

## Meningkatkan Kohesivitas Keluarga pada Siswa Remaja Menggunakan Kombinasi Strategi Empty Chair dan Reframing

Burju Ruth Nauli<sup>1</sup>, Devi Ratnasari<sup>2</sup>, Rezky Permatasari<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup> Universitas Indraprasta PGRI

\*Corresponding author, e-mail: burju.ruth@unindra.ac.id

### Abstrak

Kohesivitas keluarga adalah ikatan emosional yang dimiliki anggota keluarga satu terhadap yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam meningkatkan kohesivitas keluarga siswa remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuasi-eksperimen. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan data numerikal tentang kohesivitas keluarga pada tiga siswa kelas XII SMA. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi empty dan reframing. Sebagaimana konseli AY skor kohesivitas keluarga pada baseline 203,00 meningkat menjadi 231,33, konseli YT skor kohesivitas keluarga pada baseline 207,33 meningkat menjadi 240,67, dan konseli PT skor kohesivitas keluarga pada baseline 211,33 meningkatkan menjadi 239,67.

**Kata kunci:** Kombinasi, Strategi Empty Chair, Reframing, Kohesivitas Keluarga, Siswa Remaja

**How to Cite:** Nauli, B.R., Ratnasari, D., Permatasari, R. 2017. Penggunaan Kombinasi Strategi Empty Chair dan Refaming untuk Meningkatkan Kohevisitas Keluarga pada Siswa Remaja. *Konselor*, 6 (3): pp. 83-90, DOI: 10.24036/02017637926-0-00



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Negeri Padang.

## Pendahuluan

Penggunaan *empty chair* memungkinkan individu untuk mengatasi elemen yang terpolarisasi dalam pikirannya sendiri, meliputi peristiwa yang belum selesai (*unfinished events*) dan masalah interpersonal (Goldfried, & Davila, 2005; Ruitenber, 2011). Teknik proyektif yang terdapat dalam strategi *empty chair*, dapat mengintegrasikan polaritas yang terjadi (Blom, 2004). Cara tersebut juga dapat membantu individu untuk menjadi sadar tentang perilakunya dalam situasi tertentu, bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, menemukan solusi atas suatu masalah, dan untuk menyelesaikan konflik. Sementara itu, *reframing* (Wiwoho, 2011) adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa merubah kejadian itu sendiri. Darminto (2007) mengungkapkan bahwa teknik *reframing* digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Bandler, Grinder & Andreas (Geldrad & Geldard 2011) mengungkapkan bahwa perubahan kerangka pandang atau *reframing* memberi konseli gambaran yang lebih besar tentang dunianya dan dapat membantu memandang situasi konseli dengan cara yang berbeda dan lebih konstruktif. Perubahan kerangka pandang harus dilakukan secara sensitif dan hati-hati, kerangka-kerangka pandang baru harus ditawarkan dengan cara yang dapat membuat konseli merasa nyaman untuk memilih apakah akan menerima kerangka pandang tersebut atau menolaknya.

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam penelitian ini adalah suatu proses konseling yang bertujuan membantu siswa dalam peningkatan kohesivitas keluarga, dilakukan kepada siswa yang memiliki tingkat kohesivitas keluarga sangat rendah (*disconnected*), dengan penggabungan strategi *empty chair* dan *reframing* yang meliputi permainan peran menggunakan media kursi dan perubahan kerangka pandang konseli. Penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dikemas dalam kegiatan konseling individual.

