

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan di setiap perilaku manusia. Manusia sebagai makhluk paling sempurna yang diciptakan Allah SWT diantara seluruh ciptaanya yang lain. Manusia tidak hanya di anugerahi akal, tetapi juga perasaan dan emosi. Emosi pada dasarnya mewakili dorongan untuk bertindak dan memengaruhi perilaku manusia secara negatif. Emosi secara umum terbagi menjadi dua kategori yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat diekspresikan melalui perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dan banyak lagi. Efek dari emosi positif adalah menenangkan dan menyejukkan.¹ Emosi negatif diekspresikan melalui perasaan seperti sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dan dendam, tetapi perilaku emosional negatif juga berdampak negatif pada perilaku yang dihasilkan. Misalnya, mencaci orang, melempar barang, dan perilaku marah lainnya bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Emosi marah adalah salah satu bentuk emosi negatif yang sering dialami atau dirasakan oleh para remaja. Masa remaja adalah fase transisi yang penuh dengan berbagai tantangan karena individu sedang mencoba menemukan jati diri mereka. Dalam fase ini, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol perasaan mereka, terutama kemarahan. Apabila tidak ditangani dengan baik, emosi kemarahan dapat memicu tindakan agresif, konflik dengan orang lain, atau bahkan melukai diri sendiri.

Kemarahan merupakan salah satu emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari yang paling dasar dan universal yang kerap dialami oleh manusia. Namun, saat memasuki masa remaja, kemarahan sering muncul dengan tingkat intensitas yang lebih tinggi karena masa remaja merupakan masa perkembangan dimana individu mengalami perubahan fisik dan emosional yang menjadikan remaja memiliki tingkat kestabilan emosi yang rendah. Sehingga hal ini dapat menjadi tantangan yang signifikan bagi remaja. Dalam konteks tersebut, kemarahan bisa muncul sebagai respons terhadap frustrasi, ketidakadilan, atau konflik yang mereka alami. Oleh karena itu, pemahaman mengenai penyebab utama kemarahan pada remaja dan cara optimal untuk mengelolanya sangatlah penting.

Masa remaja, perubahan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tetapi juga oleh perkembangan neurologis di otak. Salah satu bagian otak

¹ Surawan Hamdanah, *Remaja Dan Dinamika: Tinjauan Psikologi Dan Pendidikan* (Yogyakarta: K-Media, 2022), h.107.

yang paling berperan dalam pengolahan emosi adalah amigdala, yaitu pusat emosi yang mengatur respons marah, takut, dan stres. Amigdala berkembang lebih cepat daripada prefrontal cortex, yaitu bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan, pengendalian impuls, dan berpikir rasional. Ketimpangan perkembangan ini menyebabkan remaja cenderung lebih impulsif dan emosional karena kontrol dari bagian otak rasional mereka belum berkembang secara sempurna.²

Konflik antara remaja dan orang tua atau teman sebaya menjadi salah satu faktor yang menyebabkan utama munculnya kemarahan pada remaja yaitu seringkali mereka menerima kritikan berlebih, pengawasan yang ketat, atau kurangnya ruang untuk berekspresi dapat memicu perasaan tidak nyaman dan akhirnya memunculkan ledakan amarah. Hubungan yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru dapat berubah menjadi pemicu ketegangan emosional apabila komunikasi tidak berjalan dengan tepat. Remaja pada dasarnya menginginkan penghargaan atas kemampuannya berpikir secara mandiri serta kepercayaan dalam mengambil keputusan, sehingga tekanan yang datang dari lingkungan keluarga dapat memicu konflik batin yang mendalam. Hal ini tentunya menimbulkan perasaan kesal pada anak yang disalurkan melalui kemarahan. Demikian pula, sikap orangtua yang terlalu cemas dan khawatir mengenai anaknya. Seperti halnya anak selalu diawasi secara ketat, sehingga anak merasa sangat terhambat dalam mewujudkan keinginannya, yang mengakibatkan kemarahan.³

Kampung Babakan Encle sebagai lokasi penelitian memiliki nilai-nilai sosial yang kuat, terutama terkait penghormatan terhadap orang tua dan aturan adat. Pada situasi tersebut, remaja cenderung menahan emosi karena tekanan sosial yang menuntut kesopanan dan kepatuhan. Maka, penerapan teknik kursi kosong menjadi solusi untuk membantu remaja mengelola kemarahan, karena teknik ini menyediakan media imajinatif yang netral namun intens secara emosional.

