

**BAB IV**  
**PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR DALAM MENGATASI**  
**STRESS BELAJAR DARING REMAJA AWAL**

**A. Pelaksanaan Proses Konseling dengan Menggunakan Teknik *Empty Chair* pada Remaja Awal**

Pelaksanaan proses konseling dengan teknik empty chair (kursi kosong) pada stress belajar daring di lingkungan Bumi Agung Permai 1 Rt/Rw 01/18 kel. Unyur kec. Serang kota Serang Banten, sebagai berikut:

- 1) Menentukan konseli remaja awal yang mengalami stress belajar daring, dengan kondisi stress belajar daring yang telah melewati proses *asesment* nontes salah satunya angket pada stress belajar daring dan wawancara untuk mencari data yang diperlukan dan dinyatakan konseli tersebut telah diidentifikasi ciri-ciri remaja awal yang mengalami stress belajar daring.
- 2) Melakukan wawancara hal ini dilakukan untuk membangun hubungan teraupetik : menetapkan tujuan dari terapi empty chair (kursi kosong) dan menjelaskan aturan main dari terapi empty chair (kursi kosong) ini.
- 3) Mengadakan perjanjian secara tertulis bahwa konseli akan mengikuti proses terapi sampai dengan selesai tanpa paksaan dari siapapun dengan mencantumkan beberapa asas-asas bimbingan konseling guna memberi rasa aman dan nyaman bagi konseli.

- 4) Memutuskan jadwal yang tepat untuk pemberian terapi, jadwal untuk pemberian terapi dilakukan seminggu 5x untuk setiap konseli yaitu dimulai hari Rabu-minggu dimulai tanggal (30 Januari-2021 sampai dengan 02 mei 2021).
- 5) Menetapkan jam yang tepat untuk konseli dan banyaknya waktu dalam setiap sesi yaitu 35 menit.
- 6) Menyiapkan ruangan yang cocok untuk proses terapi agar konseli merasa nyaman pada saat melakukan proses terapi.
- 7) Menyediakan media 2 kursi kursi kosong. Sebagai sebuah teknik eksperimentasi sesuai dengan namanya menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkuat proses eksperimentasi.
- 8) Teknik terapi yang digunakan yaitu dengan konseling individual atau dalam setting wawancara hal ini agar memudahkan proses terapi dengan efektif dan efisien pada tahap ini mengembangkan hubungan kolaboratif untuk menggali informasi yang ada pada konseli.
- 9) Mengidentifikasi *unfinished bussines* (urusan yang tak selesai), hal ini dilakukan agar konseli dan konselor sama-sama mendalami masalahnya pada tahap ini digali peristiwa-peristiwa dan sumber yang menjadi masalahnya.

- 10) konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya sendiri.
- 11) Menjelaskan proses dari setiap sesi terapi yang akan dilakukan oleh konseli.
- 12) Meyakinkan konseli bahwa konseli bisa melakukan terapi.
- 13) Konselor memberitahukan bagaimana aturan main dari teknik empty chair ini.
- 14) Konseli diminta agar dia bisa menghadapi suatu situasi, dimana dan kapan ia harus bermain peran sebagai top dog dan kapan ia harus memainkan sebagai under dog.
- 15) Saat konseli bermain peran dalam teknik empty chair, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya atau dengan kata lain konseli memerankan dengan sangat serius.
- 16) Setelah permainan peran berakhir konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
- 17) Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli setelah itu konselor dan konseli sama-sama membuat kesimpulan dari proses terapi yang sudah dilalui dan konselor meluruskan keputusan yang diambil konseli.
- 18) Pemberian motivasi.
- 19) Perpisahan

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan tertulis maupun perilaku orang yang teramati. Dalam penelitian ini, peneliti akan mendeskripsikan data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara di lapangan yang terkait dengan konseli. Proses penelitian ini berlangsung pada tanggal 30 Januari dan berakhir pada 02 Mei 2021.

Berikut gambaran umum proses penerapan dengan teknik empty chair.

a. Identifikasi Masalah

Dalam langkah ini, untuk mengumpulkan informasi dari konseli terkait masalah yang sedang konseli alami, yaitu stress belajar daing. Menggunakan metode wawancara dan observasi di lapangan, peneliti menjadikan remaja awal sebagai konseli. Dari hasil wawancara dapat diketahui kepribadian konseli, gejala, penyebab dan akibat dalam permasalahan konseli. Berikut data-data yang diperoleh dari hasil wawancara konseli.

1) Konseli DA

Dilakukan pada tanggal 01 Januari 2021 pada pukul 09.00 WIB.

Peneliti melakukan wawancara dan *assessment* terhadap klien yang memiliki stress belajar daring dalam dirinya yang sulit untuk menjalankan/tidak memadainya kuota yang memadai/ yang cukup untuk belajar daring dengan guru.

Konselor melakukan *attending* kepada klien yaitu perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Agar klien lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang sedang dihadapi. Konselor juga menanyakan latar belakang klien dan keluarga klien. Klien pun bercerita bahwa dia memiliki masalah stress dalam belajar daring.

Identifikasi-identifikasi dilakukan untuk menggali informasi konseli sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Konselor membangun hubungan dengan konseli agar konseli dapat percaya dan merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya kepada konselor.<sup>1</sup>

Dilakukan pada hari jum'at pada tanggal 01 Januari 2021. Setelah konselor mengetahui permasalahan yang dialami klien yang mengakibatkan klien memiliki masalah dalam stress belajar daring, konselor juga menceritakan berbagai pengalaman ketika konselor juga dihadapkan dengan masalah yang mereka hadapi, agar klien dapat menceritakan permasalahannya dengan nyaman.

Konseli mengungkapkan semua masalahnya bahwa ia, merasa bingung, kesal, dan malas belajar dengan adanya belajar daring. Konseli bingung karena ia tidak bisa teknologi, tidak mempunyai kuota setiap waktu, jika ada pelajar yang ia tidak bisa pahami, ia harus bertanya dengan siapa. Kakak-

---

<sup>1</sup> D diwawancarai oleh Nita Maelani, '*Tentang Faktor-faktor Stress Belajar Daring*' Penelitian ini pada tanggal 1 Januari 2021.

kakak konseli tidak mengerti tentang pelajaran adiknya, ibu, dan bapaknya pun sama tidak mengerti.

Apalagi saat konseli harus mengumpulkan tugas online, ia tidak mengerti bagaimana caranya mengumpulkan tugas.

DA mengatakan: ‘jika saya tidak bisa teknologi, bagaimana saya bisa mengumpulkan tugas? Jika saya tidak mengumpulkan tugas saya tidak akan naik kelas dan nilai pun semua pada turun.

Konseli sebenarnya sangat berharap agar secepat mungkin kembali ke sekolah, belajar di sekolah bersama guru-guru dan teman-temannya.

a. *Diagnosis*

Setelah melakukan identifikasi masalah, akan dilakukan *diagnosis* untuk menetapkan masalah. Maka yang membuat DA stress belajar daring adalah tidak mempunyai kuota setiap saat dan DA tidak bisa teknologi yang mengharuskan DA untuk tidak ikut proses belajar daring berlangsung.

b. *Prognosis*

Setelah mengetahui permasalahan konseli dan sudah melakukan *diagnosis*, maka langkah berikutnya adalah menetapkan jenis bantuan untuk menangani stress belajar daring konseli. Dengan melaksanakan proses konseling untuk menangani stress belajar daring remaja awal maka diperlukan observasi dan wawancara konseli sebagai

pertimbangan menentukan *treatment* yang akan konselor gunakan.

Dengan data yang sudah konselor dapat maka konselor menetapkan untuk memberikan *treatment* berupa teknik *empty chair*. Konselor berharap melalui *treatment* tersebut dapat menangani stress belajar daring konseli. Dengan langkah pertama memberikan dorongan dan motivasi secara bertahap untuk menangani stress belajar daring konseli. Langkah kedua menempatkan dua kursi kosong yang saling berhadapan dan mengarahkan konseli untuk duduk. Setelah itu konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli serta menentukan tokoh yang terlibat pada masalah konseli. Kemudian konselor memberikan pengarahannya aturan teknik ini dilakukan dan konseli akan berdialog tentang *top dog* (kekuatan) sesuai yang konseli rasakan. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang telah terluka karena kata-katanya. Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli untuk bertukar peran dan memberikan dialog tentang *under dog* (kelemahan) yaitu dengan berperan sebagai konseli telah menjadi korban atau orang yang telah sakit hati karena kata-katanya. Langkah akhir mendiskusikan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan *treatment*. Teknik

ini bertujuan untuk dapat menyadarkan konseli tentang perasaan-perasaan yang diingkarinya selama ini.

c. *Treatment*

*Treatment* atau terapi merupakan langkah selanjutnya setelah *prognosis*. Dalam langkah ini terdapat upaya untuk membantu konseli dalam menangani masalahnya. Dengan masalah yang sudah dijelaskan dalam identifikasi masalah, gejala dan penyebab dalam *diagnosis* serta penetapan *treatment* dalam *prognosis* maka konselor melakukan *treatment* dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli yang disebabkan oleh tidak bisa teknologi dan tidak mempunyai kuota setiap waktu. Dengan teknik *empty chair* yang didalamnya terdapat permainan dialog antara *top dog* (kekuatan) dan *under dog* (kelemahan) akan terjadi konflik antara kepribadian yang bertujuan untuk mendapatkan kesadaran secara penuh. Dalam langkah ini merupakan hal yang paling penting untuk menentukan keberhasilan konselor menangani masalah konseli.

