

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan ini maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 September 2025



MEIDAYANTI

NIM: 211340029

ABSTRAK

Nama Meidayanti, Nim: 211340029, Judul Skripsi: Penerapan Konseling Gestalt Menggunakan Teknik Kursi Kosong pada Emosi Remaja, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2025 M/ 1447 H. Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, dimana salah satu masalah yang sering muncul adalah emosi marah yang sulit dikendalikan dan dapat berdampak negatif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk membantu remaja dalam mengelola emosi marah melalui penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong, serta melihat perubahan perilaku dan kesadaran emosi setelah diberikan layanan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana gambaran emosi marah yang dialami remaja, (2) bagaimana proses penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam membantu remaja mengelola emosi marah, dan (3) bagaimana hasil perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan konseling tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran kemarahan remaja, menjelaskan proses penerapan teknik kursi kosong, serta menganalisis hasil perubahan emosi dan perilaku remaja setelah diberikan layanan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga remaja di Kampung Babakan Encle yang mengalami masalah kemarahan berupa mudah tersinggung, temperamental, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang tua. Melalui konseling Gestalt menggunakan teknik kursi kosong, konselor membantu klien menyadari emosi yang dirasakan, mengekspresikan kemarahan secara tepat, dan bertanggung jawab atas emosinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan, remaja mengalami perubahan positif berupa meningkatnya kesadaran terhadap emosi, kemampuan mengendalikan kemarahan, serta perbaikan komunikasi dan hubungan dengan orang tua.

Kata Kunci: *Konseling Gestalt, Teknik Kursi Kosong, Emosi Marah, Remaja, Orang Tua.*

ABSTRACT

Name: Meidayanti, Student ID: 211340029, Thesis Title: The Application of Gestalt Counseling Using The Empty Chair Technique on Adolescent Emotions, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten. 2025 M/ 1447 H Adolescence is a developmental phase full of challenges, in which one of the common problems that often arises is anger that is difficult to control and can have negative impacts on oneself as well as on the surrounding environment. This study aims to help adolescents manage anger emotions through the application of Gestalt counseling using the empty chair technique, as well as to observe behavioral and emotional awareness changes after receiving the service. The research problems in this study are: (1) how the anger emotions experienced by adolescents are described, (2) how the process of applying Gestalt counseling with the empty chair technique helps adolescents manage their anger, and (3) how the results of changes occur after participating in the counseling sessions. The purpose of this study is to describe the depiction of adolescent anger, explain the process of applying the empty chair technique, and analyze the results of emotional and behavioral changes after receiving the service. This study used a qualitative descriptive method with observation, interview, and documentation techniques involving three adolescents in Kampung Babakan Encle who experienced anger problems such as irritability, temperamental behavior, and difficulty communicating with their parents. Through Gestalt counseling using the empty chair technique, the counselor helped the clients become aware of their emotions, express anger appropriately, and take responsibility for their emotions. The results showed that after participating in the counseling sessions, adolescents experienced positive changes such as increased emotional awareness, improved ability to control anger, as well as better communication and relationships with their parents.

Kata Kunci: *Gestalt Counseling, Empty Chair Technique, Anger Emotion, Adolescent, Parent-Child Relationship.*



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Meidayanti
NIM. 211340029

Kepada Yth.
Dekan Fakultas
Dakwah UIN SMH
Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Meidayanti**, NIM: **211340029** dengan judul **“Penerapan Konseling Gestalt Menggunakan Teknik Kursi Kosong pada Emosi Remaja”** dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 20 September 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kholid Suhaemi, M.Si
NIP. 196502161999031001

A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP. 197506042006041001

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN KONSELING GESTALT MENGGUNAKAN TEKNIK KURSI KOSONG PADA EMOSI REMAJA

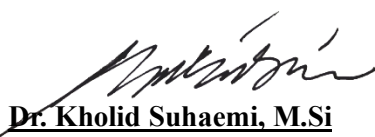
Oleh:

Meidayanti

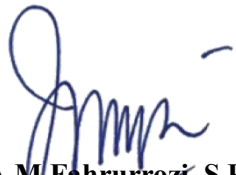
NIM. 211340029

Menyetujui,



Pembimbing I


Dr. Kholid Suhaemi, M.Si
NIP. 196502161999031001

Pembimbing II


A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A
NIP. 197506042006041001

Mengetahui,


Dekan Fakultas Dakwah

Drs. Endang Musaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 199004202019032018

