



Penerapan *Empty Chair Therapy* pada Individu Dewasa dengan Diagnosa Episode Depresif Ringan

Erika Prima Yola^{1✉}, Dessy Pranungsari²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan

Erika2007043007@webmail.uad.ac.id

Abstract

Depression has a serious impact that includes emotional, motivational, behavioral, physical and cognitive domains. One of the vulnerability factors for depression is the presence of stressful life events. According to the Humanistic view, a person can experience depression when they cannot fill their existence with meaning. Gestalt counseling is a counseling method that is often used in the humanistic approach because it has the main goal of achieving awareness centered on "here" and "now". One of the intervention methods in gestalt counseling is the empty chair technique. In this technique two chairs are placed in the middle of the room and the client sits while playing the role of top dog and under dog alternately. The subject in this study was a 44-year-old woman who experienced mild depressive episode disorder. Data collection methods used are observation, interviews and psychological tests consisting of cognitive tests (WAIS), personality (Graphic), SSCT (Sack's Sentence Completion Test) and Back Depression Inventory (BDI). This research uses a quantitative approach with an experimental method using a single case pre test and post test design. Researchers used the empty chair technique to reduce depression in the subject. The intervention results show that the empty chair technique can be used as an intervention for patients with mild depressive episode disorder. This is evidenced by a positive change related to depressive symptoms in the subject. Meanwhile, based on the calculation of the BDI score, there was a decrease in the score from the original pre-test of 40 (severe depressive) down to 19 (Mild) in the post-test.

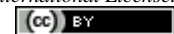
Keywords: adult, gestalt, empty chair, minor depressive episode, case study

Abstrak

Depresi memberikan dampak serius yang meliputi ranah emosional, motivasi, perilaku, fisik dan kognitif. Salah satu faktor kerentanan munculnya depresi adalah adanya kejadian hidup yang menekan. Menurut pandangan Humanistik, seseorang dapat mengalami depresi ketika tidak dapat mengisi keberadaan dirinya dengan makna. Konseling *gestalt* merupakan metode konseling yang sering dipakai dalam pendekatan humanistik karena memiliki sasaran utama pencapaian kesadaran yang berpusat pada "di sini" dan "sekarang". Salah satu metode intervensi dalam konseling *gestalt* adalah teknik kursi kosong atau *empty chair*. Dalam teknik ini dua kursi diletakkan di tengah ruangan dan klien duduk sambil memainkan peran sebagai *top dog* dan *under dog* secara bergantian. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 44 tahun yang mengalami gangguan episode depresif ringan. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara dan tes psikologi yang terdiri dari tes kognitif (WAIS), kepribadian (Grafis), SSCT (*Sack's Sentence Completion Test*) dan *Back Depression Inventory* (BDI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan rancangan *single case pre test and post test*. Peneliti menggunakan teknik kursi kosong atau *empty chair* untuk mengurangi depresif pada subjek. Hasil intervensi menunjukkan bahwa teknik kursi kosong mampu digunakan sebagai intervensi terhadap pasien dengan gangguan episode depresif ringan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan kearah positif terkait gejala depresi pada subjek. Sementara itu berdasarkan perhitungan skor BDI terdapat penurunan skor dari semula *pre-test* 40 (depresif berat) turun menjadi 19 (ringan) pada *post-test*.

Kata kunci: dewasa, *gestalt*, kursi kosong, episode depresif ringan, studi kasus

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Depresi menjadi salah satu gangguan psikologis yang dapat dialami oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Penyebab dari depresi sendiri dikarenakan adanya gangguan pada suasana hati yang menekan sehingga mengganggu aktifitas kehidupan sehari-hari [1]. Depresi adalah periode kesedihan yang berulang mengungkapkan bahwa depresi adalah periode kesedihan dari waktu ke waktu, diikuti dengan kesulitan berkonsentrasi, kehilangan minat pada berbagai hal hingga munculnya

pertimbangan untuk mengakhiri hidup. Pengalaman depresi menyumbang 80 - 90% kasus bunuh diri di Indonesia [2]. Depresi sangat dapat menyebabkan gangguan pada kualitas hidup [3]. Pengalaman emosional individu yang mengalami depresif biasanya terbatas pada emosi negatif yang sering dideskripsikan sebagai kesedihan, hilangnya harapan, kesengsaraan dan hilangnya kegembiraan. Individu dalam keadaan mood depresi memperlihatkan kehilangan energi dan minat yang besar, sulit konsentrasi, perubahan aktivitas, kognitif, verbal, ritme tidur dan ritme biologis yang lain. Gangguan ini hampir selalu

menghasilkan menurunnya hubungan interpersonal sosial dan fungsi sosial dan fungsi pekerjaan [4].