Konselor menggunakan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli, agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginan konseli yang telah lama dipendam. Dengan penerapan teknik *empty chair* juga diharapkan bisa mengurangi stress belajar daring konseli, dan bisa menerima dirinya sendiri.



Adapun tahapan dari teknik *empty chair* sebagai berikut: Tahapan pertama dilakukan membentuk kepercayaan dan keinginan konseli untuk mengatasi masalah yang sedang ia hadapi serta membuat perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling secara bertahap dan mencapai hasil. Setelah mendapat kepercayaan dan menyetujui perjanjian dari konseli, konseli menceritakan masalahnya dan mengungkapkan keinginan-keinginan konseli selama ini. Menurut observasi konselor, konseli terlihat sedih dan sering kali matanya berkaca-kaca. Konselor memberi penguatan berupa motivasi dan mengingat persetujuan perjanjian yang telah disetujui sehingga proses pelaksanaan konseling ini tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli. Dengan begitu, konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya sendiri. Ketika konseli telah memahami dirinya sendiri maka konseli akan mengetahui apa yang sedang ia rasakan saat ini, apa yang ia butuhkan, apa yang ia inginkan, apa yang membuat ia tidak nyaman dan apa yang membuat ia nyaman. Perasaan-perasaan itu dapat diutarakan jika konseli telah memahami dirinya sendiri. Setiap perbuatan yang dilakukan akan ada resikonya, baik itu positif ataupun negatif.

Konseli merasakan tidak nyaman saat melakukan belajar daring, karena konseli tidak bisa menjalankan internet, ditambah ia tidak bisa membeli kuota. Karena perekonomian keluarga konseli yang tidak bisa mengharuskan beli kuota 2 minggu sekali. Menurutny daripada ia harus membelikan kuota untuk belajar daring mending ia memberikan ibunya uang untuk kebutuhan sehari-hari. Ia juga mengeluh tentang tidak bisa menjalankan internet dan semua tugas-tugas bahkan saat ulang DA tidak sering mengikuti karena keluarganya semua GAPTEK.

Tahap selanjutnya, konselor telah mengumpulkan informasi melalui identifikasi masalah dan diagnosis maka konselor akan melakukan teknik *empty chair*. Untuk memulai teknik *empty chair*, konselor memberikan instruksi atau menjelaskan peraturan yang akan digunakan dalam treatment ini. Konseli diminta untuk dapat menghadapi keadaan atau situasi dimana konseli berperan sebagai *top dog* (kekuatan). Dalam peran tersebut, konseli mengungkapkan perasaannya atau keinginannya dengan cara menuntut seperti sifat yang otoriter. Sedangkan peran *under dog* (kelemahan), konseli berperan dalam keadaan lemah atau sabar dan menunjukkan adanya pemberontakan terhadap introyeksi.

Proses berlangsung dalam teknik *empty chair* dengan konseli bergantian menduduki kursi kosong yang saling berhadapan yang telah ditandai sebagai kursi *top dog* dan kursi *under dog*. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terjadi pada konseli. Ketika ia bermain peran dan merasakan kesedihan maka konseli akan mendalami perasaan sedih itu bahkan sampai ia menangis. Konseli juga diminta untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang membuat ia merasa tidak nyaman ataupun seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini.

Pada proses awal teknik *empty chair* berlangsung, konseli merasa malu dan terlihat belum siap untuk melakukan terapi ini. Konselor memberikan pengertian dan memberikan penguatan kepada konseli agar konseli mau untuk mengikuti terapi, sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan kesadaran. Dan akhirnya konseli menyetujui untuk melakukan treatment. Konselor memberikan pengarahan agar konseli dapat rileks dan dapat memerankan perannya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai tahap pertama teknik *empty chair*, konseli diminta untuk mengidentifikasi seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini. Konseli mempunyai masalah yang belum selesai dengan guru. Konseli diminta untuk

mengungkapkan perasaannya dalam peran *top dog* dan *under dog* kepada konselor secara langsung. **Peran *top dog***, ‘‘Bagaimana saya bisa belajar online, saya tidak mempunyai kuota, tidak bisa membeli kuota setiap saat, apalagi saya GAPTEK tidak mengerti cara menjalankan internet bu?, kenapa harus ada belajar daring? Peran *under dog*, ‘‘sebenarnya saya ingin patuh dalam mengerjakan tugas-tugas dan hadir terus dalam proses belajar daring. Tetapi, saya sangat-sangat kesulitan saat belajar daring. Karena saya mendapatkan tekanan-tekanan saat belajar daring, entah itu saya yang tidak mempunyai kuota dan GAPTEK.

Tahap kedua dalam teknik *empty chair*, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi *top dog* dan berperan sebagai guru dengan sungguh-sungguh. Memerankan peran guru yang memberikan tekanan belajar daring. Dan konseli duduk di kursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan gurunya, konseli berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa lemah.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

‘‘ kamu kenapa tidak masuk jam KBM, selalu aja tidak masuk, mana absen kamu kosong terus. Tugas-tugas yang ibu kasih juga tidak pernah kamu kerjakan. Kamu

bisa-bisa terus-terusan begini terus kamu tidak akan naik kelas”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“bu guru, saya juga tidak mau sebenarnya tidak absen. Tetapi, mau gimana lagi bu. Saya tidak mempunyai kuota untuk belajar setiap hari. Karena, perekonomian keluarga saya yang tidak memungkinkan untuk belajar daring. Saya juga tidak bisa menggunakan teknologi internet. Ayah, ibu, dan kakak-kakak saya juga buta akan teknologi. Jadi ya saya tidak pernah absen dan tidak pernah mengerjakan tugas yang ibu kasih bukan saya tidak mau ataupun malas tetapi karena faktor-faktor tekanan yang terjadi saat belajar daring”.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

“ kamu banyak alasan aja bilang aja kamu malaskan. Apalagi sekarang sekolah dirumah. Pasti yang kamu utamakan main game sama teman-teman kamu. Absen kamu kosong, gimana ibu mau nambahin nilai. Toh kamu tidak pernah mengumpulkan tugas, gimana ibu mau masukin nilai kamu dan membantu kamu naik kelas”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“Saya mengerti bu, tetapi bagaimana? Saya benar-benar GAPTEK bu dan merasa tertekan saat belajar daring ini. Tolong saya bu, berikan saya tugas-tugas susulan

secara offline agar saya bisa mengejar ketertinggalan saya”.

Tahap ketiga dalam teknik *empty chair*, konselor mengajak konseli untuk mendiagnosis perasaan dan mengevaluasinya. Dari ungkapan perasaan dan keinginan konseli tersebut, sebelum melakukan konseling ia merasa sedih dan kecewa karena perlakuan ayahnya kepada konseli. Setelah proses konseling ini, konseli merasakan kepuasan tersendiri dalam mengutarakan perasaan yang telah lama ia pendam. Konseli meluapkan semua perasaannya sebebaskan-bebasnya.

Setelah konseli mengungkapkan perasaannya, ia merasa lega telah melakukan tahap *top dog* dan *under dog* karena ia dapat mengungkapkan semua perasaannya yang selama ini ia pendam. Konseli telah mendiagnosis dari perasaan sedih, bingung, dan perasaan marah kepada gurunya dapat berkurang sehingga tidak menjadikan beban berat dalam masalahnya saat ini. Konseli telah menyadari bahwa belajar daring bisa dengan offline, asalkan ia mau meminta tugas-tugas sekolah dengan guru dan memberikan alesannya, kenapa ia tidak bisa daring.

Konseli mengutarakan, “saya sudah mulai lega karena telah mengungkapkan semua yang saya ingin bicarakan dengan guru saya meskipun tidak berhadapan langsung.

Tetapi dengan ini dapat membantu melegakan perasaan saya yang selama ini menjadi beban.<sup>2</sup>

## 2) Konseli SSE

Dilakukan pada senin 03 April 2021 pada 09.00 WIB.

Peneliti melakukan wawancara dan *assessment* terhadap klien yang memiliki stress belajar daring dalam dirinya yang tidak memadainya alat yang cukup untuk belajar, konseli tidak bisa teknologi/GAPTEK. Ayah/ibu SSE mematahkan semangat saat belajar daring. Konselor melakukan *attending* kepada klien yaitu perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Agar klien lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang sedang dihadapi. Konselor juga menanyakan latar belakang klien dan keluarga klien. Klien pun bercerita bahwa dia memiliki masalah stress dalam belajar daring.

