



Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Mereduksi *Toxic Relationship* (Studi Kasus Klien “P”)

Sari Utami*, Abdur Razzaq, Lena Marianti
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  Sariutamivivo4@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

May 25, 2024

Revised

July 24, 2024

Accepted

July 31, 2024

This research is entitled Application of the Empty Chair Technique in Reducing Toxic Relationships (Case Study of Client "P" at the Ar-Rahman Drug Rehabilitation Center Foundation). A person experiencing a toxic relationship can be seen from excessive suspicion, likes to bring up mistakes, is always looked down upon with all his shortcomings, has poor communication, has a feeling of not wanting to be defeated, is always used as an outlet for anger, there are threats and relationships. The aim of this research is first, to find out the description of the toxic relationship of client "P" at the Ar-Rahman Drug Rehabilitation Center Foundation. Second, to find out the application of the empty chair technique in reducing toxic relations with client "P" at the Ar-Rahman Drug Rehabilitation Center Foundation. In this research, the author used field research, a qualitative approach, and used a case study research method. The subject of this research is client "P". The tools for collecting data in this research are observation, interviews and documentation. Research results, 1) client "P"s household is classified as a toxic relationship. Where "P" clients often feel excessively suspicious, always bring up their partner's mistakes, don't want to be defeated, have poor communication, always vent their anger at their partner, there are threats in the relationship. 2) The application of the empty chair technique consists of 3 stages. Initial stage, implementation stage and termination stage. The results of applying the empty chair technique enable client "P" to build a good relationship with their partner.

Key words: *Empty Chair, Toxic Relationship*

How to cite

Utami, S., Razzaq, A. & Marianti, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Mereduksi Toxic Relationship (Studi Kasus Klien “P”). *Journal Society of Counseling*. 2(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Setiap orang ingin merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu jenis emosi positif yang dapat diambil oleh setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan (Prabowo, A, 2017). Menurut Aristoteles untuk mencapai kebahagiaan banyak usaha dilakukan mencapainya. Kebahagiaan merupakan kepuasan atas kebutuhan dasar dalam hidupnya (Bakar, A, 2018). Selain itu, peristiwa-peristiwa yang di persepsikan oleh individu secara positif dan menyenangkan akan menghasilkan kebahagiaan. Salah Satu Momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang

dianggap spesial, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan *relationship*.

Beberapa orang menganggap bahwa ada hubungan yang erat dengan hal-hal yang menarik dan romantis, dan tidak ada kekerasan (Setiawan, N. A, 2022). Namun, beberapa pasangan tidak merasakan hubungan cinta yang manis dan romantis. Kekerasan dalam keluarga mudah terjadi. Jika tidak paham dan tidak menanganinya kekerasan ini akan terus berlanjut hingga menikah. Kekerasan semacam itu bisa menjadi hubungan yang beracun. Menurut data CATAHU tahun 2019, 406.178 kasus kekerasan terhadap perempuan dilaporkan dan ditangani ada tahun 2018 (naik dari 348.466 kasus pada tahun sebelumnya). Kasus kekerasan terhadap perempuan ini mencakup 209 lembaga mitra penyedia layanan yang berada di 34 provinsi. Dari 23.568 kasus, dan 392.610 kasus bersumber dari data kasus yang ditangani oleh pengadilan agama (Aryani, N. P, 2023). Namun, fakta di bidang ini bukan hanya wanita yang pernah mengalami hubungan beracun, pria juga menjadi korban dari hubungan beracun.

Hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga (Nihayah, U.,2023). Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan (Julianto, V., 2020). Bentuk hubungan yang tidak sehat memang cukup sulit untuk kita hindari. Pada era disrupsi seperti ini, sebagai akibat dari semakin besarnya tuntutan ditengah masyarakat tidak jarang mengalami *toxic relationship* ini. Al-Quran secara tegas telah memerintahkan untuk tidak bersikap kasar kepada sesama. Yang mana terdapat dalam Q.S Ali-Imran (3) 159 dibawah ini musyawarah juga diharuskan dalam menyelesaikan permasalahan :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ^ع وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ^ط فَاعْفُ عَنْهُمْ

وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ^ق وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ^ر فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ^ك إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu yang berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekira kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertakwallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwalah kepada-Nya”.