Pada fase ini, remaja sering kali menghadapi tantangan dalam membangun hubungan dengan orang tua. Hubungan ini bisa menjadi sumber dukungan yang kuat, namun juga bisa menimbulkan konflik dan ketegangan. Salah satu perasaan yang sering muncul dalam keadaan seperti itu adalah kemarahan, yang dapat timbul akibat harapan yang tidak terpenuhi, komunikasi yang kurang baik, intervensi dalam kehidupan pribadi, perbedaan pendapat bahkan pandangan, atau pengalaman traumatis yang dialami remaja. Remaja memiliki rasa ingin dapat berkomunikasi dengan baik dan diberi kepercayaan dari orang yang lebih

² John W. Santrock, *Adolescence*, McGraw-Hill. (New York: 2019), h.22.

³ Alex Sobur, *Psikolog Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h.357.

dewasa karena merasa memiliki tanggung jawab, serta memiliki intelektual yang bagus dan sudah bisa berpikir secara mandiri.⁴

Kemarahan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menyimpan kemarahan cenderung mengalami masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, kemarahan dapat mengganggu kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat, baik dalam lingkungan keluarga maupun di luar rumah. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara yang tepat untuk membantu remaja mengatasi perasaan marah, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis.

Fenomena sosial yang terjadi di masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan maupun urban pinggiran seperti di Kampung Babakan Encle, memperlihatkan bahwa emosi marah pada remaja sering kali tereskalasi dalam bentuk perilaku negatif seperti tawuran antar pelajar, kaburnya remaja dari rumah, atau putusnya komunikasi antara anak dan orang tua. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan intervensi konseling yang mampu membantu remaja mengekspresikan emosi mereka secara sehat dan diterima dalam norma budaya lokal.

Corey tahun 2013 menjelaskan bahwa konseling memungkinkan individu untuk menyadari pengalaman emosional yang selama ini tertekan, dan menyalurkannya secara sehat. Sementara itu, menurut Hurlock tahun 2003, masa remaja merupakan fase krusial di mana pembentukan emosi dan kepribadian sedang berlangsung. Konseling yang tepat dapat mencegah munculnya perilaku menyimpang akibat akumulasi emosi negatif. Hal senada diungkapkan oleh Sarlito Sarwono tahun 2011, bahwa konseling memiliki peran strategis dalam mendampingi remaja membangun ketahanan psikologis dan relasi yang sehat dengan keluarga.

Upaya menangani emosi marah pada remaja dapat dilakukan melalui penerapan Konseling Gestalt sebagai salah satu cara yang tepat dalam membantu remaja mengelola emosinya. Terapi Gestalt menekankan tanggung jawab pribadi masing-masing individu, mendorong mereka untuk hidup sebagai pribadi yang utuh. Dengan pendekatan ini, remaja diajak untuk menyadari dan menerima perasaan mereka, termasuk kemarahan, sebagai bagian dari pengalaman hidup yang sah. Hal ini penting karena seringkali, emosi marah diabaikan atau ditekan, yang justru dapat menyebabkan masalah lebih lanjut dalam kesehatan mental dan hubungan sosial.⁵

Terapi Gestalt berfungsi untuk membantu remaja dalam menginterpretasikan makna dan tujuan hidup mereka, pendekatan ini juga mendorong komunikasi

⁴ Donn Byrne dan Robert A. Baron, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2013), h.65.

