

## Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa

An Nisa Nur Afifah, Susilo Rahardjo, Nur Mahardika  
Universitas Muria Kudus.

e-mail: [annicha.ndut@gmail.com](mailto:annicha.ndut@gmail.com), [Susilo.rahardjo@umk.ac.id](mailto:Susilo.rahardjo@umk.ac.id), [nur.mahardika@umk.ac.id](mailto:nur.mahardika@umk.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 17 Pebruari 2021

Revisi: 23 April 2021

Disetujui: 30 Mei 2021

Dipublikasikan: 30 Juni 2021

#### Keyword

Konseling Gestalt

Kursi Kosong

*Self Esteem*

### Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui faktor-faktor apa yang menyebabkan self esteem siswa SMP Negeri 2 Undaan rendah. 2. Mengetahui efektivitas layanan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong (empty chair) dalam meningkatkan self esteem siswa SMP Negeri 2 Undaan. Penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subyek penelitian dua konseli, kelas VII-E SMP N 2 Undaan Kudus yang memiliki self esteem yang rendah. Setelah mendapatkan subyek penelitian, peneliti mengumpulkan data subyek yang berkenaan dengan masalah self esteem yang rendah. Setelah pengumpulan data peneliti merencanakan kegiatan layanan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan self esteem siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab self esteem yang rendah pada siswa adalah faktor lingkungan sekitar, faktor keadaan fisik individu, faktor penghargaan dan penerimaan diri dari orang-orang sekitar. Untuk membantu individu dalam meningkatkan self esteem diberikan sebuah layanan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong agar menghasilkan perubahan sikap dan peningkatan self esteem pada konseli. Hal tersebut ditandai dengan perubahan baik pada hubungan sosial konseli, menerima dengan baik kritikan dari orang lain, percaya diri ketika di depan umum, yakin pada kemampuan yang dimiliki, tidak terpaku pada dirinya sendiri, dapat dengan baik beradaptasi di lingkungan baru, serta mampu menjalin komunikasi dengan teman sebaya maupun orang lain.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



### Pendahuluan

Dua siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah di SMP Negeri 2 Undaan Kudus, yang mana apabila tidak mendapatkan bimbingan dengan baik maka dampak dari *self esteem* yang rendah akan mempengaruhi hubungan sosial siswa dan juga pada hasil prestasi siswa selama berada di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan home visit yang peneliti lakukan bersama konseli bahwa siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah adalah MWI dan COFS dengan latar belakang yang berbeda-beda.

MWI adalah seorang siswa kelas VIII-E SMP Negeri 2 Undaan Kudus, MWI mengalami permasalahan *self esteem* yang rendah, hal tersebut ditandai dengan sikap MWI yang tidak mampu mengadakan hubungan sosial dengan teman sebaya hal tersebut dikarenakan bahwa MWI kurang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik. Selain itu nampak MWI cenderung tidak peduli dengan lingkungan dan orang lain. MWI adalah siswa yang sulit untuk beradaptasi di lingkungan baru. Permasalahan yang dialami MWI disebabkan karena teman satu kelas MWI selalu

berbicara kasar dan selalu menggodanya ketika sedang berbicara, hal tersebut memicu MWI menjadi pribadi yang memiliki *self esteem* yang rendah karena MWI merasa tidak berharga di mata teman-temannya. Menurut keterangan lain teman MWI bertujuan untuk menggodanya agar MWI mau di ajak bercanda dan berinteraksi dengan teman-teman, akan tetapi caranya yang salah dan terlalu kasar sehingga membuat MWI salah menangkap maksud dan tujuan tindakan tersebut.