PENGESAHAN

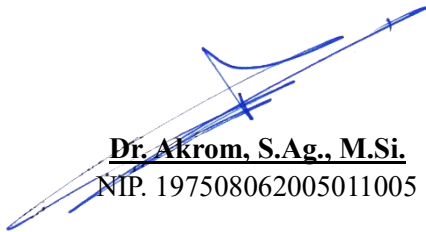
Skripsi a.n **Meidayanti**, NIM: 211340029 yang berjudul: “**Penerapan Konseling Gestalt menggunakan Teknik Kursi Kosong pada Emosi Remaja**”, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang 23 Oktober 2025

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota




Dr. Akrom, S.Ag., M.Si.
NIP. 197508062005011005



Fahma Islami, M.Si.
NIP. 199209082019032022

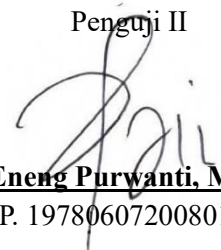
Anggota

Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP. 196509111993031003

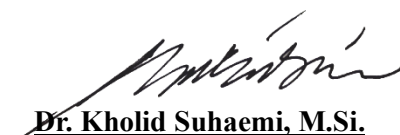
Penguji II



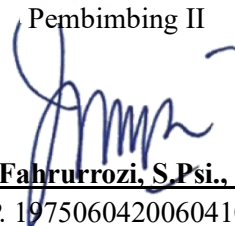
Eneng Purwanti, M.A.
NIP. 197806072008012014

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Kholid Suhaemi, M.Si.
NIP. 196502161999031001



A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 197506042006041001

MOTTO

“Mengendalikan emosi bukan berarti menekan perasaan, tetapi, mengolahnya menjadi energi untuk memahami diri dan memperbaiki hubungan dengan orang lain”

“Setiap kursi kosong adalah ruang untuk berdialog dengan diri sendiri, menemukan, luka yang tersembunyi, dan belajar merangkul emosi dengan bijak”

“Remaja yang mampu mengelola marahnya bukan hanya sedang menjaga dirinya, tetapi juga sedang membangun masa depan yang lebih sehat dan penuh kasih.”

“Tidak ada emosi yang sia-sia; marah pun bisa menjadi guru, jika kita mau mendengarkan dan mengelolanya dengan benar.”

”Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

”Hidup bukan tentang dunia saja maka perbaikilah diri mu untuk menjadi pribadi yang lebih baik walaupun kamu mempunyai segudang dosa dalam hidup”

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu, ya Rabb...

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya. Berkat pertolongan-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat dalam proses penulisannya terutama untuk kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi, serta tidak pernah lelah membimbing dan mendoakan hingga penulis mampu menyelesaikan studi ini. Ucapan penghargaan juga penulis sampaikan kepada Almh teteh, dan adik yang selalu setia memberikan dukungan tanpa henti, serta menjadi inspirasi dalam setiap langkah perjalanan ini.

Tak lupa, penulis ingin mengungkapkan rasa hormat dan kasih kepada Keluarga besar Alm abah Juhdi dan Almh Ibu Diah, selaku nenek dan kakek tercinta, yang ikut merawat penulis dari kecil, beliau tak pernah berhenti mengingatkan penulis untuk selalu rajin, selama menjalankan study ini. Beliau sangat ingin kelak datang dihari wisuda penulis, tapi penulis belum sempat memenuhi keinginan beliau hingga akhirnya beliau menghembuskan nafas terakhirnya. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih, terkhusus kepada om Dede Hermawan S.E., dan tante Siti Maryam S.E., yang selalu hadir memberikan dukungan penuh, perhatian yang tulus, serta semangat yang tak pernah putus sejak awal hingga hari ini, Kehadiran dan peran kalian sangat berarti bagi penulis bukan hanya sebagai keluarga, tetapi juga sebagai penyemangat dalam setiap langkah perjuangan ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman masa kecil sekaligus sepupu-sepupu tersayang: Desinta, Sri, Sihab, Kiki. Terima kasih atas semua dukungan, dan semangat yang selalu kalian hadirkan dalam hidup penulis. Kalian adalah bagian dari cerita yang tak tergantikan.