Menurut Lee (2018) terdapat tujuh aspek *toxic relationship*, yaitu *Controller* (mengontrol setiap gerakan pasangan), *Belittler* (selalu meremehkan pasangan), *Bad Temper* (memiliki temperamen yang tidak dapat diprediksi dan tidak pernah yakin apa yang memicu temperamen buruk tersebut), *Guilt Inducer* (pemberi rasa bersalah), *Deflector and Overreactor* (menjaga perasaan pasangan walaupun terluka dan tidak senang dengan apa yang pasangan katakan dan lakukan), *Over Dependent Partner and Independent Controller* (begitu pasif dan sangat bergantung pada pasangan), *Users and Possessive Nature* (tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan dan posesif) (Nabila, V., 2021). Sedangkan menurut Laili (2020) orang-orang yang memiliki *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat, sering kali tidak tahu bahwa mereka berada dalam hubungan yang berbahaya. Namun, Banyak orang tahu bahwa tidak baik untuk melanjutkan hubungan tersebut. Dengan demikian *toxic relationship* dapat merusak diri seseorang, menghambat perkembangan seseorang dan tidak memiliki keberanian untuk melakukan berbagai hal (Majidah, M., 2023). Didalam bimbingan dan konseling ada teknik yang

dapat mengungkapkan perasaan yang tidak dapat diungkapkan dengan menggunakan teknik kursi kosong.

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 dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *under dog*. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh klien (Corey, 2013). Teknik ini dimaksud untuk melatih klien berkomunikasi dengan orang tertentu dan arah komunikasi itu dilatih dengan memakai alat bantu sebuah kursi kosong. Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intra personal (Dyastuti, S, 2012). Teknik kursi kosong biasanya digunakan sebagai alat untuk membantu klien dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya (Pandang, A.,2023). Teknik kursi kosong yaitu sebuah teknik yang bertujuan untuk mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang dialami konseli (Dewi, S. S.,2023). Teknik ini membantu konseli keluar dari proses introyeksi. Teknik ini sebagai salah satu teknik yang merupakan intervensi yang kuat, kursi kosong dapat digunakan untuk membantu konseli dari segala usia yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak dapat hadir dalam proses konseling, seperti orang tua, kerabat, atau pasangan (Suranata, K, 2022). Dalam teknik ini konseli diajak untuk berbicara secara langsung dengan orang yang menjadi sumber konflik seakan orang tersebut hadir di kursi kosong yang tersedia. Dilihat dari pengertian tersebut diharapkan apabila teknik kursi kosong diterapkan pada klien "P" maka akan mampu memperbaiki hubungan klien dan pasangannya ke hubungan yang lebih harmonis. Dengan diterapkannya teknik kursi kosong maka dapat membuat klien "P" menyadari kesalahan apa yang dia lakukan. Dari uraian di atas, *toxic relationship* selalu membuat pasangannya tertekan karena tidak adanya kebebasan di dalam hubungan yang dijalin. Seperti, pasangan selalu dikontrol, selalu meremehkan pasangan, selalu memberi pasangan perasaan bersalah, terlalu bergantung kepada pasangan dan tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan.

Manfaat kegunaan secara praktik maupun teoritis hasil penelityian ini diharapkan bisa mereduksi *toxic relationship* pada klien, dapat memberikan perubahan bagi klien "P" tentang hubungannya dan pasangannya sehingga hubungan tersebut bisa menjadi hubungan yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan peneliti sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh dibangku perkuliahan. Peneliti diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk meningkatkan pengetahuan dibidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Tujuan penelitian iini adalah (1) untuk mengetahui gambaran *toxic relationship* klien "P". (2) untuk mengetahui penerapan teknik kursi kosong dalam mereduksi *toxic relationship* klien "P" di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dimana data yang didapat menekankan kepada kata-kata dan gambar, sehingga tidak menekankan pada data statistik, jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian lapangan, dimana untuk data yang didapatkan dilakukan terjun langsung kelapangan (observasi) melihat bagaimana penerapan atau penyaluran donasi kepada para penerima donasi, dan juga untuk mendapatkan data tambahan dilakukan wawancara kepada