Terdapat enam tahapan dalam penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*, diantaranya: (1) konselor meminta konseli untuk menggambarkan kondisi keluarganya dengan tema “*my family story*” dan meminta konseli menuliskan surat kepada keluarga yang akan dimasukkan pada kotak “*my messages*”. Selanjutnya konselor menjelaskan alasan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dalam konseling, (2) konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya mengenai permasalahan yang dialami sehubungan dengan kohesivitas keluarga (bagian *empty chair*) dan melakukan identifikasi persepsi & perasaan yang muncul dalam situasi masalah (bagian *reframing*), (3) konselor meminta konseli mengungkapkan pengalaman yang paling menimbulkan perasaan sakit hati dan kecewa (sisi polaritas yang paling kuat) dan selanjutnya konselor menumbuhkan kesadaran konseli tentang konsep “di sini dan sekarang” (bagian *empty chair*). Kemudian konselor meminta konseli memerankan persepsi negatif yang muncul dalam situasi masalah melalui permainan “kartu warna” (bagian *reframing*), (4) konselor meminta konseli untuk mengungkapkan argumen terbalik pada permainan peran “kursi kosong” (bagian *empty chair*) dan pemilihan persepsi alternatif yang baru sebagai pengganti persepsi negatif (bagian *reframing*), (5) konselor mengarahkan konseli untuk menyadari dua sisi polaritas (bagian *empty chair*) dan melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah (bagian *reframing*), dan (5) konselor melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan

Alasan pemilihan penggunaan kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* adalah agar kedua strategi tersebut dapat saling melengkapi dalam membantu remaja untuk meningkatkan kohesivitas dalam keluarga. Pengkombinasian dua strategi dipilih karena untuk mengoptimalkan perlakuan kepada konseli agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, dan saling menutupi kekurangan yang terdapat dalam masing-masing strategi (Darminto, 2007). Strategi tersebut dipilih karena pada strategi *empty chair*, siswa dapat mengungkapkan kemarahannya atau perasaan tertekan yang lama terpendam (Nay, 2007). Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yang dikemukakan oleh Willis (2013) yaitu agar konseli dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang mengganggu dan menyakitkan, selanjutnya konseli akan memiliki perasaan lega. Pada strategi *reframing* siswa dapat mengubah kerangka pikirnya, sehingga akan memiliki pandangan yang baru mengenai keluarganya. Hal tersebut juga sesuai dengan tujuan pendekatan individual pada konseling keluarga yang dikemukakan oleh Willis (2013) yaitu berusaha memunculkan pikiran-pikiran sehat konseli agar tercipta suatu keluarga bahagia dan utuh (Laela, 2015).

Kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dipilih untuk mengoptimalkan bantuan kepada konseli dalam upaya meningkatkan kohesivitas keluarga. Pemilihan kombinasi strategi tersebut didasarkan pada tujuan strategi *empty chair* yang membantu siswa dari segi afeksi dengan mendorong siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatif secara tuntas dan tujuan strategi *reframing* yang membantu siswa dari segi kognisi dengan melakukan perubahan kerangka pandang konseli sehingga dapat memunculkan persepsi baru yang lebih positif terhadap keluarga.