⁵ Soedarmadji Hartono, "PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)," (Jakarta: Prenada Media, 2015), h.165.

yang jujur, membantu remaja mengekspresikan emosi mereka tanpa rasa takut akan penilaian, sekaligus meningkatkan kesadaran serta pemahaman terhadap situasi yang mereka hadapi saat ini. Berbagai teknik dalam pendekatan Gestalt, salah satunya yaitu teknik kursi kosong, dapat memunculkan emosi yang kuat. Walaupun beberapa konseli mungkin menganggapnya sebagai sesuatu yang tidak realistis atau terkesan dibuat-buat, teknik ini memiliki potensi untuk membantu mereka mengatasi emosi marah dan membangun konsep diri yang lebih positif.⁶

Melalui teknik kursi kosong, remaja dapat merasakan dan mengatasi emosi yang terpendam, seperti kemarahan, kekecewaan, atau rasa sakit. Dengan berbicara kepada kursi kosong, mereka mendapatkan ruang untuk mengungkapkan perasaan mereka secara bebas, tanpa takut akan penilaian atau reaksi orang lain. Hal ini dapat membantu mereka melepaskan beban emosional dan merenungkan hubungan mereka dengan orang tua mereka. Selain itu, teknik ini membantu remaja mengembangkan empati terhadap orang tua mereka. Dengan mencoba memahami perspektif orang tua, remaja dapat menyadari bahwa setiap orang memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda, yang bisa mempengaruhi perilaku dan keputusan mereka.

Proses ini bisa membuka jalan menuju pengampunan dan melepaskan perasaan marah, sehingga remaja dapat melanjutkan hidup dengan pandangan yang lebih positif. Mengingat kompleksitas hubungan antara remaja dengan orang tua, serta dampak buruk dari perasaan marah yang tidak tertangani, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik kursi kosong sebagai metode untuk membantu remaja mengatasi kemarahan mereka.

Selain sebagai media untuk mengungkapkan emosi, teknik kursi kosong juga dapat berfungsi sebagai sarana refleksi diri bagi remaja dalam memahami perasaan marah mereka secara lebih mendalam. Setelah diberikan layanan teknik kursi kosong, kemarahan yang awalnya terpendam atau diekspresikan secara destruktif, mulai bertransformasi menjadi bentuk ekspresi yang lebih sehat dan adaptif. Remaja yang sebelumnya menunjukkan ciri-ciri emosi marah seperti mudah tersinggung, menarik diri, meledak-ledak secara verbal, atau menunjukkan ekspresi wajah yang penuh ketegangan, perlahan menunjukkan perubahan. Perubahan ini dapat berupa peningkatan kemampuan dalam mengendalikan emosi, mengekspresikan pendapat dengan lebih tenang, serta menurunnya frekuensi ledakan amarah terhadap orang tua atau lingkungan sekitarnya.

⁶ Lynda Henley Walters and Gerald Corey, 1980. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy," *Family Relations*, Vol 29, No. 1, h. 133-134.

Lingkungan sosial tempat seseorang tumbuh memiliki peranan besar dalam membentuk cara individu dalam mengekspresikan emosi, termasuk emosi marah. Remaja yang tinggal dalam budaya yang menjunjung tinggi norma kesopanan, seperti di Kampung Babakan Enclé, cenderung lebih menekan ekspresi emosinya karena takut dianggap tidak sopan atau melawan orang tua. Akibatnya, perasaan marah yang tidak tersalurkan dapat menumpuk dan menjadi konflik batin yang berlarut-larut. Dalam hal ini, dibutuhkan pendekatan yang mampu menjembatani antara kebutuhan untuk mengekspresikan perasaan dengan nilai-nilai sosial yang dipegang.

Teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt menjadi salah satu pendekatan yang sesuai karena dapat membantu remaja mengungkapkan kemarahan mereka dalam ruang yang aman dan tidak menghakimi. Remaja dapat berbicara seolah-olah sedang berhadapan langsung dengan orang yang menjadi sumber kemarahannya, namun tanpa harus mengalami konflik nyata. Dengan demikian, proses penyembuhan emosional dapat terjadi tanpa melanggar norma sosial yang berlaku di lingkungan tersebut.