klien "P" di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman, dan juga data tambahan didapat dari dokumentasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus adalah suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, insentif, holistik dan sistematis tentang orang, peristiwa, *social setting* (latar sosial), atau kelompok dengan menggunakan berbagai metode atau teknik serta banyak sumber informasi untuk memahami secara efektif bagaimana orang, peristiwa, latar alami (*social setting*) itu beroperasi atau berfungsi sesuai dengan konteksnya. Dalam penelitian ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti, di antara lain, observasi adalah penelitian yang ikut terlibat dalam kegiatan yang sedang dilakukan oleh sumber data, bukan hanya sekedar mengamati data tetapi juga ikut serta di dalam kegiatan, untuk mendapatkan data, salah satu teknik pengumpulannya dengan observasi disini peneliti ikut terlibat dalam kegiatan yang bersangkutan dengan klien "P" di yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden. Dokumentasi adalah bentuk kegiatan atau proses dalam menyediakan berbagai dokumen memanfaatkan bukti yang akurat berdasarkan pencatatan dari berbagai sumber. Data diperoleh bentuk tertulis, gambar dan lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Tahap persiapan yaitu dimana konselor menjelaskan pentingnya dilakukan teknik kursi kosong yang meliputi pengertian, tujuan, dan cara melakukannya guna membantu diri klien. Pada tahap ini konselor menjelaskan kepada klien "P" pentingnya pelaksanaan teknik kursi kosong, menjelaskan kepada klien bahwa teknik kursi kosong adalah teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Biasanya kursi kosong tersebut diletakan dihadapan konseli, dan konseli diminta untuk membayangkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor menjelaskan bahwa teknik kursi kosong bertujuan untuk mengatasi konflik pada klien "P" dan pasangannya. Dan pada tahap ini juga konselor menjelaskan kepada klien cara melakukan teknik kursi kosong.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan`teknik kursi kosong pertama Konselor menyediakan kursi kosong, Konselor meminta kepada klien untuk membayangkan orang lain/lawan bicara klien ada di kursi kosong itu. Selanjutnya Konselor meminta klien membicarakan masalahnya kepada orang yang dibayangkannya itu. Konselor memberikan penguatan dan perbaikan terhadap isi dan cara klien berkomunikasi. Bila perlu menawarkan kepada klien pernyataan yang lebih baik untuk di sampaikan klien selanjutnya. Konselor meminta klien kemungkinan tanggapan lawan bicaranya. Kemudian konselor meminta tanggapan klien tentang tanggapan lawan bicaranya. Setelah itu Konselor meminta klien mengemukakan kemungkinan kemudahan dan hambatan yang mungkin ditemui klien saat melakukan usaha yang sesungguhnya. Konselor juga mengajak klien memikirkan kemungkinan mengatasi hambatan yang mungkin ditemui tersebut.

Pada tahap ini konselor memimpin jalannya proses konseling menggunakan teknik kursi kosong. Klien mengikuti proses konseling seperti yang telah di jelaskan kepada klien pada tahap

sebelumnya. Pada tahap ini klien mengikuti proses konseling dengan baik. Dan pada tahap ini konselor terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialaminya. Klien bisa menerima tanggapan-tanggapan yang di arahkan kepada klien sehingga hal tersebut mempermudah jalannya konseling.

Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran, yaitu dimana konselor membahas kontrak dengan klien tentang waktu dan tempat klien akan melakukan kegiatan yang telah dilatihnya itu. Dalam kesempatan itu juga dibahas perlu atau tidaknya klien melaporkan hasil kegiatan kepada konselor dan perlu atau tidaknya konseling lanjutan diadakan. Ditahap ini konselor mengakhiri konseling yang telah dilakukan, namun dengan mengingatkan kembali pada diri klien "P" mengarah ke perubahan yang lebih baik lagi setelah selesai pelaksanaan konseling.