Identifikasi-identifikasi dilakukan untuk menggali informasi konseli sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Konselor membangun hubungan dengan konseli agar konseli dapat percaya dan merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya kepada konselor.

---

<sup>2</sup> D diwawancarai oleh Nita Maelani, '*Treatment Teknik Empty Chair*', Penelitian ini pada 01 Febuari 2021 pukul 09:00 WIB

Dilakukan pada hari Sabtu pukul 10.00 WIB. Setelah konselor mengetahui permasalahan yang dialami klien yang mengakibatkan klien memiliki masalah dalam stress belajar daring, konselor juga menceritakan berbagai pengalaman ketika konselor juga dihadapkan dengan masalah yang mereka hadapi, agar klien dapat menceritakan permasalahannya dengan nyaman.

Konseli merasa malas belajar karena ayah/ibunya. Konseli bercerita tentang permasalahan yang dihadapi konseli, bahwa ia tidak mempunyai *gaway* untuk belajar daring ini, ia hanya mempunyai satu gadget itupun harus bergantian dengan kakak-kakaknya. Ditambah lagi SSE tidak mampu untuk menjalankan internet. Saat ia mengerjakan tugas-tugas dari sekolah, ia meminta bantuan dengan ayah/ibunya. Bukannya Ayah/ibunya mengajari konseli. Tetapi, Ayah/ibu konseli justru malah memarahi konseli. Karena ayah/ibu konseli juga tidak bisa menjalankan internet. Ayah/ibu konseli memberikan persepsi bahwa “buat apa sekolah nanti juga jadi pengangguran”. Konseli merasa putus asa dan stress saat orang tuanya mematahkan semangat konseli dalam menuntut ilmu.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> SSE diwawancarai oleh Nita Maelani, “*Tentang Faktor-faktor Stress Belajar Daring*” Penelitian ini pada tanggal 3 April 2021 pukul 09:00 WIB.



*a. Diagnosis*

Setelah melakukan identifikasi masalah, akan dilakukan diagnosis untuk menetapkan masalah. Maka yang membuat SSE stress belajar daring. Yaitu, karena ada tekanan-tekanan belajar daring dari orang tua SSE.

Orang tua SSE berkata: ‘’buat apa sekolah nanti juga jadi pengguran’’.

*b. Prognosis*

Setelah mengetahui permasalahan konseli dan sudah melakukan *diagnosis*, maka langkah berikutnya adalah menetapkan jenis bantuan untuk menangani stress belajar daring konseli. Dengan melaksanakan proses konseling untuk menangani stress belajar daring remaja awal maka diperlukan observasi dan wawancara konseli sebagai pertimbangan menentukan *treatment* yang akan konselor gunakan.

Dengan data yang sudah konselor dapat maka konselor menetapkan untuk memberikan *treatment* berupa teknik *empty chair*. Konselor berharap melalui *treatment* tersebut dapat menangani stress belajar daring konseli. Dengan langkah pertama memberikan dorongan dan motivasi secara bertahap untuk menangani stress belajar daring konseli. Langkah kedua menempatkan dua kursi kosong yang saling

berhadapan dan mengarahkan konseli untuk duduk. Setelah itu konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli serta menentukan tokoh yang terlibat pada masalah konseli. Kemudian konselor memberikan pengarahan aturan teknik ini dilakukan dan konseli akan berdialog tentang *top dog* (kekuatan) sesuai yang konseli rasakan. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang telah terluka karena kata-katanya. Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli untuk bertukar peran dan memberikan dialog tentang *under dog* (kelemahan) yaitu dengan berperan sebagai konseli telah menjadi korban atau orang yang telah sakit hati karena kata-katanya. Langkah akhir mendiskusikan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan *treatment*. Teknik ini bertujuan untuk dapat menyadarkan konseli tentang perasaan-perasaan yang diingkarinya selama ini.

*c. Treatment*

Treatment atau terapi merupakan langkah selanjutnya setelah *prognosis*. Dalam langkah ini terdapat upaya untuk membantu konseli dalam menangani masalahnya. Dengan masalah yang sudah dijelaskan dalam identifikasi masalah, gejala dan

penyebab dalam diagnosis serta penetapan *treatment* dalam *prognosis* maka konselor melakukan *treatment* dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli yang disebabkan oleh tidak mempunyai alat yang memadai seperti, gaway/gadget dan SSE juga tidak bisa menjalankan teknologi/GAPTEK. Dengan teknik *empty chair* yang didalamnya terdapat permainan dialog antara *top dog* (kekuatan) dan *under dog* (kelemahan) akan terjadi konflik antara kepribadian yang bertujuan untuk mendapatkan kesadaran secara penuh. Dalam langkah ini merupakan hal yang paling penting untuk menentukan keberhasilan konselor menangani masalah konseli.

Konselor menggunakan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli, agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginan konseli yang telah lama dipendam. Dengan penerapan teknik *empty chair* juga diharapkan bisa mengurangi stress belajar daring konseli, dan bisa menerima dirinya sendiri. Adapun tahapan dari teknik *empty chair* sebagai berikut: Tahapan pertama dilakukan membentuk kepercayaan dan keinginan konseli untuk mengatasi masalah yang sedang ia hadapi serta membuat perjanjian kepada konseli untuk melakukan

proses konseling secara bertahap dan mencapai hasil. Setelah mendapat kepercayaan dan menyetujui perjanjian dari konseli, konseli menceritakan masalahnya dan mengungkapkan keinginan-keinginan konseli selama ini. Menurut observasi konselor, konseli terlihat sedih dan sering kali matanya berkaca-kaca. Konselor memberi penguatan berupa motivasi dan mengingat persetujuan perjanjian yang telah disetujui sehingga proses pelaksanaan konseling ini tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli. Dengan begitu, konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya sendiri. Ketika konseli telah memahami dirinya sendiri maka konseli akan mengetahui apa yang sedang ia rasakan saat ini, apa yang ia butuhkan, apa yang ia inginkan, apa yang membuat ia tidak nyaman dan apa yang membuat ia nyaman. Perasaan-perasaan itu dapat diutarakan jika konseli telah memahami dirinya sendiri. Setiap perbuatan yang dilakukan akan ada resikonya, baik itu positif ataupun negatif.

Konseli merasakan tidak nyaman saat melakukan belajar daring, karena menurutnya ia mempunyai tekanan-tekanan pada saat belajar daring. Entah itu,

karena ia tidak mempunyai alat yang memadai saat belajar daring. Misalnya gaway/gadget, konseli juga tidak bisa menjalankan internet/GAPTEK. Ia meminta bimbingan kepada ayah/ibunya. Tetapi, ayah/ibunya sama saja tidak bisa teknologi. Kakak-kakaknya juga tidak ada yang bisa. Ayahnya membuat ia *drop* dan *don't* untuk belajar. ayahnya berkata ‘’buat apa sekolah nanti juga jadi pengganguran.’’

Tahap selanjutnya, konselor telah mengumpulkan informasi melalui identifikasi masalah dan diagnosis maka konselor akan melakukan teknik *empty chair*. Untuk memulai teknik *empty chair*, konselor memberikan instruksi atau menjelaskan peraturan yang akan digunakan dalam *treatment* ini. Konseli diminta untuk dapat menghadapi keadaan atau situasi dimana konseli berperan sebagai *top dog* (kekuatan). Dalam peran tersebut, konseli mengungkapkan perasaannya atau keinginannya dengan cara menuntut seperti sifat yang otoriter. Sedangkan peran *under dog* (kelemahan), konseli berperan dalam keadaan lemah atau sabar dan menunjukkan adanya pemberontakan terhadap introyeksi.

Proses berlangsung dalam teknik *empty chair* dengan konseli bergantian menduduki kursi kosong yang saling berhadapan yang telah ditandai sebagai

kursi *top dog* dan kursi *under dog*. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terjadi pada konseli. Ketika ia bermain peran dan merasakan kesedihan maka konseli akan mendalami perasaan sedih itu bahkan sampai ia menangis. Konseli juga diminta untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang membuat ia merasa tidak nyaman ataupun seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini.

Pada proses awal teknik *empty chair* berlangsung, konseli merasa malu dan terlihat belum siap untuk melakukan terapi ini. Konselor memberikan pengertian dan memberikan penguatan kepada konseli agar konseli mau untuk mengikuti terapi, sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan kesadaran. Dan akhirnya konseli menyetujui untuk melakukan *treatment*. Konselor memberikan pengarahan agar konseli dapat *rileks* dan dapat memerankan perannya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai tahap pertama teknik *empty chair*, konseli diminta untuk mengidentifikasi seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini. Konseli mempunyai masalah yang belum selesai dengan orang tuanya. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya dalam peran *top dog* dan *under dog*

kepada konselor secara langsung. **Peran *top dog*,**” ayah/ibu kenapa marah?, saya hanya meminta bimbingan untuk belajar, tetapi saya malah dimarahi, saya sebenarnya ingin sekolah dan mengejakan tugas. Tetapi saya tidak paham untuk mengumpulkan tugas secara online saya merasa tertekan untuk belajar”. **Peran *under dog*,** “bagaimana saya tidak tertekan dan stress. Jika kalau ayah/ibu memarahi saya dengan kata-kata yang membuat saya putus asa dan saya jadi tidak ingin belajar dan sekolah lagi”.