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan subjek pada tanggal 13 September 2022 diperoleh keluhan pada subjek meliputi sering menangis, murung, merasa tertekan, perasaan bersalah, merasa gagal menjadi anak dan orangtua yang baik, menghindari interaksi sosial, tidak percaya diri, takut, malu. Selain itu subjek juga mengungkapkan keluhan yang mengarah pada pandangan yang negatif terhadap masa depan, keinginan bunuh diri tidak nafsu makan, tidak minat bekerja dan merasa cemas. Rasa cemas tersebut ketika berlebihan akan berpengaruh pada kurangnya tidur, sulit fokus, mudah lupa, meningkatnya iritabilitas dan mudah marah [5]. Kondisi depresi jika tidak ditangani dapat memperberat kondisi fisik dan psikologis individu [6].

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh subjek, salah satu intervensi psikologi yang dapat diberikan kepada individu yang mengalami episode depresif sedang yaitu teknik *empty chair* atau dikenal dengan teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasikan introyeksinya. Teknik *empty chair* dapat menyelesaikan dalam membantu subjek untuk mengekspresikan emosi dan melakukan resolusi konflik secara lebih adaptif [7]. Dalam teknik ini, terdapat dua kursi di letakkan di tengah ruangan, terapis meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi yang lain sebagai *under dog*. Melalui teknik kursi kosong, introyeksi-introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan dan klien bisa mengalami konflik lebih penuh. Konflik bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian oleh klien. Teknik kursi kosong membantu klien agar berhubungan dengan perasaan atau sisi dari dirinya sendiri yang diingkarinya [4].

2. Metodologi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan dewasa berusia 39 tahun yang mengalami episode depresif sedang. Subjek merasakan adanya gejala episode depresif ringan sekitar 4 bulan yang lalu sebelum dilakukan konseling. Peneliti telah melakukan asesmen terhadap subjek dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan tes psikologi. Tes psikologi yang diberikan pada subjek berupa tes kognitif, yaitu *Weschler Adult Intelligence Scale* (WAIS), tes kepribadian, yaitu Grafis dan Wartegg serta tes *Inventori Back Depression Inventory* (BDI). Asesmen psikologi tersebut dilakukan untuk melihat fungsi kognitif, kepribadian dan gangguan klinis utama yang dialami oleh subjek.

Jenis pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan rancangan *single case pre-test post-test* [8]. Rancangan

ini dipilih untuk mengetahui seberapa efektif intervensi *empty chair* untuk menurunkan gejala pada individu yang mengalami depresif sedang. Adapun pengumpulan data melalui metode observasi dan wawancara yaitu dengan menggali riwayat kehidupan dan permasalahan yang dialami subjek. Pencatatan observasi menggunakan *acnedotal record* [9]. Peneliti berupaya untuk membantu subjek mengatasi gejala depresif yang dialami. Intervensi pada subjek dilakukan sebanyak tiga sesi yang terdiri dari penyampaian hasil asesmen dan teknik intervensi, melakukan teknik *empty chair* atau kursi kosong, serta evaluasi atau *follow up*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan dari tanggal 13 September 2022 hingga 19 Desember 2022. Hasil yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan tes psikologi selama penelitian berlangsung yaitu secara kognitif, subjek berada pada rentang rata-rata dengan IQ total sebesar 97, IQ *performance*, yaitu sebesar 106 (rata-rata) dan IQ verbal sebesar 90 (rata-rata). Hal ini dapat diartikan bahwa subjek memiliki intelektual yang memadai. Subjek memiliki kemampuan verbal yang baik dan kemampuan dalam yang baik, mempersepsi, analisis sintesis, mereproduksi design-design abstrak dan koordinasi visual motorik. Dikarenakan adanya kecenderungan depresif dan kecemasan pada subjek, subjek cenderung sulit konsentrasi dan sulit mengingat sesaat.