Gambaran Toxic Relationship Klien "P"

Berdasarkan hasil penelitian gambaran *toxic relationship* klien "P" dari proses konseling yang sudah diterapkan merupakan termasuk dalam aspek *toxic relationship*. Yang mana Menurut Lee (2018) terdapat tujuh aspek *toxic relationship*, yaitu *Controller* (mengontrol setiap gerakan pasangan), *Belittler* (selalu meremehkan pasangan), *Bad Temper* (memiliki temperamen yang tidak dapat diprediksi dan tidak pernah yakin apa yang memicu temperamen buruk tersebut), *Guilt Inducer* (pemberi rasa bersalah), *Deflector and Overreactor* (menjaga perasaan pasangan walaupun terluka dan tidak senang dengan apa yang pasangan katakan dan lakukan), *Over Dependent Partner and Independent Controller* (begitu pasif dan sangat bergantung pada pasangan), *Users and Possessive Nature* (tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan dan posesif).

Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mereduksi Toxic Relationship Klien "P"

Penerapan teknik kursi kosong dalam mereduksi *toxic relationship* berjalan dengan lancar, banyaknya perubahan yang terjadi pada klien "P" yang mana klien "P" dapat menyadari kesalahan yang telah diperbuat dan memperbaiki hubungannya untuk lebih baik lagi. Penerapan konseling ini memberikan kesadaran kepada klien bahwa hubungan yang tidak baik itu akan mempersulit satu pihak maupun keduanya dalam menjalankan rumah tangganya. Dari penerapan teknik kursi kosong ini lah dapat membuktikan dapat mereduksi *toxic relationship* pada klien "P".

KESIMPULAN

Dari penelitian "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Mereduksi *Toxic Relationship* (Studi Klien "P")", dapat disimpulkan yakni, pertama, gambaran *toxic relationship* sebelum diadakan konseling tergolong bermasalah dengan pasangannya dalam hubungan yang dijalin, dimana klien "P" selalu merasa curiga, selalu mementingkan diri sendiri, dan selalu melampiaskan amarah. Kedua, penerapan teknik kursi kosong dalam mereduksi *toxic relationship* (studi kasus klien "P") yang terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pengakhiran klien sudah mengarah ke yang lebih baik. Klien "P" sudah mulai ada perubahan dan hubungannya dengan pasangan sudah membaik dari sebelumnya.

REFERENSI

- Aryani, N. P., Solehudin, A., Triyudiana, A., Rahmawati, W., & Luthfiah, F. Z. (2023). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Toxic Relationship Dikalangan Remaja. *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum Dan Masyarakat*, 1(02). <https://journal.forikami.com/index.php/dassollen/issue/view/5>
- Bakar, A. (2018). Psikologi transpersonal; Mengenal konsep kebahagiaan dalam psikologi. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(2), 162-180. <http://dx.doi.org/10.24014/jiik.v8i2.5700>
- Corey, G. (2013). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama. [Google Scholar](#)
- Dewi, S. S., Pandang, A., & Alimin, A. (2023). Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 187-193. <https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.908>
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i1.1076>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115. [Google Scholar](#)
- Majidah, M., & Musslifah, A. R. (2023). Strategi Mengatasi Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran Di SMKN 7 Surakarta Kelas 11. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 3(2), 221-226. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i2.1868>
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2021). Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 15-22. [Google Scholar](#)
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbi ngan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Pandang, A., & Hardiansyah, H. (2023). Konseling Gestald Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Keterbukaan Komunikasi Konseli. *JURNAL PEMIKIRAN DAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN*, 5(3), 259-266. <https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.943>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13-24. <http://dx.doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Suranata, K., Dharsana, I. K., Suarni, N. K., & Paramartha, W. E. (2022). *Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan*. PT Inovasi Pratama Internasional. [Google Scholar](#)

Copyright Holder :

© Utami, S., Razzaq, A. & Marianti, L. (2024).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