COFS adalah seorang siswa kelas VIII-E SMP Negeri 2 Undaan Kudus, siswa yang disiplin dan rajin dalam pembelajaran di sekolah. Prestasi yang didapat selama ini tergolong di atas rata-rata. Akan tetapi sejak kelas VIII COFS mengalami penurunan keaktifan dan kepercayaan dirinya. Hal tersebut disebabkan karena terjadi kecelakaan yang menimpanya. COFS mengalami kecelakaan yang mengakibatkan kondisi fisik yang cacat pada jari telunjuk tangan kanannya. Dengan adanya hal tersebut COFS menjadi siswa yang minder, cemas untuk bergaul dan terkesan menghindar dari teman-temannya karena merasa tidak pantas berada di sekitar teman lainnya. Hubungan sosial COFS nampak kurang baik dengan adanya perasaan minder, cemas, dan sakit hati karena keadaan fisiknya sehingga ia memiliki *self esteem* yang rendah.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yori (2016) menunjukkan faktor penyebab *self esteem* yang rendah dan bagaimana cara mengatasinya. Dalam penelitian ini kondisi awal siswa yang memiliki harga diri yang rendah yang diakibatkan oleh *bullying* yang diterimanya menjadikan siswa tertekan, murung, cenderung memisahkan diri dari lingkungan. Hal tersebut dipicu adanya perasaan yang ada pada dirinya, siswa merasa bahwa dirinya tidak berguna, tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, dan menganggap semua ucapan teman yang buruk tentangnya adalah hal yang benar. Dengan adanya hal tersebut peneliti menerapkan teknik kursi kosong. Hasil yang diperoleh setelah layanan konseling bahwa siswa mengalami peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dengan hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan peningkatan yang baik oleh konseli.

Suherman (2008, dalam Susanto, 2018: 263) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan keselarasan antara kualitas keyakinan dan kenyamanan (*confidence*) siswa terhadap penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*), serta kekuasaan (*power*) dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan, dengan akumulasi dorongan untuk mengasahi, menghargai dan menyayangi diri sendiri (*self-love*) yang bersumber dari penghargaan sosial (*social rewards*) perasaan adanya hubungan dengan sumber-sumber kebanggaan yang dialami orang lain (*vicarious sources*), dan moralitas (*morality*). Peneliti memilih konseling Gestalt untuk membantu dua konseli meningkatkan *self esteem* mereka.

Corey (2013 :149) menjelaskan konseling Gestalt merupakan suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran disini-dan-sekarang. Fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pada peran urusan yang tidak selesai (*unfinished business*) dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara afektif. Sedangkan teknik kursi kosong menurut Corey (2013: 134) bahwa adalah cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi *under dog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara dua sisi konseli.

## Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, sumber data utama yaitu dua siswa dari SMP Negeri 2 Undaan Kudus yang memiliki *self esteem* yang rendah yaitu: tidak mampu dalam mengadakan hubungan sosial, membenci kritikan dari teman atau orang lain, merasa minder dan tidak percaya diri ketika di depan umum, tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan cenderung putus asa ketika menghadapi hal baru yang belum pernah dilakukan, terpaku pada dirinya sendiri dan cenderung tidak perduli

*Afifah, dkk (Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong .....)*

dengan lingkungan dan orang lain, sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan, tidak mampu menjalin komunikasi dengan teman sebaya maupun orang lain. Informasi data dalam penelitian dapat diperoleh dari sumber data primer dan sekunder. Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data tersebut diperoleh. Sumber data dalam penelitian adalah: siswa sebagai sumber data primer. Sementara itu sumber data sekunder adalah wakli kelas, guru bimbingan dan konseling, teman siswa, serta orang tua siswa. Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Undaan Kudus dengan sasaran dua siswa yang diambil melalui hasil pengolahan data skala penilaiana self esteem yang pernah peneliti berikan pada saat pra penelitian, kedua siswa tersebut yaitu MWI berjenis kelamin laki-laki, dan COFS adalah siswa perempuan.

Alasan peneliti melakukan penelitian dengan kedua siswa tersebut karena setelah mengetahui hasil pengolahan data skala penilaian self esteem siswa diketahui MWI dan COFS memiliki persentase terendah yaitu 56,25% - 62,5% dalam kategori rendah, dibandingkan dengan siswa lainnya. Dalam pelaksanaan pra penelitian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Dari hasil analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS 16.0 Windows peneliti mendapatkan dua dari 30 anak yang memiliki self esteem yang rendah dengan jumlah persentase 56,25% - 62,5% dalam kategori rendah. Sedangkan rata-rata persentase responden adalah 81% dalam kategori tinggi. Instrumen yang digunakan peneliti sudah memasuki tahap uji validitas, dan reabilitas. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reabilitas adalah jika nilai Cronbach's Alpha  $>$  r tabel maka kuesioner dinyatakan reliabel. Jika nilai Cronbach's Alpha  $<$  r tabel maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan output reliability statistics yang telah didapatkan peneliti, diketahui nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,929. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel dengan jumlah responden 30 (df = 28) diketahui r tabel adalah 0,3610. Jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan peneliti dinyatakan reliabel dengan Cronbach's Alpha  $>$  r tabel ( $0,929 > 0,3610$ ). Pelaksanaan pra penelitian ini juga berguna untuk mendapatkan konseli yang tepat dan sesuai dengan variabel yang telah di teliti. Akan tetapi dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan hasil skala penilaian self esteem sebagai sumber data utama melainkan sebagai titik acuan pertama untuk menggali sumber data utama.