Secara emosional, subjek cenderung mudah mengingat perasaan orang lain dan merasa takut menyakiti hati orang lain, sehingga cenderung mudah cemas dan ragu-ragu dalam menghadapi realita. Secara sosial, subjek memiliki penyesuaian diri yang baik, namun terkadang subjek merasa *insecure*. Subjek cenderung menampilkan fantasi dan angan-angan sehingga seringkali fikiran subjek melayang. Berkaitan dengan lingkungan sosialnya, subjek cenderung mengalami konflik dan menolak kritik, namun subjek cenderung ingin memperbaiki hubungan sosial tersebut meski pun sering sulit untuk bicara. Subjek memiliki kebutuhan untuk diprioritaskan oleh orang lain dan mengharapakan kenyamanan dari lawan jenis.

Subjek cenderung takut jika ditinggalkan karena subjek takut akan kesendirian. Hal demikian juga berasal dari ambisi subjek yang cenderung ingin menjadi pusat perhatian sebagaimana waktu subjek kecil sehingga ketika bergaul dengan lingkungan sosialnya, subjek cenderung berpura-pura atau menunjukkan ekspresi bahagia yang terkesan memaksakan diri dan mencari perhatian agar diterima oleh lingkungan. Subjek memiliki keluarga yang utuh namun cenderung memiliki kebutuhan untuk lebih dekat dengan ibu dan merasa ingin diperhatikan serta

mencari perlindungan, oleh karena itu subjek cenderung lebih dekat dengan ayah dibandingkan ibu dan menganggap ayah adalah segalanya bagi subjek.

Pemeriksaan dilakukan menggunakan skala *Back Depression Inventory* (BDI) diperoleh jumlah skor 40 yang tergolong pada kategori depresi berat. Adapun item yang memiliki skor tinggi diantaranya item pertanyaan yang berkaitan dengan harapan masa depan, rasa bersalah, rasa di hukum, kesulitan dalam mengambil keputusan, ketidakmampuan, merasa lelah dan gangguan nafsu makan [10]. Salah satu faktor kerentanan munculnya depresi adalah adanya kejadian hidup yang menekan [11].

Semasa kecil, subjek diasuh oleh kedua orangtua dan mengalami perkembangan yang cenderung baik. Ibu subjek hamil anak kedua pada saat subjek berusia 4 bulan sehingga subjek tidak mendapatkan ASI dari usia 4 bulan. Kakek dan ayah subjek merupakan seorang Kiyai yang disegani oleh lingkungan sekitar serta kondisi keluarga subjek cenderung harmonis. Pada saat sekolah, subjek merupakan siswa yang aktif berkegiatan dan cenderung selalu menjadi pusat perhatian. Pada tahun 2000, subjek berkenalan dengan seorang pria yang saat ini menjadi mantan suami subjek. Mantan suami subjek merupakan seorang preman, pejudi, pemabuk dan sering terlibat pelanggaran hukum. Selama berpacaran dengan mantan suami pada saat itu, subjek mulai mengenal kenakalan remaja dan sering melakukan hubungan seksual bersama pacar (mantan suami).

Subjek menikah pada tahun 2006 bersama mantan suami atas permintaan orangtua subjek kemudian memiliki satu orang anak perempuan. Keluarga yang dibangun oleh subjek cenderung berkonflik namun masih dapat diatasi dengan baik. Dua tahun pernikahan, suami subjek sakit ginjal dan harus menjalani pengobatan rutin hingga tidak bisa bekerja mencari nafkah. Hubungan subjek dengan suami memburuk seiring adanya banyak konflik terkait nafkah lahir dan batin, suami juga melakukan KDRT kepada subjek. Subjek juga berkonflik dengan keluarga

suami yang tinggal serumah dengan subjek sejak subjek menikah. Pada tahun 2016 hingga 2020, subjek memiliki ketertarikan dengan beberapa orang pria hingga melakukan hubungan seksual, diantaranya suami dari teman-teman subjek. Pada tahun 2018, subjek berkeinginan untuk bercerai dari suami, namun perceraian tersebut tidak terjadi karena mendapatkan saran dan masukan dari orangtua subjek. Dikarenakan kebutuhan rumah tangga semakin banyak, subjek yang semula berjualan berbagai macam makanan, mencoba mencari penghasilan tambahan dengan bekerja sebagai *driver online food*. Pada tahun 2022, subjek berkonflik dengan teman dekat subjek karena ketahuan berhubungan seksual dengan suami dari teman-teman subjek. Persoalan pada tahun 2022 cukup membuat subjek terpuruk, mulai dari bercerai dari suami hingga anak subjek berusia 16 tahun ketahuan hamil dengan pacar dan di *drop out* dari sekolah.