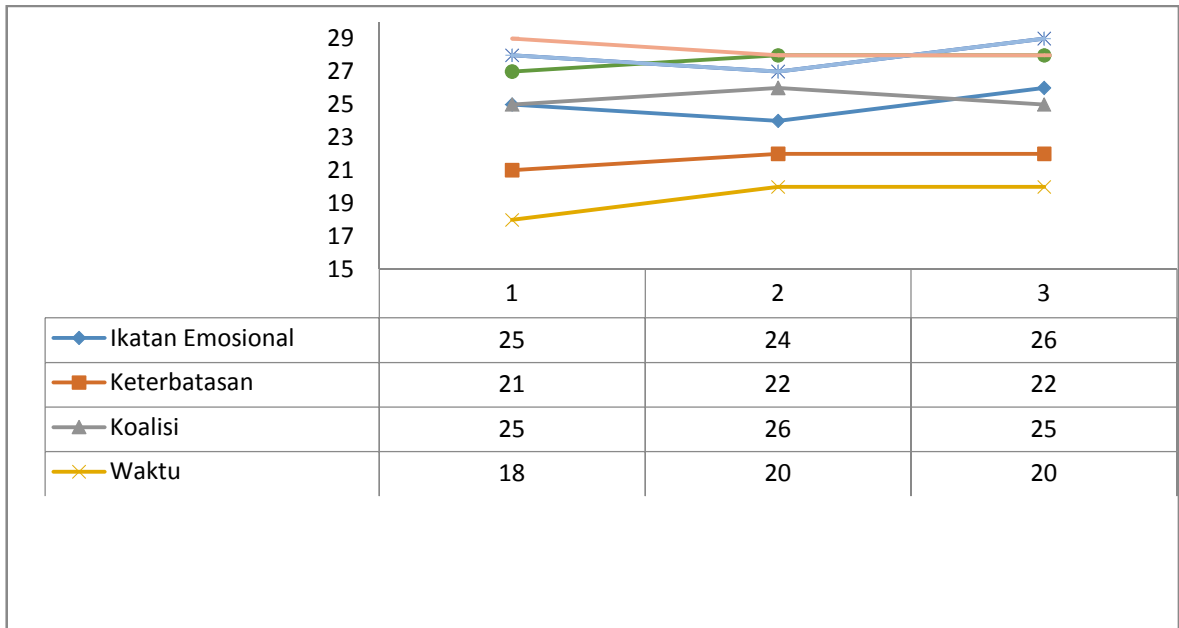
## Metodologi

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuasi-eksperimen (Creswell, 2008). Subjek penelitian tiga siswa dengan menggunakan angket kohesivitas keluarga serta dilakukan tiga proses meliputi pengukuran kondisi baseline, pemberian intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing* dan analisis data penggunaan intervensi.

## Hasil dan Pembahasan

### Profil Konseli AY

Konseli yang berinisial AY memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor AY pada kondisi baseline memiliki rata-rata ( $X = 203$ ) dengan simpangan baku baseline ( $SD = 2,65$ ). Gambaran selengkapnya mengenai skor AY divisualisasikan sebagai berikut:

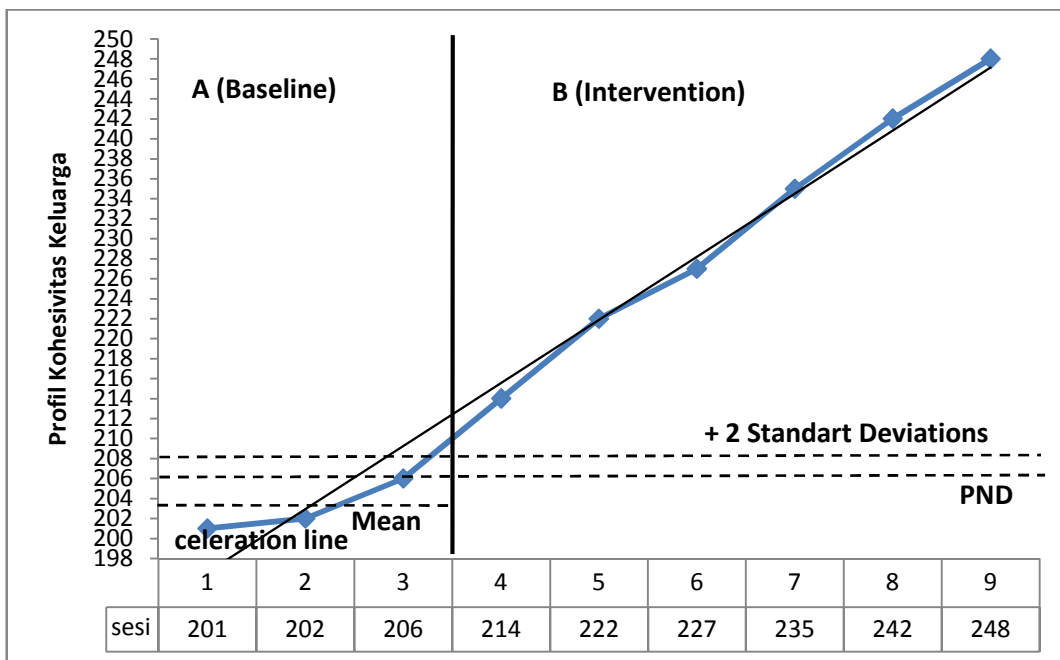


**Grafik 1. Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli AY sebelum Mendapatkan Intervensi**

Menunjukkan terjadinya peningkatan yang dialami AY setiap pertemuan. Peningkatan skor yang pertama adalah sebanyak 1 dan selanjutnya meningkat sebanyak 4, meskipun terjadi peningkatan namun AY tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli AY adalah aspek keterbatasan dan waktu.