Tahap kedua dalam teknik *empty chair*, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi *top dog* dan berperan sebagai ayahnya dengan sungguh-sungguh. Memerankan peran ayah yang memberikan tekanan belajar daring. Dan konseli duduk di kursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan ayahnya, konseli berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa lemah.

#### **Peran sebagai *Top Dog*:**

“ kamu kenapa tidak belajar bentar lagi ulangan? Ayah tidak pernah liat kamu belajar online? Kamu malah meminta bantuan ayah untuk mengumpulkan tugas-tugas kamu secara online. Kamu tahu tidak ayah capek pulang kerja lalu diminta kamu untuk mengajari. Ayah bekerja siang-malam untuk

biyai kamu sekolah apalagi sekarang belajar dirumah tetap saja. Ayah harus bayar sekolah kamu kamu minta ajarin sama ibu kamu sana ayah tidak bisa''.  
''Ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi penganguran''.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

''Saya tau ayah capek sudah bekerja seharian tetapi, saya ingin ayah mengajari saya. Karena saya tidak paham internet. Seharusnya jika ayah tidak bisa ayah harus bilang tidak bisa jangan membuat kata-kata yang membuat saya tidak lagi ingin sekolah dan belajar. ibu juga tidak bisa makanya aku meminta bantuan ayah.''

**Peran sebagai *Top Dog*:**

'' kamu banyak alasan aja bilang aja kamu memang tidak mau belajar dan sekolah lagi, seharusnya perkataan ayah jangan kamu dengar, karena ayah berbicara seperti itu ayah merasa capek baru pulang berdagang malah kamu suruh ajarin belajar ditambah ayah tidak bisa internet. Jika ayah/ibu tidak bisa internet dan lagian kamu tidak mempunyai gadget untuk pinjam dengan kakakmu juga susah. Mending kamu ke sekolah dan belajar offline di sekolah, minta tugas-tugas sekolah



kumpulin tugas ke sekolah jangan internet-internet pusing”’.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“ saya mengerti ayah capek dan tidak bisa internet tetapi saya bener-bener merasa tertekan dengan perkataan ayah lalu dengan belajar daring ini”’.

Tahap ketiga dalam teknik *empty chair*, konselor mengajak konseli untuk mendiagnosis perasaan dan mengevaluasinya.

Dari ungkapan perasaan dan keinginan konseli tersebut, sebelum melakukan konseling ia merasa sedih dan kecewa karena perlakuan ayahnya kepada konseli. Setelah proses konseling ini, konseli merasakan kepuasan tersendiri dalam mengutarakan perasaan yang telah lama ia pendam. Konseli meluapkan semua perasaannya sebebaskan-bebasnya. Setelah konseli mengungkapkan perasaannya, ia merasa lega telah melakukan tahap *top dog* dan *under dog* karena ia dapat mengungkapkan semua perasaannya yang selama ini ia pendam. Konseli telah mendiagnosis dari perasaan bingung, marah, dan perasaan kecewa kepada ayahnya dapat berkurang sehingga tidak menjadikan beban berat dalam masalahnya saat ini. Konseli telah menyadari bahwa

ayahnya merasa bingung untuk mengungkapkan bahwa dia tidak bisa mengajari konseli belajar daring karena, ayahnya tidak bisa teknologi/gaptek ditambah lagi dengan kondisi ayahnya yang capek baru saja pulang berdagang.

Konseli mengutarakan, “saya sudah mulai lega karena telah mengungkapkan semua yang saya ingin bicarakan dengan ayah saya meskipun tidak berhadapan langsung. Tetapi dengan ini dapat membantu melegakan perasaan saya yang selama ini menjadi beban.”<sup>4</sup>

### 3) Konseli SSH

Dilakukan pada Minggu pada 09.00 WIB.

Peneliti melakukan wawancara dan *assessment* terhadap klien yang memiliki stress belajar daring dalam dirinya yang tidak memadainya alat yang cukup untuk belajar, konseli tidak bisa teknologi/GAPTEK. Ayah/ibu SSE mematahkan semangat saat belajar daring. Konselor melakukan attending kepada klien yaitu perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Agar klien lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang sedang dihadapi. Konselor juga menanyakan latar belakang klien dan keluarga klien. Klien pun

---

<sup>4</sup> SSE diwawancarai oleh Nita Maelani, ‘*Treatment Teknik Empty Chair*’, penelitian ini pada tanggal 03 April 2021 Pukul 10:00 WIB.

bercerita bahwa dia memiliki masalah stress dalam belajar daring.

Identifikasi-identifikasi dilakukan untuk menggali informasi konseli sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Konselor membangun hubungan dengan konseli agar konseli dapat percaya dan merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya kepada konselor.

Dilakukan pada hari Minggu pukul 10.00 WIB. Setelah konselor mengetahui permasalahan yang dialami klien yang mengakibatkan klien memiliki masalah dalam stress belajar daring, konselor juga menceritakan berbagai pengalaman ketika konselor juga dihadapkan dengan masalah yang mereka hadapi, agar klien dapat menceritakan permasalahannya dengan nyaman.

Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ayah/ibunya. Konseli bercerita tentang permasalahan yang dihadapi konseli, bahwa ia tidak mempunyai gaway untuk belajar daring ini, ia hanya mempunyai satu gadget itupun harus bergantian dengan kakak-kakaknya. Ditambah lagi SSH tidak mampu untuk menjalankan internet. Saat ia mengerjakan tugas-tugas dari sekolah, ia

meminta bantuan dengan ayah/ibunya. Bukannya Ayah/ibunya mengajari konseli. Tetapi, Ayah/ibu konseli justru malah memarahi konseli. Karena ayah/ibu konseli juga tidak bisa menjalankan internet. Ayah/ibu konseli memberikan persepsi bahwa “buat apa sekolah nanti juga jadi pengangguran”. Konseli merasa putus asa dan stress saat orang tuanya mematahkan semangat konseli dalam menuntut ilmu.<sup>5</sup>

*a. Diagnosis*

Setelah melakukan identifikasi masalah, akan dilakukan diagnosis untuk menetapkan masalah. Maka yang membuat SSH stress belajar daring. Yaitu, karena ada tekanan-tekanan belajar daring dari orang tua SSH.

Orang tua SSH berkata: “buat apa sekolah nanti juga jadi pengangguran”.

*b. Prognosis*

Setelah mengetahui permasalahan konseli dan sudah melakukan *diagnosis*, maka langkah berikutnya adalah menetapkan jenis bantuan untuk menangani stress belajar daring konseli. Dengan melaksanakan proses konseling untuk menangani

---

<sup>5</sup> SSH diwawancarai oleh Nita Maelani, “*Tentang Faktor-faktor Stress Belajar Daring*” Penelitian ini pada tanggal 1 Januari 2021 pukul 09:00 WIB.

stress belajar daring remaja awal maka diperlukan observasi dan wawancara konseli sebagai pertimbangan menentukan *treatment* yang akan konselor gunakan.

Dengan data yang sudah konselor dapat maka konselor menetapkan untuk memberikan *treatment* berupa teknik *empty chair*. Konselor berharap melalui *treatment* tersebut dapat menangani stress belajar daring konseli. Dengan langkah pertama memberikan dorongan dan motivasi secara bertahap untuk menangani stress belajar daring konseli. Langkah kedua menempatkan dua kursi kosong yang saling berhadapan dan mengarahkan konseli untuk duduk. Setelah itu konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli serta menentukan tokoh yang terlibat pada masalah konseli. Kemudian konselor memberikan pengarahan aturan teknik ini dilakukan dan konseli akan berdialog tentang *top dog* (kekuatan) sesuai yang konseli rasakan. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang telah terluka karena kata-katanya. Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli untuk bertukar peran dan

memberikan dialog tentang *under dog* (kelemahan) yaitu dengan berperan sebagai konseli telah menjadi korban atau orang yang telah sakit hati karena kata-katanya. Langkah akhir mendiskusikan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan *treatment*. Teknik ini bertujuan untuk dapat menyadarkan konseli tentang perasaan-perasaan yang diingkarinya selama ini.