Sejak menggugat cerai suami, subjek pindah tempat tinggal ke rumah orang tua namun pada dasarnya orangtua tidak menerima subjek dan anak subjek karena dianggap telah membuat malu keluarga. Subjek merasa tidak ada tempat untuk berbagi atas persoalan yang dihadapi. Subjek memiliki seorang pacar yang ditemui subjek dari tahun 2021 merupakan seorang yang telah memiliki istri. Istri dari pacar subjek mengetahui perselingkuhan subjek dengan pacar hingga mengancam akan mempermalukan subjek karena telah mengganggu rumah tangga orang.

Subjek merasa tertekan dan putus asa. Subjek yang saat itu disibukkan dengan mengurus berkas perceraian dan berkas pernikahan anak subjek membuat subjek semakin banyak pikiran. Subjek juga cenderung bermasalah dengan keluarga dari calon suami anak subjek, subjek menganggap keluarga calon suami anak subjek tidak membantu subjek dalam mengurus berkas permohonan pernikahan anak subjek yang sedang hamil.

Rancangan intervensi pada penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Inteverensi

Bentuk Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Indikator Yang Diharapkan
Menyampaikan hasil asesmen dan teknik intervensi	Menyampaikan hasil asesmen mengenai permasalahan yang dialami	Subjek mengetahui hasil dari seluruh rangkaian asesmen yang telah dilakukan
	Mengajak subjek untuk memahami permasalahan yang sedang dialami	Subjek memahami persoalan yang sedang dialami
	Memberikan penjelasan mengenai bentuk intervensi yang akan diberikan	Subjek memahami teknik intervensi yang akan diberikan

Pelaksanaan <i>Empty Chair Therapy</i>	<p>Memberikan pemahaman mengenai teknik <i>empty chair therapy</i> serta manfaatnya</p> <p>Memberikan relaksasi pernapasan kepada subjek</p> <p>Subjek diminta untuk mengidentifikasi dan menghadirkan orang yang menjadi sumber permasalahan subjek</p> <p>Subjek melakukan dialog <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> sampai tercapainya resolusi untuk menyelesaikan permasalahan subjek</p> <p>Memfasilitasi subjek untuk dapat merasa lebih berarti dan lebih berharga</p> <p>Evaluasi dan proyeksi pikiran dan perasaan subjek</p>	<p>Subjek memahami teknik <i>empty chair therapy</i> beserta manfaatnya</p> <p>Subjek mampu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan serta merasakan manfaat dari relaksasi</p> <p>Subjek mampu mengidentifikasi persoalan yang dialami subjek termasuk pihak-pihak yang terlihat dalam permasalahan tersebut</p> <p>Melalui dialog <i>top dog</i> dan <i>under dog</i>, subjek mencapai resolusi atau putusan atas persoalan yang dialami subjek</p> <p>Subjek merasa lebih berarti dan merasa berharga</p> <p>Subjek mengungkapkan pikiran dan perasaan selama kegiatan berlangsung</p>
Evaluasi, <i>Post-test & Follow Up</i>	<p>Mengetahui apa yang dilakukan dan apa yang dirasakan subjek beberapa waktu belakangan</p> <p>Menanyakan perkembangan dan hambatan subjek setelah kegiatan intervensi</p> <p>Memberikan dukungan kepada subjek terhadap pencapaian dan kesulitan yang masih di rasakan</p> <p>Mengukur tingkat depresi pada subjek</p>	<p>Mengetahui kegiatan dan apa yang dirasakan subjek selama beberapa waktu belakangan</p> <p>Dapat diketahui perkembangan dan hambatan yang dialami subjek setelah diberikan intervensi</p> <p>Perolehan skor depresi pada subjek setelah diberikan intervensi</p>

Pelaksanaan *empty chair* atau teknik kursi kosong diawali dengan mengatur suhu ruangan terlebih dahulu kemudian menyusun dua kursi berhadapan. Kegiatan ini diawali dengan memberikan penjelasan lebih lanjut kepada subjek mengenai teknik *empty chair* serta manfaatnya. Subjek juga diberikan pemahaman mengenai tahap-tahap dalam melakukan *empty chair* dan diminta untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan berhadapan dengan kursi kosong yang ada di depannya. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan praktik relaksasi agar subjek merasa rileks dan tidak tegang sebelum memulai intervensi. Subjek diajarkan teknik relaksasi pernapasan yang baik dan benar serta diberikan penjelasan mengenai manfaat dari teknik relaksasi. Setelah subjek merasa rileks, subjek diminta untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami subjek serta menghadirkan orang yang dirasa subjek menjadi sumber permasalahan subjek.