Fokus pada hubungan remaja dengan orang tua menjadi perhatian utama dalam penelitian ini, karena konflik dalam hubungan tersebut sering menjadi pemicu utama munculnya emosi marah pada remaja. Remaja cenderung mengalami kebingungan dalam mengekspresikan perasaan negatif terhadap orang tua, karena norma budaya menuntut mereka untuk selalu menghormati dan patuh. Dalam konteks seperti ini, konseling Gestalt dipilih karena pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan saat ini (*here and now*), serta tanggung jawab pribadi atas reaksi emosional tersebut. Salah satu teknik utamanya, yaitu teknik kursi kosong, memberikan ruang simbolis yang aman dan bebas dari penghakiman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam. Melalui simulasi percakapan dengan figur yang dibayangkan (seperti orang tua), remaja dapat mengekspresikan kemarahan secara utuh dan jujur tanpa menciptakan konflik nyata. Teknik ini juga memungkinkan terjadinya refleksi emosional mendalam, yang pada akhirnya membantu remaja memahami konflik secara lebih bijak, meredakan amarah, dan memperbaiki hubungan interpersonal secara bertahap. Dengan demikian, pemilihan konseling Gestalt menggunakan teknik kursi kosong bukan hanya relevan secara teoritis, tetapi juga kontekstual terhadap kebutuhan psikologis remaja dalam budaya masyarakat seperti di Kampung Babakan Enclé.

Selain itu, dalam penelitian ini orang yang diwawancarai tidak hanya remaja saja, tetapi juga orang tua mereka. Hal ini dilakukan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dinamika emosi marah yang dialami remaja dalam konteks hubungan keluarga. Orang tua memiliki peran penting

dalam membentuk cara remaja mengekspresikan dan mengendalikan emosi, sehingga informasi yang diperoleh dari orang tua dapat memperkaya hasil penelitian. Melalui wawancara dengan orang tua, peneliti dapat mengetahui bagaimana pola komunikasi, cara orang tua merespons kemarahan anak, serta perubahan yang terlihat setelah remaja mendapatkan layanan konseling Gestalt menggunakan teknik kursi kosong. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti juga dapat mengidentifikasi adanya perbedaan perilaku remaja sebelum dan sesudah mengikuti konseling, seperti meningkatnya kemampuan mengendalikan emosi, berkurangnya perilaku impulsif, serta membaiknya hubungan dan komunikasi antara remaja dan orang tua. Dengan demikian, pelibatan orang tua dalam wawancara ini menjadi bentuk triangulasi sumber yang memperkuat keabsahan data sekaligus menggambarkan perubahan nyata yang terjadi pada responden setelah diberikan layanan konseling.

Seperti yang dipublikasikan oleh sergab.co.id, permasalahan antara remaja dan orang tua sering kali menimbulkan konflik yang dapat menyebabkan remaja kabur dari rumah. Selain itu, ada juga remaja yang merasa frustrasi akibat konflik dengan orang tua, yang dapat memicu kemarahan bahkan hingga menimbulkan rasa dendam.⁷

Permasalahan tersebut, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rizal dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik kursi kosong sebagai salah satu cara yang tepat diterapkan pada remaja untuk mengekspresikan perasaan dan pengurangan emosi negatif. Hal ini membuktikan bahwa teknik yang penulis tawarkan sangat relevan dalam menangani emosi negatif pada remaja khususnya emosi marah. Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Gestalt menggunakan Teknik Kursi Kosong pada Emosi Remaja”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kemarahan yang dialami para remaja?
2. Bagaimana penerapan konseling gestalt menggunakan teknik kursi kosong dalam menangani emosi pada remaja?
3. Bagaimana perubahan perilaku pada remaja setelah diberikan layanan teknik kursi kosong?

⁷ Welhelmince Bali Ate, Media Online & Tv SERGAP “Konflik Remaja dan Orang Tua dalam Keluarga”, (Diakses Pada 10 Juli 2025), 2023, h.1.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi gambaran kemarahan pada remaja
2. Menerapkan konseling gestalt menggunakan teknik kursi kosong dalam menangani emosi pada remaja
3. Menjelaskan perubahan perilaku remaja setelah diberikan layanan teknik kursi kosong.

D. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi akademik bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya mengenai penerapan teknik kursi kosong dalam terapi gestalt dalam menangani emosi marah pada remaja. Selain itu, dapat memperkaya khazanah teori tentang manajemen emosi dalam pendekatan konseling islami.

b. Secara Praktis

a) Bagi Penelitian

Penelitian ini memberikan penambahan pengalaman dan pengetahuan baru serta wawasan yang khususnya terkait penerapan teknik kursi kosong dalam terapi Gestalt, serta memperdalam pemahaman tentang dinamika emosi marah pada remaja dalam konteks budaya lokal.

b) Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bantuan kepada remaja dalam menemukan solusi untuk permasalahan emosional yang sedang dihadapi, serta membantu mereka memperoleh jalan keluar yang paling baik dalam mengelola perasaan dendam dan memperbaiki hubungan dengan orang tua.

c) Bagi Masyarakat Kampung Babakan Encle

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para tokoh Masyarakat, orang tua, dan pengurus di Kampung Babakan Encle sehingga lebih memberikan sebuah dukungan kepada remaja yang memiliki emosi negatif (marah) agar dapat mengatasi permasalahan tersebut.

d) Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pertimbangan dalam pengembangan penelitian lanjutan yang relevan, baik dalam pendekatan yang serupa maupun dalam hal yang berbeda.

E. Penelitian Terlebih Dahulu yang Relevan

1. Penelitian dengan judul "Efektivitas Teori Psikologi Gestalt pada Pembelajaran Usia Remaja" yang ditulis oleh Bintana Cahya Kamila pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas psikologi Gestalt dalam pembelajaran remaja, serta dampaknya terhadap pengelolaan emosi dan regulasi diri. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teori psikologi Gestalt secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada fokus pengelolaan emosi remaja melalui pendekatan Gestalt. Sementara itu, perbedaan terletak pada penggunaan metode kuantitatif dan desain eksperimen, yang memungkinkan pengukuran hasil secara statistik.⁸
2. Penelitian dengan judul "Penerapan Pendekatan Gestalt untuk Meningkatkan Kematangan Emosional Siswa Kelas VIII" yang ditulis oleh Novia Sari pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendekatan Gestalt dalam meningkatkan kematangan emosional siswa. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gestalt secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka. Persamaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada pengelolaan emosi melalui konseling gestalt. Sementara itu, perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penulis terletak pada penggunaan desain eksperimen, yang melibatkan kelompok kontrol. Sedangkan penulis menerapkan desain yang tidak melibatkan kelompok kontrol.⁹
3. Penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik Gestalt Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja" yang ditulis oleh Kurniawati pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik reframing dalam terapi Gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi pada remaja. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik reframing efektif dalam meningkatkan kesadaran diri remaja. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada penggunaan pendekatan Gestalt dalam pengelolaan emosi.

⁸ Bintana Cahya Kamila et al., "Efektivitas Teori Psikologi Gestalt Pada Pembelajaran Usia Remaja," *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, Vol 53, No 2, 2023, h.54.

⁹ N Sari, "Penerapan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kematangan Emosional Siswa Kelas VIII Di SMP PAB 3 Saintis" (Skripsi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2017).

Sementara itu, perbedaan terletak pada fokus pada teknik reframing dan penggunaan metode kuantitatif, yang tidak mendalami pengalaman individu secara kualitatif.

4. Penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik Konseling Kursi Kosong dalam Menangani Remaja Korban Bullying di Desa Sungai Dawu Kecamatan Rengat Barat Provinsi Riau” ditulis oleh Batara Guling Pane pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik konseling kursi kosong dalam menangani remaja korban bullying. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kursi kosong sebagai salah satu cara yang tepat dalam membantu remaja korban bullying meluapkan emosi yang terpendam, memperoleh rasa lega, serta meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian dalam menghadapi masalah. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada penggunaan teknik kursi kosong sebagai intervensi konseling dalam menangani permasalahan emosional pada remaja. Perbedaannya terletak pada fokus masalah dan konteks sosial: penelitian Batara Guling Pane menyoroti korban bullying, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada kemarahan remaja dalam hubungan dengan orang tua di lingkungan pedesaan yang memiliki budaya dan dinamika relasi keluarga yang khas.¹⁰