*c. Treatment*

*Treatment* atau terapi merupakan langkah selanjutnya setelah *prognosis*. Dalam langkah ini terdapat upaya untuk membantu konseli dalam menangani masalahnya. Dengan masalah yang sudah dijelaskan dalam identifikasi masalah, gejala dan penyebab dalam *diagnosis* serta penetapan *treatment* dalam *prognosis* maka konselor melakukan *treatment* dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli yang disebabkan oleh tidak mempunyai alat yang memadai seperti, gaway/gadget dan SSH juga tidak bisa menjalankan teknologi/GAPTEK.

Dengan teknik *empty chair* yang didalamnya terdapat permainan dialog antara *top dog* (kekuatan) dan *under dog* (kelemahan) akan terjadi konflik antara kepribadian yang bertujuan

untuk mendapatkan kesadaran secara penuh. Dalam langkah ini merupakan hal yang paling penting untuk menentukan keberhasilan konselor menangani masalah konseli.

Konselor menggunakan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli, agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginan konseli yang telah lama dipendam. Dengan penerapan teknik *empty chair* juga diharapkan bisa mengurangi stress belajar daring konseli, dan bisa menerima dirinya sendiri. Adapun tahapan dari teknik *empty chair* sebagai berikut: Tahapan pertama dilakukan membentuk kepercayaan dan keinginan konseli untuk mengatasi masalah yang sedang ia hadapi serta membuat perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling secara bertahap dan mencapai hasil. Setelah mendapat kepercayaan dan menyetujui perjanjian dari konseli, konseli menceritakan masalahnya dan mengungkapkan keinginan-keinginan konseli selama ini. Menurut observasi konselor, konseli terlihat sedih dan sering kali matanya berkaca-kaca. Konselor memberi penguatan berupa motivasi dan mengingat persetujuan perjanjian yang telah

disetujui sehingga proses pelaksanaan konseling ini tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli. Dengan begitu, konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya sendiri. Ketika konseli telah memahami dirinya sendiri maka konseli akan mengetahui apa yang sedang ia rasakan saat ini, apa yang ia butuhkan, apa yang ia inginkan, apa yang membuat ia tidak nyaman dan apa yang membuat ia nyaman. Perasaan-perasaan itu dapat diutarakan jika konseli telah memahami dirinya sendiri. Setiap perbuatan yang dilakukan akan ada resikonya, baik itu positif ataupun negatif.

Konseli merasakan tidak nyaman saat melakukan belajar daring, karena menurutnya ia mempunyai tekanan-tekanan pada saat belajar daring. Entah itu, karena ia tidak mempunyai alat yang memadai saat belajar daring. Misalnya gaway/gadget, konseli juga tidak bisa menjalankan internet/GAPTEK. Ia meminta bimbingan kepada ayah/ibunya. Tetapi, ayah/ibunya sama saja tidak bisa teknologi. Kakak-kakaknya juga tidak ada yang bisa. Ayahnya membuat ia *drop* dan *don't*



untuk belajar. ayahnya berkata ‘’buat apa sekolah nanti juga jadi pengganggu.’’

Tahap selanjutnya, konselor telah mengumpulkan informasi melalui identifikasi masalah dan *diagnosis* maka konselor akan melakukan teknik *empty chair*. Untuk memulai teknik *empty chair*, konselor memberikan instruksi atau menjelaskan peraturan yang akan digunakan dalam treatment ini. Konseli diminta untuk dapat menghadapi keadaan atau situasi dimana konseli berperan sebagai *top dog* (kekuatan). Dalam peran tersebut, konseli mengungkapkan perasaannya atau keinginannya dengan cara menuntut seperti sifat yang otoriter. Sedangkan peran *under dog* (kelemahan), konseli berperan dalam keadaan lemah atau sabar dan menunjukkan adanya pemberontakan terhadap introyeksi.

Proses berlangsung dalam teknik *empty chair* dengan konseli bergantian menduduki kursi kosong yang saling berhadapan yang telah ditandai sebagai kursi *top dog* dan kursi *under dog*. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terjadi pada konseli. Ketika ia bermain peran dan merasakan kesedihan maka konseli akan mendalami perasaan sedih itu bahkan sampai ia

menangis. Konseli juga diminta untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang membuat ia merasa tidak nyaman ataupun seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini.

Pada proses awal teknik *empty chair* berlangsung, konseli merasa malu dan terlihat belum siap untuk melakukan terapi ini. Konselor memberikan pengertian dan memberikan penguatan kepada konseli agar konseli mau untuk mengikuti terapi, sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan kesadaran. Dan akhirnya konseli menyetujui untuk melakukan *treatment*. Konselor memberikan pengarahan agar konseli dapat rileks dan dapat memerankan perannya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai tahap pertama teknik *empty chair*, konseli diminta untuk mengidentifikasi seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini. Konseli mempunyai masalah yang belum selesai dengan orang tuanya. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya dalam peran *top dog* dan *under dog* kepada konselor secara langsung. **Peran *top dog*,**'' ayah/ibu kenapa marah?, saya hanya meminta bimbingan untuk belajar, tetapi saya

malah dimarahi, saya sebenarnya ingin sekolah dan mengerjakan tugas. Tetapi saya tidak paham untuk mengumpulkan tugas secara online saya merasa tertekan untuk belajar”. **Peran *under dog***, “bagaimana saya tidak tertekan dan stress. Jika kalau ayah/ibu memarahi saya dengan kata-kata yang membuat saya putus asa dan saya jadi tidak ingin belajar dan sekolah lagi”.

Tahap kedua dalam teknik *empty chair*, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi *top dog* dan berperan sebagai ayahnya dengan sungguh-sungguh. Memerankan peran ayah yang memberikan tekanan belajar daring. Dan konseli duduk di kursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan ayahnya, konseli berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa lemah.

#### **Peran sebagai *Top Dog*:**

“Kamu kenapa tidak belajar bentar lagi ulangan? Ayah tidak pernah liat kamu belajar online? Kamu malah meminta bantuan ayah untuk mengumpulkan tugas-tugas kamu secara online. Kamu tahu tidak ayah capek pulang kerja lalu diminta kamu untuk mengajari. Ayah bekerja siang-malam untuk biayai kamu sekolah apalagi

sekarang belajar dirumah tetap saja. Ayah harus bayar sekolah kamu kamu minta ajarin sama ibu kamu sana ayah tidak bisa”. “Ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi penggangguan”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“Saya tau ayah capek sudah bekerja seharian tetapi, saya ingin ayah mengajari saya. Karena saya tidak paham internet. Seharusnya jika ayah tidak bisa ayah harus bilang tidak bisa jangan membuat kata-kata yang membuat saya tidak lagi ingin sekolah dan belajar. ibu juga tidak bisa makanya aku meminta bantuan ayah.”

**Peran sebagai *Top Dog*:**

“ kamu banyak alasan aja bilang aja kamu memang tidak mau belajar dan sekolah lagi, seharusnya perkataan ayah jangan kamu dengar, karena ayah berbicara seperti itu ayah merasa capek baru pulang berdagang malah kamu suruh ajarin belajar ditambah ayah tidak bisa internet. Jika ayah/ibu tidak bisa internet dan lagi kamu tidak mempunyai gadget untuk pinjam dengan kakakmu juga susah. Mending kamu ke sekolah dan belajar offline di sekolah, minta tugas-tugas sekolah kumpulin tugas ke sekolah jangan internet-internet pusing”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“ saya mengerti ayah capek dan tidak bisa internet tetapi saya benar-bener merasa tertekan dengan perkataan ayah lalu dengan belajar daring ini”’.

Tahap ketiga dalam teknik *empty chair*, konselor mengajak konseli untuk mendiagnosis perasaan dan mengevaluasinya.

Dari ungkapan perasaan dan keinginan konseli tersebut, sebelum melakukan konseling ia merasa sedih dan kecewa karena perlakuan ayahnya kepada konseli. Setelah proses konseling ini, konseli merasakan kepuasan tersendiri dalam mengutarakan perasaan yang telah lama ia pendam.

Konseli meluapkan semua perasaannya sebebaskan-bebasnya.

Setelah konseli mengungkapkan perasaannya, ia merasa lega telah melakukan tahap *top dog* dan *under dog* karena ia dapat mengungkapkan semua perasaannya yang selama ini ia pendam. Konseli telah mendiagnosis dari perasaan bingung, marah, dan perasaan kecewa kepada ayahnya dapat berkurang sehingga tidak menjadikan beban berat dalam masalahnya saat ini. Konseli telah

menyadari bahwa ayahnya merasa bingung untuk mengungkapkan bahwa dia tidak bisa mengajari konseli belajar daring karena, ayahnya tidak bisa teknologi/gaptek ditambah lagi dengan kondisi ayahnya yang capek baru saja pulang berdagang.

Konseli mengutarakan, “saya sudah mulai lega karena telah mengungkapkan semua yang saya ingin bicarakan dengan ayah saya meskipun tidak berhadapan langsung. Tetapi dengan ini dapat membantu melegakan perasaan saya yang selama ini menjadi beban.”<sup>6</sup>

#### 4) Konseli LS

Dilakukan pada minggu pada tanggal 2 Mei 2021 18:23 WIB.