“Silakan Anda identifikasi permasalahan yang anda anggap belum selesai dan biasanya berbentuk perasaan-perasaan yang sulit atau tidak dapat diekspresikan. Persoalan dapat juga meliputi masa lalu atau kejadian lampau yang memunculkan kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, sedih dan berbagai perasaan negatif lainnya. Persoalan tersebut dapat berasal dari diri sendiri maupun persoalan dengan orang lain. Permasalahan tersebut sekiranya saat ini memberikan dampak negatif terhadap hubungan anda dengan diri sendiri maupun hubungan anda dengan orang lain.”

Subjek menjelaskan permasalahan yang dianggap mengganggu bagi subjek saat ini adalah perasaan negatif terhadap kedua orangtua subjek. Perasaan tersebut meliputi rasa sedih, marah, kecewa, merasa tidak dihargai, merasa tidak dianggap dan merasa tidak memiliki sosok yang menerima subjek apa adanya.

Subjek memilih ibu sebagai sosok yang akan dihadirkan.

“Sekarang coba bayangkan orang tersebut sedang duduk di hadapan anda. Anda bebas mengungkapkan pikiran, perasaan dan hal-hal lain yang selama ini anda simpan atau cenderung tidak tersampaikan dengan baik kepada orang tersebut”.

Subjek kemudian melakukan dialog dengan ibu mengenai pemikiran dan perasaan subjek. Subjek menarik napas panjang sebelum memulai dialog sambil mengelus dada. Intonasi suara subjek terdengar tegas dan naik turun. Subjek berdialog sambil menundukkan kepala, duduk membungkuk dan menangis. Setelah melakukan dialog, subjek secara bergantian diminta untuk berpindah ke kursi yang diyakini ada sosok yang dipilih oleh subjek, kemudian subjek diminta untuk memberikan respon sebagai orang tersebut sesuai seperti apa subjek meyakini orang tersebut akan memberikan respon.

“Teknik ini merupakan dialog atau komunikasi timbal balik, maka anda diminta untuk berpindah menjadi orang tersebut. Anda diminta untuk menjawab dan memberikan respon atas ungkapan yang disampaikan tadi. Respon yang diberikan adalah sebagaimana orang tersebut menurut anda akan memberikan respon”.

Dialog terus berlangsung hingga diperoleh resolusi atas persoalan subjek. Kegiatan intervensi *empty chair* dilakukan sebanyak tiga sesi pada hari yang berbeda.

3.2. Hasil Intervensi

Setelah diberikan terapi berupa *empty chair* atau teknik kursi kosong, subjek mengalami beberapa perubahan yaitu berkurangnya keluhan psikis yang dirasakan subjek diantaranya tidak lebih sering menangis, sudah

mulai melakukan interaksi sosial dengan lingkungan, rasa malu mulai berkurang, kepercayaan diri meningkat dan mulai menjalani pekerjaan seperti semula. Nafsu makan pada subjek juga mengalami peningkatan.

Psikologi *gestalt* merupakan sebuah teori yang membahas tentang persepsi manusia terhadap keseluruhan dan kesatuan bentuk. Terdapat perbedaan yang signifikan dan efektif dalam menangani depresi dengan *treatmen gestalt* [12]. Hal tersebut sesuai dengan hasil intervensi yang diperoleh pada subjek, yang mana sebelumnya subjek memiliki tingkat depresif 40 (berat) kemudian mengalami penurunan menjadi 19 (ringan) setelah diberikan intervensi.