Terima kasih kepada sahabat sahabat seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan, yaitu terutama untuk seluruh anggota BKI A angkatan 21 dan kelas lainnya yang telah menemani dalam perjalanan masa kuliah. Terima kasih atas motivasi yang selalu hadir setiap harinya.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Meidayanti, biasa dipanggil Memei, lahir di Pandeglang, 21 Mei 2003. Saat ini penulis tinggal di Kampung Babakan Encle Rt/Rw 01/04 Kelurahan Kalang anyar, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Dafrianto CH dan Ibu Nafsiah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Kalang Anyar 01 lulus pada 2015, MTS Mathla'ul Anwar Pusat Menes lulus pada tahun 2018, lalu melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kota Serang dan lulus pada tahun 2021. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup menulis selama menempuh kehidupan dari SD sampai Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penerapan Konseling Gestalt menggunakan Teknik Kursi Kosong pada Emosi Remaja".

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S. Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Dr. Kholid Suhaemi M.Si., selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan, serta arahan dan memberikan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis. Terimakasih atas segala bantuan yang bapak berikan kepada penuli,
5. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing kedua, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan serta arahan dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis. Terimakasih atas segala bantuan dan inspirasi yang telah bapak berikan kepada penulis
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak atau Ibu pengurus perpustakaan umum, Staff Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi penulis.

8. Kedua orang tua tersayang, Papah Dafrianto CH dan Mamah Nafsiah. Terimakasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun papa dan mama tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat papa dan mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga papa dan mama selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
9. Almarhumah Novianti, dengan penuh rasa kerinduan skripsi ini penulis persembahkan untuk almarhumah teteh. Kehadiranmu, meski kini hanya dalam kenangan dan ragamu tak lagi di sini, semangatmu selalu menemani setiap langkahku dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala kenangan indah, nasihat bijak, dan kasih sayang tak pernah pudar. Skripsi ini kupersembahkan sebagai tanda bahwa teteh akan selalu hidup dalam hati dan karya penulis.
10. Adik laki-laki saya, Hamdika Hardianto dan Ramdani Ardyanto yang selalu membuat penulis termotivasi untuk terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
11. Kepada keponakan-keponakan tercinta Mikheyra, Farrel, Razqa, Laila, Agila, Arsila, dan Rizal, terima kasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
12. Terkhusus teman terkasih Denada Agustina Herliani Terimakasih sudah menjadi partner bertumbuh di segala kondisi dan tempat keluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan, semangat serta tenaga. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.
13. Sahabat terbaik dikampung halaman penulis Siti Maesaroh, Eva Fauziah, Anida Fasya, dan Cucu Rohayati. Terimakasih atas segala bentuk perhatian, motivasi, doa-doanya dan menjadi pendengar terbaik bagi penulis ketika berkeluh kesah.

14. Terakhir, kepada diri saya sendiri Meidayanti. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena telah memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi, ini merupakan pencapaian yang patut di apresiasi untuk diri kita sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Meida. Adapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Besar harapan penulis untuk terus mempelajari dan memperbaiki kekurangan - kekurangan karena Skripsi ini masih jauh dari harapan kita semua. Semoga ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya khalayak ramai pada umumnya.

Serang, 20 September 2025

MEIDAYANTI

NIM:211340029

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Masalah	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	8
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Teoritis	12
1. Pengertian Konseling Gestalt	12
2. Tujuan Terapi Gestalt ..	13
B. Teknik Kursi Kosong.....	16
C. Emosi Marah	21
D. Regulasi Emosi.....	33
E. Remaja	42
F. Kerangka Berfikir.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46

B. Setting Penelitian	46
C. Instrumen Penelitian.....	47
D. Sumber Data.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	51
G. Teknik Keabsahan Data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Gambaran Subjek Penelitian.....	53
2. Hasil – Hasil Temuan.....	55
3. Kondisi Emosi Sebelum diberikan Konseling Gestalt	57
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Teknik	19
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir	45
Tabel 3.1 Perbandingan Emosi Subjek Sebelum dan Sesudah Konseling.....	58