**Analisis Profil Konseli AY Setelah Intervensi**

Konseli AY berpartisipasi selama tiga sesi dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam sesi. Grafik 1.3 menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



**Grafik 2. Profil Kohesivitas Keluarga Konseli AY setelah Mendapatkan Intervensi**

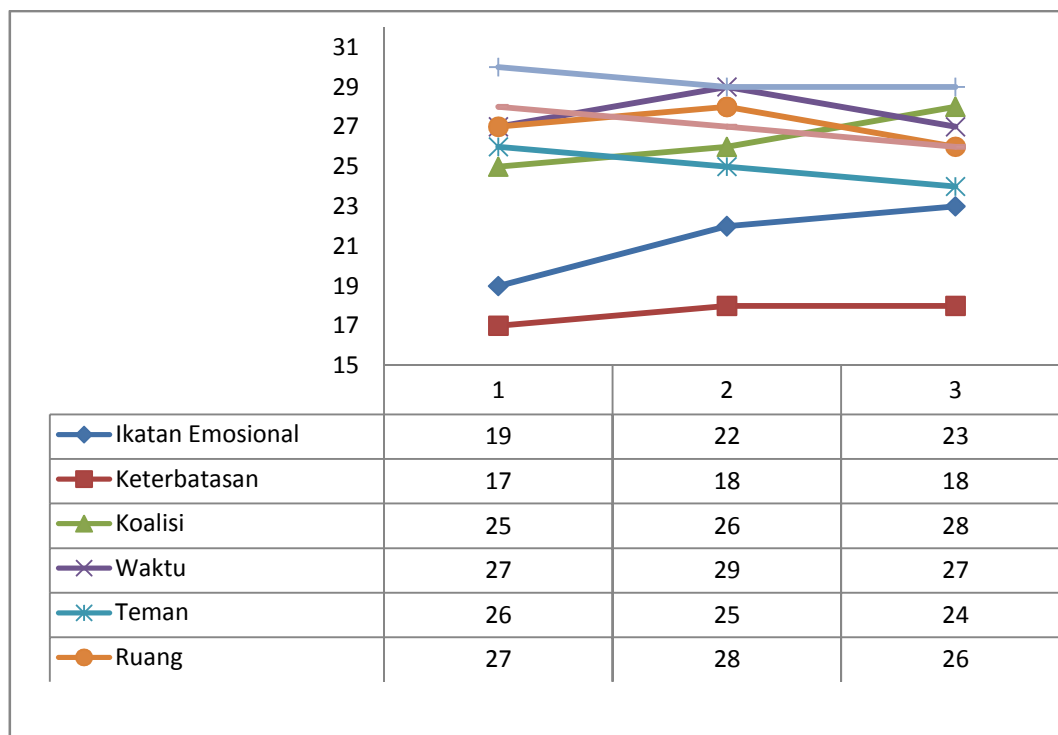
Menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 203,00 meningkat menjadi 231,33 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku (SD = 2,65) sebelum intervensi dan (SD = 12,74) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi statistik dan efek perubahan konseli AY disajikan pada tabel 1.1 dibawah ini.

**Tabel 1. Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli AY**

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
<b>Rata-Rata</b>	203,00	231,33	+ 28,33
<b>Standar Deviasi</b>	2,65	12,74	+ 10,09

**Profil Konseli YT**

Konseli yang berinisial YT memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor YT pada kondisi baseline memiliki rata-rata (X = 207,33) dengan simpangan baku baseline (SD = 1,53). Gambaran selengkapnya mengenai skor YT divisualisasikan sebagai berikut.