3.3. Pembahasan

Secara sosial, subjek memiliki kebutuhan untuk diprioritaskan oleh oranglain dan mengharapkan kenyamanan dari lawan jenis. Subjek cenderung memiliki ambisi ingin menjadi pusat perhatian dalam lingkungan sosialnya. Namun kondisi subjek saat ini membuat kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dimana terdapat konflik antara subjek dengan orangtua, konflik dengan keluarga dari lawan jenis subjek dan juga persoalan yang berkaitan dengan anak. Hal tersebut menimbulkan gejala-gejala depresif muncul pada subjek. Selain itu subjek juga sering menyembunyikan masalah yang dialami dan merepress emosi-emosi negatif pada subjek. Selain itu ketika dihadapkan dengan persoalan, subjek cenderung memilih untuk menarik diri dari lingkungan atau melakukan isolasi.

Adapun gejala-gejala depresif yang tampak pada subjek adalah afek depresi berupa sering menangis, sering murung dan merasa tertekan. Selain itu subjek juga mengalami kehilangan kegembiraan dan penurunan konsentrasi dan perhatian. Subjek juga menghindari interaksi sosial dan merasa tidak percaya diri. Subjek juga dipenuhi oleh perasaan bersalah terutama terhadap kedua orangtua dan juga merasa gagal menjadi orangtua yang baik bagi anak subjek. Melalui teknik kursi kosong, subjek difasilitasi untuk mengungkapkan perasaannya terhadap objek yang di pilih [13], dalam hal ini adalah orangtua dan diri sendiri. Berdasarkan hasil asesmen permasalahan yang dialami oleh subjek saat ini adalah permasalahan yang berkaitan dengan depresif yaitu episode depresif ringan (F32.0).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat yang ditandai dengan gejala-gejala seperti gangguan tidur dan menurun selera makan [14]. Perasaan depresi merupakan hasil dari perubahan pemikiran kognitif dan emosional yang dilakukan oleh suatu kejadian traumatis. Secara umum, depresi diakibatkan oleh keadaan yang menjadikan individu terus memikirkan kejadian traumatis yang mengganggu kesehatan mental individu tersebut [15].

Kerangka humanistik menjelaskan bahwa seseorang menjadi depresi ketika tidak dapat mengisi keberadaan dirinya dengan makna [16]. Berkaitan dengan konseling dan intervensi pendekatan humanistik, konseling *gestalt* dipilih karena sasaran utama terapi *gestalt* adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadarannya klien bisa memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh, sehingga klien tidak memandang suatu masalah hanya dari satu sisi saja, namun bisa melihat pada sisi-sisi yang lain, dan bisa memposisikan dirinya dalam posisi *top dog* dan *under dog*. Dalam teknik ini, pasien dibantu agar dapat keluar dari proses dimana seseorang meleburkan sifat-sifat positif orang lain kedalam egonya sendiri [17].

Konseling *gestalt* merupakan keselarasan antara kualitas keyakinan dan kenyamanan (*confidence*) terhadap penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*), serta kekuasaan (*power*) dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan, dengan akumulasi dorongan untuk mengasahi, menghargai dan menyayangi diri sendiri (*self-love*) yang bersumber dari penghargaan sosial (*social rewards*) perasaan adanya hubungan dengan sumber-sumber kebanggaan yang dialami orang lain (*vicarious sources*), dan moralitas (*morality*).

Konseling *gestalt* merupakan suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran disini-dan-sekarang. Fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pada peran urusan yang tidak selesai (*unfinished business*) dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara afektif. Sedangkan teknik kursi kosong adalah cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi *under dog* [4]. Dialog bisa dilangsungkan di antara dua sisi konseli [18].

Setelah diberikan terapi berupa *empty chair* atau teknik kursi kosong, subjek mengalami beberapa perubahan yaitu berkurangnya keluhan psikis yang dirasakan subjek diantaranya jarang menangis, sudah mulai melakukan interaksi sosial dengan lingkungan, rasa malu mulai berkurang, kepercayaan diri meningkat dan mulai menjalani pekerjaan seperti semula. Nafsu makan pada subjek juga mengalami peningkatan. Adanya perubahan kondiri kearah yang lebih baik pada subjek tidak terlepas dari dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga dan psikolog pendamping. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, seperti adanya perhatian, kasih sayang dan kehangatan emosional yang diberikan oleh keluarga terhadap pasien dengan depresi [19]. Sebelumnya subjek

memiliki tingkat depresif 40 (berat) kemudian mengalami penurunan menjadi 19 (ringan) setelah diberikan intervensi. Hal tersebut menandakan terapi kursi kosong atau *empty chair* efektif dalam mengurangi gejala depresi pada subjek [20].