Peneliti melakukan wawancara dan *assessment* terhadap klien yang memiliki stress belajar daring karena tidak mempunyai kuota untuk belajar daring.

Konselor melakukan *attending* kepada klien yaitu perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Agar klien lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang sedang dihadapi. Konselor juga menanyakan latar belakang klien dan keluarga klien. Klien pun

---

<sup>6</sup> SSH diwawancarai oleh Nita Maelani, “*Treatment Teknik Empty Chair*”, Penelitian ini pada 04 April 2021 Pukul 10:00 WIB.

bercerita bahwa dia memiliki masalah stress dalam belajar daring.

Identifikasi-identifikasi dilakukan untuk menggali informasi konseli sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Konselor membangun hubungan dengan konseli agar konseli dapat percaya dan merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya kepada konselor.

Dilakukan pada hari Minggu pukul 18:23 WIB. Setelah konselor mengetahui permasalahan yang dialami klien yang mengakibatkan klien memiliki masalah dalam stress belajar daring, konselor juga menceritakan berbagai pengalaman ketika konselor juga dihadapkan dengan masalah yang mereka hadapi, agar klien dapat menceritakan permasalahannya dengan nyaman.

Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ibunya. Karena ia tidak bisa membeli kuota untuk belajar daring setiap saat. Terkadang LS tidak mengikuti KBM karena ia tidak mempunyai kuota untuk mengikuti proses belajar mengajar via daring. LS merasa bingung untuk mengerjakan tugas-tugasnya LS tidak bisa mengerjakan dan

mengumpulkan tugas-tugas yang sekolah tugaskan untuk ia.<sup>7</sup>

*a. Diagnosis*

Setelah melakukan identifikasi masalah, akan dilakukan diagnosis untuk menetapkan masalah. Maka yang membuat LS stress belajar daring. Yaitu, karena ada tekanan-tekanan belajar daring. Karena ia tidak mempunyai kuota setiap saat untuk belajar daring. Ibu/ayahnya tidak mempunyai uang untuk membeli kuota setiap saat karena faktor ekonomi.

*b. Treatment*

*Treatment* atau terapi merupakan langkah selanjutnya setelah *prognosis*. Dalam langkah ini terdapat upaya untuk membantu konseli dalam menangani masalahnya.

Dengan masalah yang sudah dijelaskan dalam identifikasi masalah, gejala dan penyebab dalam diagnosis serta penetapan *treatment* dalam *prognosis* maka konselor melakukan *treatment* dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli yang disebabkan oleh tidak mempunyai alat yang memadai seperti, tidak bisa menjalankan teknologi/GAPTEK.

---

<sup>7</sup> LS diwawancarai oleh Nita Maelani, "Tentang Faktor-faktor Stress Belajar Daring" Penelitian ini pada tanggal 2 Mei 2021 pukul 18:23 WIB.



Dengan teknik *empty chair* yang didalamnya terdapat permainan dialog antara *top dog* (kekuatan) dan *under dog* (kelemahan) akan terjadi konflik antara kepribadian yang bertujuan untuk mendapatkan kesadaran secara penuh. Dalam langkah ini merupakan hal yang paling penting untuk menentukan keberhasilan konselor menangani masalah konseli.

Konselor menggunakan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli, agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginan konseli yang telah lama dipendam. Dengan penerapan teknik *empty chair* juga diharapkan bisa mengurangi stress belajar daring konseli, dan bisa menerima dirinya sendiri. Adapun tahapan dari teknik *empty chair* sebagai berikut: Tahapan pertama dilakukan membentuk kepercayaan dan keinginan konseli untuk mengatasi masalah yang sedang ia hadapi serta membuat perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling secara bertahap dan mencapai hasil. Setelah mendapat kepercayaan dan menyetujui perjanjian dari konseli, konseli menceritakan masalahnya dan mengungkapkan keinginan-keinginan konseli selama ini. Menurut observasi konselor, konseli terlihat sedih dan sering kali matanya berkaca-kaca. Konselor memberi penguatan berupa motivasi

dan mengingat persetujuan perjanjian yang telah disetujui sehingga proses pelaksanaan konseling ini tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli. Dengan begitu, konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya sendiri. Ketika konseli telah memahami dirinya sendiri maka konseli akan mengetahui apa yang sedang ia rasakan saat ini, apa yang ia butuhkan, apa yang ia inginkan, apa yang membuat ia tidak nyaman dan apa yang membuat ia nyaman. Perasaan-perasaan itu dapat diutarakan jika konseli telah memahami dirinya sendiri. Setiap perbuatan yang dilakukan akan ada resikonya, baik itu positif ataupun negatif.

Konseli merasakan tidak nyaman saat melakukan belajar daring, karena menurutnya ia mempunyai tekanan-tekanan pada saat belajar daring. Karena ia tidak mempunyai kuota setiap saat untuk belajar daring. Karena, faktor ekonomi yang mengharuskan untuk tidak memberli kuota setiap saat.

Tahap selanjutnya, konselor telah mengumpulkan informasi melalui identifikasi masalah dan *diagnosis* maka konselor akan melakukan teknik *empty chair*. Untuk memulai teknik *empty chair*, konselor

memberikan instruksi atau menjelaskan peraturan yang akan digunakan dalam *treatment* ini. Konseli diminta untuk dapat menghadapi keadaan atau situasi dimana konseli berperan sebagai *top dog* (kekuatan). Dalam peran tersebut, konseli mengungkapkan perasaannya atau keinginannya dengan cara menuntut seperti sifat yang otoriter. Sedangkan peran *under dog* (kelemahan), konseli berperan dalam keadaan lemah atau sabar dan menunjukkan adanya pemberontakan terhadap introyeksi.

Proses berlangsung dalam teknik *empty chair* dengan konseli bergantian menduduki kursi kosong yang saling berhadapan yang telah ditandai sebagai kursi *top dog* dan kursi *under dog*. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terjadi pada konseli. Ketika ia bermain peran dan merasakan kesedihan maka konseli akan mendalami perasaan sedih itu bahkan sampai ia menangis. Konseli juga diminta untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung dengan seseorang yang membuat ia merasa tidak nyaman ataupun seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini.

Pada proses awal teknik *empty chair* berlangsung, konseli merasa malu dan terlihat belum siap untuk melakukan terapi ini. Konselor

memberikan pengertian dan memberikan penguatan kepada konseli agar konseli mau untuk mengikuti terapi, sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan kesadaran. Dan akhirnya konseli menyetujui untuk melakukan *treatment*. Konselor memberikan pengarahan agar konseli dapat rileks dan dapat memerankan perannya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai tahap pertama teknik *empty chair*, konseli diminta untuk mengidentifikasi seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini. Konseli mempunyai masalah yang belum selesai dengan orang tuanya. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya dalam peran *top dog* dan *under dog* kepada konselor secara langsung. **Peran *top dog***, "ayah/ibu saya ingin membeli kuota untuk belajar saya tidak bisa mengerjakan tugas-tugas kalo tidak ada kuota dan nanti nilai saya kosong di rapot". **Peran *under dog***, "bagaimana saya mau ngerjain tugas sekolah saya tidak ada kuota dan absen aja tidak, karena tidak ada kuota".

Tahap kedua dalam teknik *empty chair*, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi *top dog* dan berperan sebagai ayahnya dengan sungguh-sungguh. Memerankan peran ibunya yang memberikan tekanan

belajar daring. Dan konseli duduk di kursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan ibunya, konseli berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa lemah.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

“ kamu sudah belajar? kok ibu tidak pernah melihat kamu belajar? ada tugas tidak? Sudah dikerjakan? Ibu ngeliat kamu kayanya santai tidak pernah lihat hadphone”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“Saya bukan males-malesan buat belajar bu. Tetapi, saya tidak mempunyai kuota untuk belajar daring. Saya tidak bisa absen dan ngerjain tugas yang sekolah kasih”.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

“nih buat kamu buat beli kuota, tetapi ini uang untuk makan kita sehari-hari. Pokoknya kuota itu harus sampe 1 bulan karena kalo kuotanya habis ibu tidak bisa membelikannya lagi.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“Saya mengerti ibu tidak mempunyai uang untuk membeli kuota karena faktor ekonomi kita yang tidak memadai. Makanya saya tidak meminta untuk ibu membelikan tekadang saya kerumah temen dan memakai wifinya untuk meringankan beban ibu dan

saya akan belajar offline ke sekolah bu, lagian sekolah aku dipinggir kota. Jadi, tidak masalah untuk aku datang ke sekolah”.

Tahap ketiga dalam teknik *empty chair*, konselor mengajak konseli untuk mendiagnosis perasaan dan mengevaluasinya.