Dalam konseling individu yang telah dilakukan peneliti menemukan dampak self esteem yang rendah serta penyebab siswa memiliki self esteem yang rendah. Untuk mengatasi self esteem rendah peneliti menggunakan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa yang memiliki self esteem rendah mengalami peningkatan self esteem dan siswa menunjukkan perubahan yang lebih baik setelah mengikuti proses konseling Gestalt dengan teknik kirsu kosong. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat keberhasilan suatu konseling peneliti melaksanakan wawancara dan observasi setelah pelaksanaan konseling selesai. Wawancara dan observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai keberhasilan siswa dalam meningkatkan self esteem yang ada pada dirinya.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian dengan judul konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP Negeri 2 Undaan Kudus yang telah peneliti lakukan, mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling yang dilakukan peneliti terhadap konseli. Subjek dalam penelitian ini adalah dua siswa kelas VIII-E SMP Negeri 2 Undaan Kudus yang memiliki *self esteem* rendah. Dalam penelitian ini metode yang digunakan peneliti untuk melakukan pengumpulan data adalah metode wawancara sebagai metode pokok, didukung metode observasi, dokumentasi serta home visit. Penelitian dengan wawancara dilaksanakan di ruang konseling SMP N 2 Undaan Kudus sebanyak tiga kali pertemuan, yaitu pada tanggal 27 Juli 2019, 5 Agustus 2019, dan 15 Agustus 2019.

*Afifah, dkk (Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong .....)*

Kasus konseli I (MWI):

Kondisi awal konseli yang memiliki *self esteem* rendah adalah sikap konseli yang tidak mampu mengadakan hubungan sosial dengan teman sebaya, sulit beradaptasi di lingkungan baru, tidak mampu mengadakan komunikasi dengan orang lain, tidak yakin dengan dirinya sendiri serta kurangnya kesadaran tentang kemampuan yang dapat dikembangkan. Kondisi konseli MWI seperti itu dikarenakan dirinya tidak yakin dengan kemampuan dan terfokus pada kelemahan yang dimiliki. Hal tersebut menyebabkan temannya P dan teman-teman lain mengganggu dan membuat MWI tertekan takut untuk mengadakan hubungan sosial dan selalu menghindar dari teman lainnya. Konseli melakukan hal tersebut hanya untuk menciptakan rasa aman menurut versinya. Akan tetapi justru dengan menghindar membuatnya semakin tertekan dan menjadi bahan bagi teman-temannya untuk melakukan *bullying* kepada dirinya. Kaitan dalam pemberian treatment dengan konseling Gestalt teknik kursi kosong yang menjadi *top dog* adalah P, sedangkan *under dog* adalah MWI.

Peneliti menerapkan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong agar konseli MWI mampu mencapai perubahan menuju *self esteem* yang tinggi. Hasilnya ditunjukkan dengan sikap MWI yang lebih terbuka dengan orang lain, mampu mengembangkan diri sesuai bakat yang dimiliki yaitu melukis, berani untuk mengadakan hubungan sosial, mudah beradaptasi dengan teman baru maupun lingkungan baru serta yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan merubah pemikiran bahwa dirinya adalah seseorang yang mampu untuk sukses dan berkembang dengan baik.

Setelah melaksanakan konseling MWI juga mengaku bahwa kecemasan dan ketakutan ketika menjumpai atau menghadapi sesuatu yang mengakibatkan dirinya tertekan, dan terancam berkurang. MWI mampu untuk melawan rasa cemas dan takut tersebut. Karena MWI paham betul pemikiran dari sudut pandang P (yaitu teman yang selalu mengganggunya).

Hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas VIII-E dan teman MWI setelah melakukan konseling pada tanggal 19 Agustus 2019, MWI cukup banyak perubahan: keceriaan, hubungan sosial, hasil belajar, serta peran aktifnya dalam sekolah menunjukkan perubahan yang besar dari sebelumnya. MWI juga berkomitmen untuk tetap berusaha lebih dalam mengembangkan dirinya secara positif dan terarah. Dengan hasil observasi dan wawancara setelah konseling selesai maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa WMI.

Kasus konseli II (COFS):

Kondisi awal konseli COFS yang memiliki *self esteem* rendah adalah sikap konseli yang kurang terbuka dengan teman sehingga hubungan sosial dengan teman sebaya di sekolah kurang baik, tidak mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya, konseli tidak mampu menerima kritikan buruk tentang dirinya, konseli selalu menjaga jarak dengan teman satu kelas, serta konseli tidak nyaman ketika tampil di depan kelas. Kondisi konseli COFS disebabkan karena kondisi fisiknya yang kurang sempurna (jari tangan kanannya hilang setelah terjadi kecelakaan). Hal tersebut menyebabkan COFS mendapatkan perilaku buruk dari temannya R yang selalu mengganggunya dan membuat konseli merasa tidak berharga dan tidak pantas berada di sekolah. Dalam penerapan treatment dengan konseling Gestalt teknik kursi kosong yang menjadi *top dog* di sini adalah R, sedangkan *under dog* adalah COFS.

Peneliti melaksanakan koseling Gestalt dengan teknik kursi kosong. Hasilnya konseli COFS mampu untuk mencapai perubahan yaitu COFS mampu untuk meningkatkan *self esteem* yang ada pada dirinya. Hal tersebut ditandai dengan perubahan COFS tidak pernah lagi menjaga jarak dengan teman di sekolah, konseli mampu berfikir positif ketika mendapatkan kritikan buruk tentang dirinya, mampu untuk tampil dengan nyaman di depan umum tanpa merasa minder dan percaya diri. Selain itu konseli juga mengalami peningkatan dalam bidang komunikasi dengan orang lain, selalu percaya bahwa setiap kejadian pasti ada hikmahnya. Ketika mendapatkan tantangan konseli selalu siap dan berani mencobanya. Peningkatan yang sangat nampak pada konseli COFS adalah mampu untuk menerima kekurangan fisik yang ada pada dirinya. Hal tersebut nampak ketika konseli terpilih menjadi salah satu tim tari untuk mengisi acara HUT sekolah. Tim tersebut adalah tim terbaik yang ada di sekolah.

Setelah melaksanakan konseling COFS mampu untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut yang ditimbulkan dari sikap R yang selalu menggangukannya, membuat dirinya malu, takut, cemas, dan tidak percaya dengan kemampuannya sendiri. Dengan terselesaikannya konseling maka COFS mampu untuk mengembangkan diri sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya yaitu menari.

Hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas VIII-E dan teman COFS setelah melakukan konseling pada tanggal 19 Agustus 2019, COFS cukup banyak mengalami perubahan setelah melaksanakan konseling. Hubungan sosial, hasil belajar, serta peran aktifnya dalam sekolah di bidang kesenian tari menunjukkan perubahan yang besar dari sebelumnya. COFS juga berkomitmen untuk tetap berusaha lebih dalam mengembangkan dirinya secara positif dan terarah. Dengan adanya hasil observasi dan wawancara setelah konseling selesai maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa COFS.

## Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap konseli kasus I dan konseli kasus II selama tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 27 Juli 2019, 05 Agustus 2019, serta 15 Agustus 2019 maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* adalah faktor lingkungan sekitar, faktor keadaan fisik individu, faktor penghargaan dan penerimaan diri dari orang-orang sekitar. Dari hasil penjabaran kasus I dan kasus II, maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling Gestalt dapat diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Hal tersebut nampak dari hasil konseling terhadap dua siswa yaitu MWI dan COFS yang memiliki *self esteem* rendah dapat mengalami peningkatan.

