan dirinya sendiri. Adapun penilaian dengan refleksi BMB3 telah dikemukakan di awal paragraf tentang hasil penelitian.

Melalui konseling perorangan menggunakan teknik *empty chair* dan *reframing*, konselor berhasil mengatasi masalah kedukaan dan *unfinished business* klien. Hal tersebut didukung oleh pendapat Gladding (Lumongga, 2014) bahwa salah satu faktor keberhasilan dalam konseling adalah adanya inisiatif dari klien. Menurutnya inisiatif merupakan hal yang dipandang sebagai motivasi untuk berubah pada diri klien. Klien yang memiliki inisiatif tinggi akan memudahkan konselor dalam menangani permasalahan yang dihadapinya. Inisiatif sendiri akan muncul dari diri klien yang menyadari bahwa ia harus keluar dari masalahnya dan klien pun memiliki keyakinan yang kuat bahwa konseling yang ia jalani akan berhasil. Sehingga pelaksanaan konseling perorangan pada klien yang mengalami masalah kedukaan dan *unfinished business* akan berhasil diselesaikan, didukung oleh kesadaran dan inisiatif klien bahwa ia harus menyelesaikan masalahnya, serta memiliki keyakinan bahwa konseling akan berhasil.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dalam tulisan ini yaitu penggunaan kombinasi teknik *empty chair* dan *reframing* dapat digunakan secara efektif untuk membantu klien menyelesaikan masalah yang belum selesai, melepas kesedihannya, dan juga memilih pemikiran dan perilaku positif atas kondisi permasalahan yang dihadapi, yaitu *unfinished business* dan kedukaan mendalam atas kematian ayah yang secara tiba-tiba.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang mendukung peneliti menyelesaikan penelitian ini. Peneliti sampaikan terima kasih kepada Dosen Pendidikan Profesi Konselor Universitas Negeri Padang, khususnya Dosen Mata Kuliah Konseling Perorangan atas masukan dan dukungan yang diberikan terhadap penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Burns, R. B. (2000). *Introduction to Research*. London: Sage.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (8th ed). United States of America: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2009). *Case approach to counseling and psychotherapy*. (8th ed). United States of America: Brooks/Cole.
- Erskine, R. G. (2014). *What do you say before you say good-bye? The psychotherapy of grief*. Transactional Analysis Journal, Suite 802, 1470.
- Field, N. P & Mardi J. Horowitz. (1998). *Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief*. Psychiatry, Vol. 61, 4, pg. 279.
- Firtria, S. A., (2013). *Grief pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak*. Penelitian Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2013, Diakses pada Juni 2020 dari <https://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf>.
- Gillham, B. (2010). *Case Study Research Methods*. London: Continuum International Publishing.
- Greenberg, L. S. & Wanda Malcolm. (2002). *Resolving unfinished business: relating process to outcome*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 70(2), 406-416.
- Hitge, E. (2006). *The use of gestalt therapy to re-write life script*. Univerity of South Africa, page 1-118.
- Komalasari, G., Eka Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Maslove, V. J. (1989). *The differential effects of empathic reflection and the gestalt empty-chair dialogue on depth of experiencing when used with an issue of unfinished business*. The University of British Columbia, page 1-110.
- Nelson, R. & Jones. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nissa, I. C. (2017). *Teknik Reframing Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confident) Anak (Studi Deskriptif Kualitatif Layanan Konseling di Panti Asuhan Yatim Putri Aisiyah Grogol Kabupaten Sukoharjo*. Penelitian Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Tahun 2017.
- Paivio, S. C. & Greenberg, L. S. (1995). *Resolving "unfinished business: efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue*. Journal of Counseling and Clinical Psychology, Vol. 63(3), 419-425.
- Papalia, D. E, Olds, S. W. & Feldman. (2008). *Human Development Psikologi Perkembangan (9th ed)*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (5th ed)*. Jakarta: Erlangga
- Woodside, A.G. (2010). *Case Study Research: Theory, Methods and Practice*. Bingley: Emerald Group.

Yandri, H., dkk. (2018). *Keterampilan Konselor dalam Melepas Emosi Negatif Anak dengan Terapi Reframing*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi, Bandung 06 April 2018. Diakses pada Bulan Juni 2020 dari https://www.researchgate.net/publication/328224551_KETERAMPILAN_KONSELOR_DALAM_MELEPAS_EMOSI_NEGATIF_ANAK_DENGAN_TERAPI_REFRAMING.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