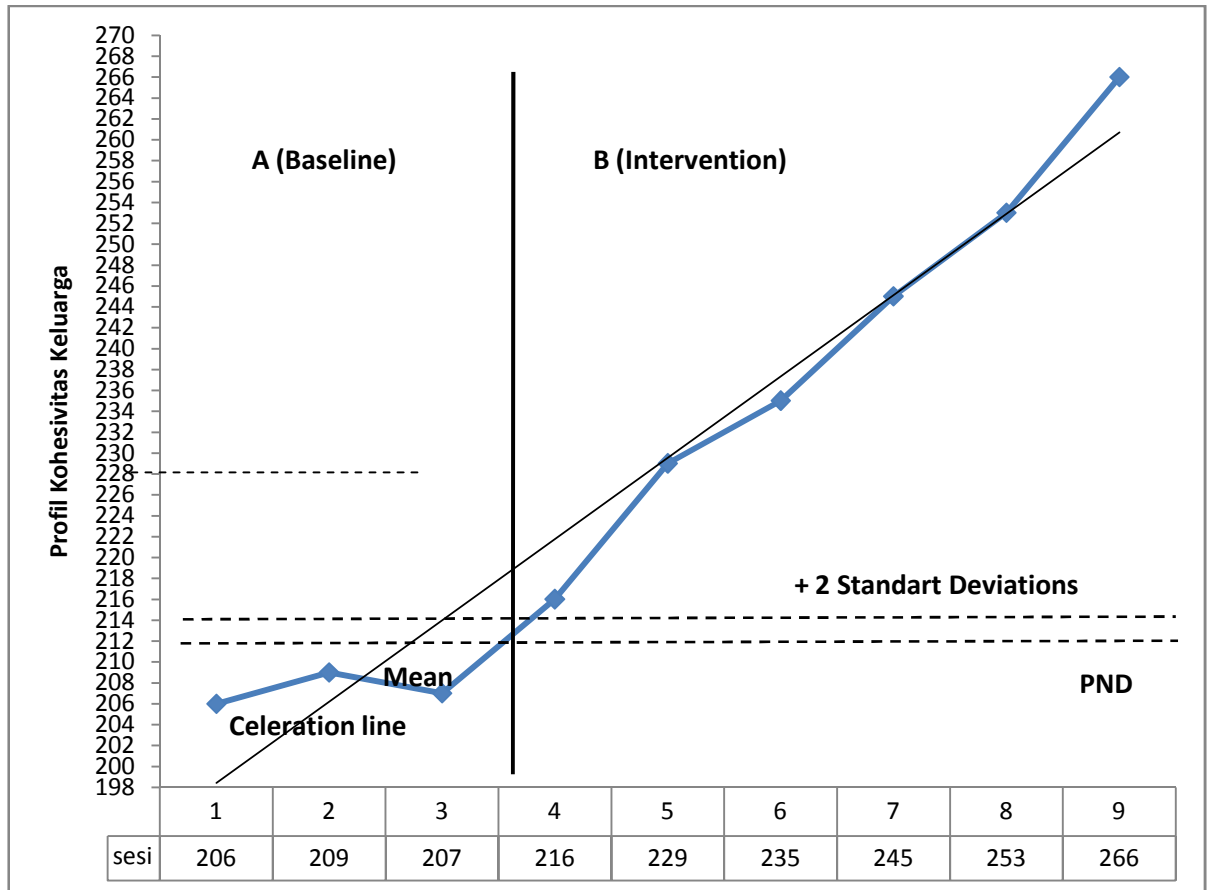


**Grafik 3. Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli YT Sebelum Mendapatkan Intervensi**

Menunjukkan terjadinya peningkatan dan penurunan yang terjadi selama sesi baseline. Peningkatan skor yang terjadi adalah sebanyak 3 dan penurunan sebanyak 2, sehingga YT tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli YT adalah aspek ikatan emosional dan keterbatasan.