Dari ungkapan perasaan dan keinginan konseli tersebut, sebelum melakukan konseling ia merasa bingung marah, dan kecewa karena perlakuan ibunya kepada konseli. Setelah proses konseling ini, konseli merasakan kepuasan tersendiri dalam mengutarakan perasaan yang telah lama ia pendam.

Konseli meluapkan semua perasaannya sebebaskan-bebasnya.

Setelah konseli mengungkapkan perasaannya, ia merasa lega telah melakukan tahap *top dog* dan *under dog* karena ia dapat mengungkapkan semua perasaannya yang selama ini ia pendam. Konseli telah mendiagnosis dari perasaan bingung, marah, dan perasaan kecewa kepada ibunya dapat berkurang sehingga tidak menjadikan beban berat dalam masalahnya saat ini. Konseli telah menyadari bahwa ibunya tidak mempunyai uang untuk membeli kuota setiap saat karena faktor perekonomian yang kurang memadai.

Konseli mengutarakan, “saya sudah mulai lega karena telah mengungkapkan semua yang saya ingin bicarakan dengan ibu saya meskipun tidak berhadapan langsung. Tetapi dengan ini dapat membantu melegakan perasaan saya yang selama ini menjadi beban”.<sup>8</sup>

#### 5) Konseli SN

Dilakukan pada minggu pada tanggal 2 Mei 2021 18:23 WIB.

Peneliti melakukan wawancara dan *assessment* terhadap klien yang memiliki stress belajar daring karena tidak mempunyai kuota untuk belajar daring.

Konselor melakukan *attending* kepada klien yaitu perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Agar klien lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya yang sedang dihadapi. Konselor juga menanyakan latar belakang klien dan keluarga klien. Klien pun bercerita bahwa dia memiliki masalah stress dalam belajar daring.

Identifikasi-identifikasi dilakukan untuk menggali informasi konseli sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

---

<sup>8</sup> LS diwawancarai oleh Nita Maelani, ‘*Treatment Teknik Empty Chair*’, Penelitian ini pada 02 Mei 2021 Pukul 18:23 WIB.

Konselor membangun hubungan dengan konseli agar konseli dapat percaya dan merasa nyaman untuk menceritakan masalahnya kepada konselor.

Dilakukan pada hari Minggu pukul 19:00 WIB. Setelah konselor mengetahui pemasalahan yang dialami klien yang mengakibatkan klien memiliki masalah dalam stress belajar daring, konselor juga menceritakan berbagai pengalaman ketika konselor juga dihadapkan dengan masalah yang mereka hadapi, agar klien dapat meceritakan permasalahannya dengan nyaman.

Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa dengan ibunya. SN merasa bingung untuk mengerjakan tugas-tugasnya karena tidak bisa teknologi/GAPTEK. Ia bingung saat mengerjakan tugas sekolah dan marah dengan ibunya karena ibu SN pergi tugas luar kota dan harus meninggalkan SN yang pada saat itu sedang ulangan. SN merasa bingung karena selama ini yang mengerjakan ibunya pada saat ibu tidak ada dirumah dia merasa stress menghadapi belajar daring. Menurutnya belajar daring paleng, enakan belajar biasa.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> SN diwawancarai oleh Nita Maelani, '*Tentang Faktor-faktor Stress Belajar Daring*' Penelitian ini pada tanggal 2 Mei 2021 18:23 WIB.



a. *Diagnosis*

Setelah melakukan identifikasi masalah, akan dilakukan diagnosis untuk menetapkan masalah. Maka yang membuat SN stress belajar daring. Yaitu, karena ia tidak bisa teknologi/GAPTEK pada saat ibu/ayahnya pergi tugas luar kota, SN tidak bisa mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.

b. *Treatment*

*Treatment* atau terapi merupakan langkah selanjutnya setelah *prognosis*. Dalam langkah ini terdapat upaya untuk membantu konseli dalam menangani masalahnya.

Dengan masalah yang sudah dijelaskan dalam identifikasi masalah, gejala dan penyebab dalam diagnosis serta penetapan *treatment* dalam *prognosis* maka konselor melakukan *treatment* dengan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli yang disebabkan oleh tidak mempunyai alat yang memadai seperti, tidak bisa menjalankan teknologi/GAPTEK.

Dengan teknik *empty chair* yang didalamnya terdapat permainan dialog antara *top dog* (kekuatan) dan *under dog* (kelemahan) akan terjadi konflik antara kepribadian yang bertujuan untuk mendapatkan kesadaran secara penuh.

Dalam langkah ini merupakan hal yang paling penting untuk menentukan keberhasilan konselor menangani masalah konseli.

Konselor menggunakan teknik *empty chair* untuk menangani stress belajar daring konseli, agar konseli dapat mengungkapkan perasaan dan keinginan konseli yang telah lama dipendam. Dengan penerapan teknik *empty chair* juga diharapkan bisa mengurangi stress belajar daring konseli, dan bisa menerima dirinya sendiri. Adapun tahapan dari teknik *empty chair* sebagai berikut: Tahapan pertama dilakukan membentuk kepercayaan dan keinginan konseli untuk mengatasi masalah yang sedang ia hadapi serta membuat perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling secara bertahap dan mencapai hasil. Setelah mendapat kepercayaan dan menyetujui perjanjian dari konseli, konseli menceritakan masalahnya dan mengungkapkan keinginan-keinginan konseli selama ini. Menurut observasi konselor, konseli terlihat sedih dan sering kali matanya berkaca-kaca. Konselor memberi penguatan berupa motivasi dan mengingat persetujuan perjanjian yang telah

disetujui sehingga proses pelaksanaan konseling ini tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan pada diri konseli. Dengan begitu, konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya sendiri. Ketika konseli telah memahami dirinya sendiri maka konseli akan mengetahui apa yang sedang ia rasakan saat ini, apa yang ia butuhkan, apa yang ia inginkan, apa yang membuat ia tidak nyaman dan apa yang membuat ia nyaman. Perasaan-perasaan itu dapat diutarakan jika konseli telah memahami dirinya sendiri. Setiap perbuatan yang dilakukan akan ada resikonya, baik itu positif ataupun negatif.

Konseli merasakan tidak nyaman saat melakukan belajar daring, karena menurutnya ia mempunyai tekanan-tekanan pada saat belajar daring. Karena ia tidak bisa menjalankan internet/GAPTEK. Pada saat orang tuanya pergi tugas luar kota SN tidak bisa mengengerjakan tugas-tugas sekolahnya karena selama ini, walaupun SN tidak bisa teknologi tetapi ayah/ibunyalah yang mengerjakan tugas-tugas SN.

Tahap selanjutnya, konselor telah mengumpulkan informasi melalui identifikasi masalah dan *diagnosis* maka konselor akan melakukan teknik *empty chair*. Untuk memulai teknik *empty chair*, konselor memberikan instruksi atau menjelaskan peraturan yang akan digunakan dalam *treatment* ini. Konseli diminta untuk dapat menghadapi keadaan atau situasi dimana konseli berperan sebagai *top dog* (kekuatan). Dalam peran tersebut, konseli mengungkapkan perasaannya atau keinginannya dengan cara menuntut seperti sifat yang otoriter. Sedangkan peran *under dog* (kelemahan), konseli berperan dalam keadaan lemah atau sabar dan menunjukkan adanya pemberontakan terhadap introyeksi.

Proses berlangsung dalam teknik *empty chair* dengan konseli bergantian menduduki kursi kosong yang saling berhadapan yang telah ditandai sebagai kursi *top dog* dan kursi *under dog*. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terjadi pada konseli. Ketika ia bermain peran dan merasakan kesedihan maka konseli akan mendalami perasaan sedih itu bahkan sampai ia menangis. Konseli juga diminta untuk membayangkan bahwa ia berhadapan langsung

dengan seseorang yang membuat ia merasa tidak nyaman ataupun seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini.

Pada proses awal teknik *empty chair* berlangsung, konseli merasa malu dan terlihat belum siap untuk melakukan terapi ini. Konselor memberikan pengertian dan memberikan penguatan kepada konseli agar konseli mau untuk mengikuti terapi, sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan kesadaran. Dan akhirnya konseli menyetujui untuk melakukan treatment. Konselor memberikan pengarahan agar konseli dapat rileks dan dapat memerankan perannya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai tahap pertama teknik *empty chair*, konseli diminta untuk mengidentifikasi seseorang yang terlibat dalam masalahnya saat ini. Konseli mempunyai masalah yang belum selesai dengan orang tuanya. Konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya dalam peran top dog dan under dog kepada konselor secara langsung. Peran top dog, ”ayah/ibu jangan pergi tugas luar kota nanti siapa yang mengerjakan tugas saya. Saya tidak bisa mengerjakannya karena saya tidak bisa teknologi/GAPTEK. Nanti gimana kalo saya

tidak mengerjakan nanti tidak mendapatkan nilai”.