4. Kesimpulan

Teknik *empty chair* atau teknik kursi kosong mampu menurunkan gejala depresif yang dialami oleh subjek setelah dilakukan pendampingan psikologis kurang lebih 3 bulan. Sebelum diberikan intervensi, subjek mengalami keluhan psikologis berupa sering menangis, murung, merasa tertekan. Juga terdapat perasaan bersalah pada subjek, perasaan gagal dan cenderung menghindari interaksi sosial. Subjek juga memiliki pandangan negatif terhadap masa depan dan terdapat keinginan bunuh diri. Subjek juga tidak nafsu makan dan tidak minat bekerja. Namun setelah diberikan intervensi, keluhan psikis yang disebutkan diatas berkurang bahkan hilang. Selain itu berdasarkan perbandingan skor BDI antara *pre-test* dengan *post-test* juga mengalami penurunan dari kategori depresi berat menjadi depresi ringan.

Daftar Rujukan

- [1] Fauzi Nabilah, I. ., & Putri Nirmala, A. . . (2023). Penerapan Therapy Ekspressive untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Remaja. *JURNAL PSIMAWA*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2948>.
- [2] Pattinama, C. (2019). *Remaja dan Permasalahannya dalam Tinjauan Psikologis*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/87pqg>.
- [3] Novitasari, Ageng, dkk (2021). Literature Review : Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup pada Pasien PCOS. *Homeostasis*, 4(02), 411-416. <https://doi.org/10.20527/ht.v4i2.4032>.
- [4] *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. (n.d.). <https://doi.org/10.26740/bikotetik>.
- [5] Fitria, L., & Ifdil, I. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>.
- [6] Wijayati, S., Fitriyanti, S. A., & Arwani, A. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Kanker Serviks. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(2), 398–402. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i2.511>.
- [7] Pramestuti, Novianita Ayu, dkk. (2022). Integrasi Tekbik Centering dan Empty Chair untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Individu dengan Sindrom Asperger. *Psikodimensia*, 21(01), 1-14. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4621>.
- [8] Choque Olsson, N., Juth, P., Högberg Ragnarsson, E., Lundgren, T., Jansson-Fröjmark, M., & Parling, T. (2021). Treatment Satisfaction with Cognitive-Behavioral Therapy Among Children and Adolescents with Anxiety and Depression: A systematic review and meta-synthesis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31(2), 147–191. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.10.006>.
- [9] Butler, R. M., O'Day, E. B., Swee, M. B., Horenstein, A., & Heimberg, R. G. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Predictors of Treatment Outcome in a Quasi-Naturalistic Setting Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.06.002>.
- [10] Haynes, S. N., O'Brien, W. H., & Godoy, A. (2020). A Proposed Model for the Psychometric Evaluation of Clinical Case Formulations with Quantified Causal Diagrams. *Psychological Assessment*, 32(6), 541–552. <https://doi.org/10.1037/pas0000811>.
- [11] Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.
- [12] Sukma, Ditha Tiara, dkk. (2020). Pusat Perawatan Depresi Remaja di Banjarbaru Youth Treatment Center Banjarbaru. *Journal of Architecture*, 10(01) <https://doi.org/10.20527/lanting.v10i1.633>.
- [13] Hanapi, T. F. (2021). Teknik Kursi Kosong: Terapi Gestalt untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 088-093. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>.
- [14] Sulistyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2). <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>.
- [15] Kurniawan, Y., & Kumolohadi, R. (2015). Spiritual-Emotional Writing Therapy pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. *Humanitas*, 12(2), 142–157. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v12i2.384>.
- [16] Winston, C. N. (2016). An Existential-Humanistic-Positive Theory of Human Motivation. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 142. <https://doi.org/10.1037/hum0000028>.
- [17] Hidroar, A. N., & Muhiid, A. (2022). Efektivitas Teknik Empty Chair dalam Layanan Bimbingan Konseling untuk Rehabilitasi Korban Bullying. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 21-29. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i1.551>.
- [18] Afifah, Nur Nisa. Dkk. (2021). Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Sels Esteem pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, Volume 4*(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6475>.
- [19] Azari, Abdul Aziz & Mohammad Ilham S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Lansia. *Medical Journal of Al-Qodri*, 6(02). 66-78. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i1.551>.
- [20] Sekarini, A., & Dinni, S. M. (2023). Empty Chair Therapy untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Remaja Korban Perundungan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 43–48. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.25508>.