Merujuk pada penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Gestalt secara umum, dan teknik kursi kosong secara khusus, merupakan metode yang tepat dalam membantu individu, terutama remaja, menghadapi konflik batin dan mengelola emosi negatif. Penelitian ini memiliki keunikan karena menggabungkan pendekatan Gestalt dengan studi kasus pada remaja di Kampung Babakan Enclé, sehingga mampu memberikan kontribusi kontekstual dan praktis terhadap perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

¹⁰ Batara Guling Pane, “Efektivitas Teknik Konseling Kursi Kosong Dalam Menangani Remaja Korban Bullying Di Desa Sungai Dawu Kecamatan Rengat Barat Provinsi Riau” (Skripsi Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

F. Definisi Operasional

a. Konseling Gestalt

Konseling Gestalt adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang menitikberatkan pada pengalaman saat ini dan kesadaran diri individu. Dalam penelitian ini, konseling Gestalt diterapkan sebagai proses terapeutik yang melibatkan interaksi antara konselor dan remaja. Tujuannya adalah untuk membantu mereka menyadari perasaan, pikiran, dan perilaku yang sedang mereka alami. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, serta pengalaman langsung dalam memahami dan mengelola emosi. Dalam praktiknya, konseling Gestalt berupaya menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi mereka, serta menemukan solusi dalam menghadapi berbagai masalah yang mereka hadapi.

b. Teknik Kursi Kosong

Menurut Brownell, seperti yang dijelaskan oleh Trie Nurfadillah Hanapi, teknik kursi kosong adalah metode terapi yang dirancang bagi individu-individu yang merasa tidak berdaya untuk menyampaikan kendala-kendala dalam hidup mereka. Banyak orang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan masalah yang belum terselesaikan, yang sering kali menjadi beban psikologis atau "unfinished business". Maka, teknik ini berfungsi untuk mengeksternalisasi konflik internal atau introyeksi yang dirasakan.

Teknik kursi kosong mengajak klien untuk mengeksternalisasi perasaan mereka. Dalam praktiknya, dua kursi diletakkan berhadapan di tengah ruangan. Konselor akan meminta klien untuk duduk di salah satu kursi dan memainkan peran sebagai "top dog", lalu pindah ke kursi yang lain dan berperan sebagai "underdog". Dialog dapat berlangsung antara kedua peran tersebut, memungkinkan klien untuk menjelajahi berbagai sisi dari masalah yang dihadapi.

Secara garis besar, teknik kursi kosong adalah sebuah metode permainan peran di mana semua peran dimainkan oleh klien itu sendiri. Melalui pendekatan ini, berbagai introyeksi dapat diungkapkan dan klien dapat merasakan konflik dengan lebih mendalam. Dengan demikian, teknik kursi kosong dapat dipahami sebagai metode bermain peran yang memungkinkan klien untuk memerankan diri mereka sendiri serta berbagai kepribadian yang mereka bayangkan saat duduk di kursi kosong tersebut.

c. Emosi Marah

Emosi marah adalah reaksi emosional yang timbul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap tidak adil, menyakitkan, atau mengecewakan. Dalam penelitian ini, emosi marah dijelaskan sebagai pengalaman yang dirasakan oleh remaja, dan dapat dikenali melalui gejala fisik seperti peningkatan detak jantung. Selain itu, kemarahan juga dapat tercermin dalam perilaku, seperti berteriak atau menghindar, serta pola pikir yang cenderung mengarah pada kemarahan terhadap orang lain atau situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi cara-cara dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi marah dengan menggunakan proses konseling Gestalt dan teknik kursi kosong.

d. Remaja

Remaja adalah individu yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya berusia antara 12 hingga 18 tahun. Dalam penelitian ini, remaja dipahami sebagai kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Sepanjang perjalanan hidup mereka, remaja sering kali menghadapi beragam tantangan, seperti tekanan dari teman sebaya, konflik dengan keluarga, dan pencarian identitas diri. Fokus utama dari penelitian ini adalah pada remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan konseling Gestalt, terutama melalui teknik kursi kosong, dapat membantu mereka dalam mengelola emosi tersebut.