**Peran *under dog***, “bagaimana saya mau ngerjain tugas sekolah saya tidak bisa teknologi. Selama ini kan ayah/ibu yang mengerjakan tugas sekolah saya. Ayah/ibu malah pergi tugas luar kota dari sekolah. Iya saya tidak mengerjakan tugas sekolah selama ayah/ibu tugas luar kota. Karena sulit untuk saya menjalankan internet.

Tahap kedua dalam teknik *empty chair*, konselor meminta konseli untuk duduk di kursi *top dog* dan berperan sebagai ayahnya dengan sungguh-sungguh. Memerankan peran ibunya yang memberikan tekanan belajar daring. Dan konseli duduk di kursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan ibunya, konseli berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa lemah.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

“kamu ini kenapa nilai kamu kosong? Kamu banyak alfa? Selama ayah/ibu tugas luar kota kamu tidak mengerjakan tugas sekolah. Kenapa? Kamu malaskan?”.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

“Saya bukan males-malesan buat belajar Ayah/ibu Tetapi, saya tidak bisa mengerjakan

tugas sekolah karena saya GAPTEK. Selama ini kan ayah/ibu yang mengerjakan tugas sekolah saya. Ayah/ibu tugas luar kota jadinya saya tidak mengerjakan tugas''.

**Peran sebagai *Top Dog*:**

''kamu nih kenapa tidak melihat ibu/ayah pada saat mengerjakan tugas kamu. Harusnya kamu lihat klik apa saja pada saat ibu/ayah mengerjakan tugas kamu ini mah malah santai-santai pas ayah/ibu ngerjain tugas kamu. Efeknya gini kan kalo ayah/ibu tidak ada. Kamu selalu aja ngandelin ayah/ibu''.

**Peran sebagai *Under Dog*:**

''maaf ayah/ibu saya sekarang sadar. Seharusnya saya memperhatikan ayah/ibu pada saat mengerjakan tugas saya, untuk klik apa saya untuk mengerjakan tugas. Pada saat ayah/ibu tidak ada dirumah saya bisa mengerjakannya tidak harus menunggu ayah/ibu di rumah''.

Tahap ketiga dalam teknik empty chair, konselor mengajak konseli untuk mendiagnosis perasaan dan mengevaluasinya.

Dari ungkapan perasaan dan keinginan konseli tersebut, sebelum melakukan konseling ia merasa bingung marah, dan kecewa karena perlakuan

ibunya kepada konseli. Setelah proses konseling ini, konseli merasakan kepuasan tersendiri dalam mengutarakan perasaan yang telah lama ia pendam.

Konseli meluapkan semua perasaannya sebeb-bebasnya.

Setelah konseli mengungkapkan perasaannya, ia merasa lega telah melakukan tahap top dog dan under dog karena ia dapat mengungkapkan semua perasaannya yang selama ini ia pendam. Konseli telah mendiagnosis dari perasaan bingung, marah, dan perasaan kecewa kepada ibunya dapat berkurang sehingga tidak menjadikan beban berat dalam masalahnya saat ini. “Konseli telah menyadari bahwa ia harusnya memperhatikan ayah/ibunya saat mengerjakan tugas sekolah agar pada saat ayah/ibu tidak ada dirumah saya bisa mengerjakannya tanpa harus menunggu mereka pulang”.

Konseli mengutarakan, “saya sudah mulai lega karena telah mengungkapkan semua yang saya ingin bicarakan dengan ibu saya meskipun tidak berhadapan langsung. Tetapi dengan ini dapat



membantu melegakan perasaan saya yang selama ini menjadi beban''.<sup>10</sup>

## **B. Hasil Penerapan *Empty Chair* dalam Mengatasi Stress Belajar Daring Remaja Awal.**

### 1. Konseli DA

Sebelum konseli DA merasakan bingung, kesal, marah. Karena, konseli tidak bisa teknologi, ketika tidak mempunyai kuota setiap melakukan belajar daring setiap waktu. Sesudah konseli menyadari bahwa belajar daring tidak hanya belajar dirumah menggunakan alat komunikasi melainkan DA bisa belajar daring dengan offline, asalkan ia mau meminta tugas sekolah dengan Guru Dan memberi alasan kenapa ia tidak bisa daring.

### 2. Konseli SSE

Sebelum konseli SSE melakukan konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ayah/ibunya, karena ayahnya membuat SSE merasa drop Dan don't dengan kalimat "ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi pengangguran". Dan sesudah konseli melakukan konseling ia Konseli telah menyadari bahwa ayahnya merasa bingung untuk mengungkapkan bahwa dia tidak bisa mengajari konseli belajar daring karena, ayahnya tidak bisa

---

<sup>10</sup> SN diwawancarai oleh Nita Maelani, ''*Treatment Teknik Empty Chair*''; Penelitian ini pada 02 Mei 2021 Pukul 19:00 WIB.

teknologi/gaptek ditambah lagi dengan kondisi ayahnya yang capek baru saja pulang berdagang.

### 3. Konseli SSH

Sebelum konseli SSH melakukan konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ayah/ibunya, karena ayahnya membuat SSE merasa drop Dan don't dengan kalimat "ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi pengangguran". Dan sesudah konseli melakukan konseling ia Konseli telah menyadari bahwa ayahnya. Dan sesudah konseli SSH merasa lega.

### 4. Konseli LS

Sebelum konseling Konseli LS merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ibunya karena tidak bisa membeli kuota setiap saat untuk belajar daring. Dan sesudah konseli LS merasakan Konseli telah menyadari bahwa ibunya tidak bisa membelikan kuota setiap saat karena faktor ekonomi. Lebih baik uangnya dipakai untuk membeli kebutuhan sehari-hari.

### 5. konseli NS

Sebelum konseling Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa dengan ibunya. SN merasa bingung untuk mengerjakan tugas-tugasnya karena tidak bisa teknologi/GAPTEK. Ia bingung saat mengerjakan tugas sekolah dan marah dengan ibunya karena ibu N pergi tugas luar kota dan harus meninggalkan SN yang pada saat itu

sedang ulangan. SN merasa bingung karena selama ini yang mengerjakan ibunya pada saat ibu tidak ada dirumah dia merasa stress menghadapi belajar daring. Menurutnya belajar daring paleng, enakan belajar biasa. Sesudah konseli NS merasa Konseli telah menyadari bahwa ia harusnya memperhatikan ayah/ibunya saat mengerjakan tugas sekolah agar pada saat ayah/ibu tidak ada dirumah saya bisa mengerjakannya tanpa harus menunggu mereka pulang

Tabel 3.3  
Hasil Konseling

NAMA	SEBELUM KONSELING	SESUDAH KONSELING
DA	merasa bingung, kesel, marah. konseli bingung karena ia tidak bisa teknologi, tidak mempunyai kuota setiap waktu.	Konseli telah menyadari bahwa belajar daring bisa dengan offline, asalkan ia mau meminta tugas-tugas sekolah dengan guru dan memberikan alesannya, kenapa ia tidak bisa daring.
SSE	Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ayah/ibunya, karena ayahnya membuat SSE merasa dop dan don't dengan kalimat 'ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi penganguran''.	Konseli telah menyadari bahwa ayahnya merasa bingung untuk mengungkapkan bahwa dia tidak bisa mengajari konseli belajar daring karena, ayahnya tidak bisa

		teknologi/gaptek ditambah lagi dengan kondisi ayahnya yang capek baru saja pulang berdagang.
SSH	Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ayah/ibunya, karena ayahnya membuat SSH merasa drop dan don't dengan kalimat 'ngapain sekolah-sekolah nanti juga jadi pengganguran.	Konseli telah menyadari bahwa ayahnya merasa bingung untuk mengungkapkan bahwa dia tidak bisa mengajari konseli belajar daring karena, ayahnya tidak bisa teknologi/gaptek ditambah lagi dengan kondisi ayahnya yang capek baru saja pulang berdagang.
LS	Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa oleh ibunya karena tidak bisa membeli kuota setiap saat untuk belajar daring.	Konseli telah menyadari bahwa ibunya tidak bisa membelikan kuota setiap saat karena faktor ekonomi. Lebih baik uangnya dipakai untuk membeli kebutuhan sehari-hari.
SN	Konseli merasa bingung, marah, dan kecewa dengan ibunya. N merasa bingung untuk	Konseli telah menyadari bahwa ia harusnya memperhatikan ayah/ibunya

	<p>mengerjakan tugas-tugasnya karena tidak bisa teknologi/GAPTEK. Ia bingung saat mengerjakan tugas sekolah dan marah dengan ibunya karena ibu N pergi tugas luar kota dan harus meninggalkan N yang pada saat itu sedang ulangan. N merasa bingung karena selama ini yang mengerjakan ibunya pada saat ibu tidak ada dirumah dia merasa stress menghadapi belajar daring. Menurutnya belajar daring paleng, enakan belajar biasa.</p>	<p>saat mengerjakan tugas sekolah agar pada saat ayah/ibu tidak ada dirumah saya bisa mengerjakannya tanpa harus menunggu mereka pulang</p>
--	--	---