## Daftar Pustaka

- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, Akhmad Rifqi. 2012. *Faktor-Raktor Yang Mempengaruhi Harga Diri (Self Esteem) Menurut Para Ahli*. <https://konselor.profesional.blogspot.com/2012/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-harga-diri.html> diakses tanggal 03 September 2019 (21.04).
- Basariyadi, Abdi. 2018. *Observasi: Pengertian, Manfaat, Jenis dan Tujuan*. Tersedia di: (<http://www.google.com.amp/s/majalahpendidikan.com/observasi-pengertian-manfaat-jenis-dan-tujuan/amp/> diakses pada 04 April 2019 (14:37))
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Afifah, dkk (*Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong .....*)

- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E.Koswara. Bandung:PT Refika Aditama.
- Darlianis. 2016. Profil Pencapaian Tugas Perkembangan Siswa di SMP Negeri 8 Teluk Kuantan. *Suara Guru: Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, dan Humaniora*. Nomor: 2. Volume: 2.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Herlly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. 2016. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzan, L. 2009. *Teknik Kursi Kosong*. [Online]. Tersedia di: (<http://lutfifauzan.wordpress.com>. diakses tanggal 20 Februari 2019 (14.00))
- Ferry. 2013. *Teknik Konseling Gestalt*. Tersedia di: (<http://ferryguidance.blogspot.com/2013/05/teknik-konseling-Gestalt.html>) diakses tanggal 20 Juli 2019 (20.00).
- Fitrika. 2012. *Konseling Gestalt*. Tersedia di: (<http://fitrika1127.blogspot.com/2012/05/konseling-Gestalt.html>) diakses tanggal 20 Juli 2019 (21.00).
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktek*. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Hartono, dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hendrarno, Eddy. 1988. *Pendekatan Gestalt Dalam Konseling*. Jepara: Silas Press.
- Herdiyansyah, H. 2013. *Wawancara, Observasi, Dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ikkal, Muhammad dan Nurjannah. 2016. *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2015/2016*. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/556>. (p.1) Jumat, 20 Februari 2019
- Jaenudin, Ujam. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia.
- John W, Santrock. 2007. *Perkembangan anak*. Jilid I Edisi kesebelas. Jakarta: PT Erlangga.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Kasih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lestari, Endang Sri. 2015. *Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Untuk mengatasi siswa terisolir pada siswa kelas VIII SMP 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
- Mandasari, Febri. 2014. *Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Keberanian Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
- Meleong, Lexy J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purnamasari, L.R. 2012. *Teknik-teknik konseling (Buku Ajar)*. Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

- Rahardjo, S. 2012. *Data Kuantitatif Dalam Penelitian Kualitatif*. [Online]. Tersedia di <http://bk-fkip.umk.ac.id/2012/08/data-kuantitatif-dalam-penelitian.html>. diakses tanggal 20 April 2019 (23.00).
- Rahardjo, S dan Gudnanto. 2016. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rangkuti, Elvina Fitri. 2016. *Self Esteem*. <http://repositori.unisba.ac.id> diakses tanggal 03 September 2019 (21.30).
- Restino. 2009. *Makalah Wawancara* [Online]. <http://latifauzan.wordpress.com/2009/11/24/wawancara/> diakses tanggal 14 Maret 2019 (21.00).
- Rochim, Abdul. 2012. Teknik Kursi Kosong. <http://kieemroy17.blogspot.com/22012/02/teknik-kursi-kosong.html> diakses tanggal 10 September 2019 (23.00).
- Safaria, Triantoro. 2005. *Terapi & Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sari, Nasfhi Laila, Muswardi Rosra, dan Shinta Mayasari. 2019. *Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa*. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/file/17685/12617>. diakses tanggal 20 Juli 2019 (19.00).
- Subaeni, Beni Ahmad. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Konseling Gestalt*. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-Gestalt/> [Online] diakses tanggal 25 Juni 2019 (23.00)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Winkel, WS. 1993. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Yori, Gege Argya Aka. 2016. *Efektifitas Teknik Kursi Kosong (Empty Chair) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Korban Bullying di SMP Baitussalam Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Jurusan Bimbingan dan Konseling Program Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Yunitasari, 2012. *Upaya Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) Melalui Layann Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK Bhakti Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
- Yusuf, Syamsu & Achmad Juntika Nurihsan. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.