**Analisis Profil Konseli YT Setelah Intervensi**

Konseli YT berpartisipasi selama tiga sesi dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam sesi. Menunjukkan analisis visual perubahan skor kohesivitas keluarga antara baseline dan intervensi.



**Grafik 4. Profil Kohesivitas Keluarga Konseli YT setelah Mendapatkan Intervensi**

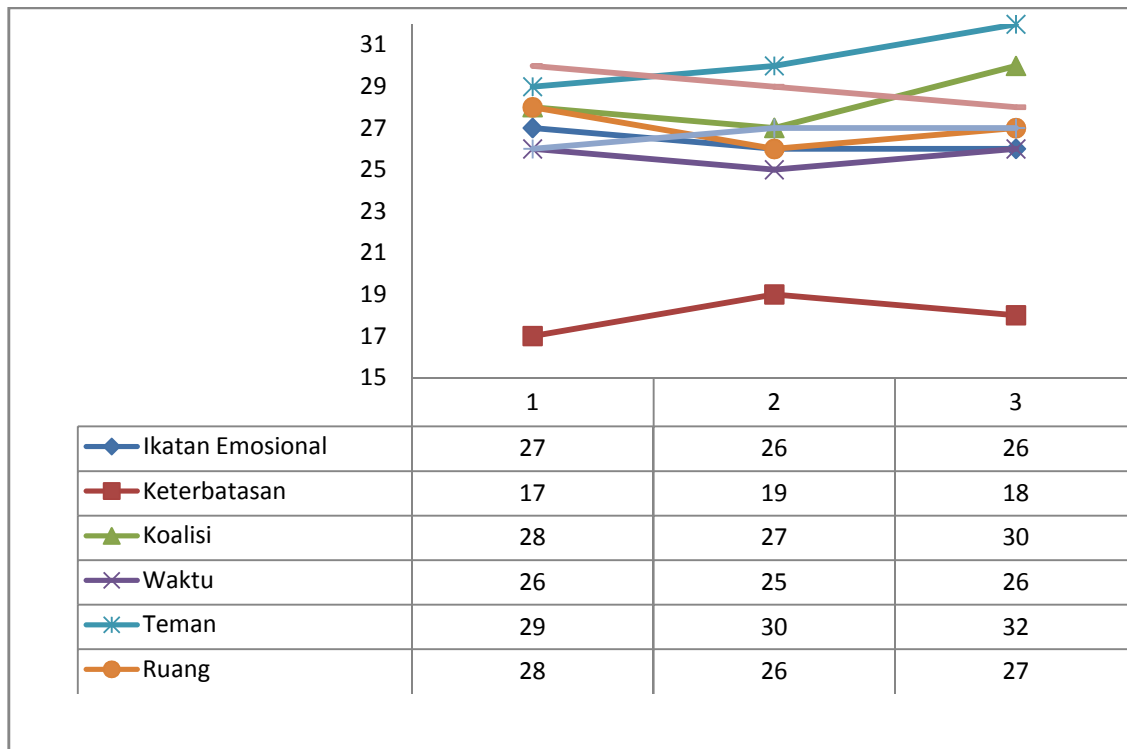
Menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 207,33 meningkat menjadi 240,67 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku (SD = 1,53) sebelum intervensi dan (SD = 17,83) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi Statistik dan efek perubahan konseli YT disajikan pada tabel 1.2 dibawah ini.

**Tabel 2. Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli YT**

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	207,33	240,67	+ 33,34
Standar Deviasi	1,53	17,83	+ 16,3

**Profil Konseli PT**

Konseli yang berinisial PT memiliki skor kohesivitas keluarga pada kategori sangat rendah (*disconnected*). Skor PT pada kondisi baseline memiliki rata-rata (X = 211,33) dengan simpangan baku baseline (SD = 2,52). Gambaran selengkapnya mengenai skor PT divisualisasikan sebagai berikut.

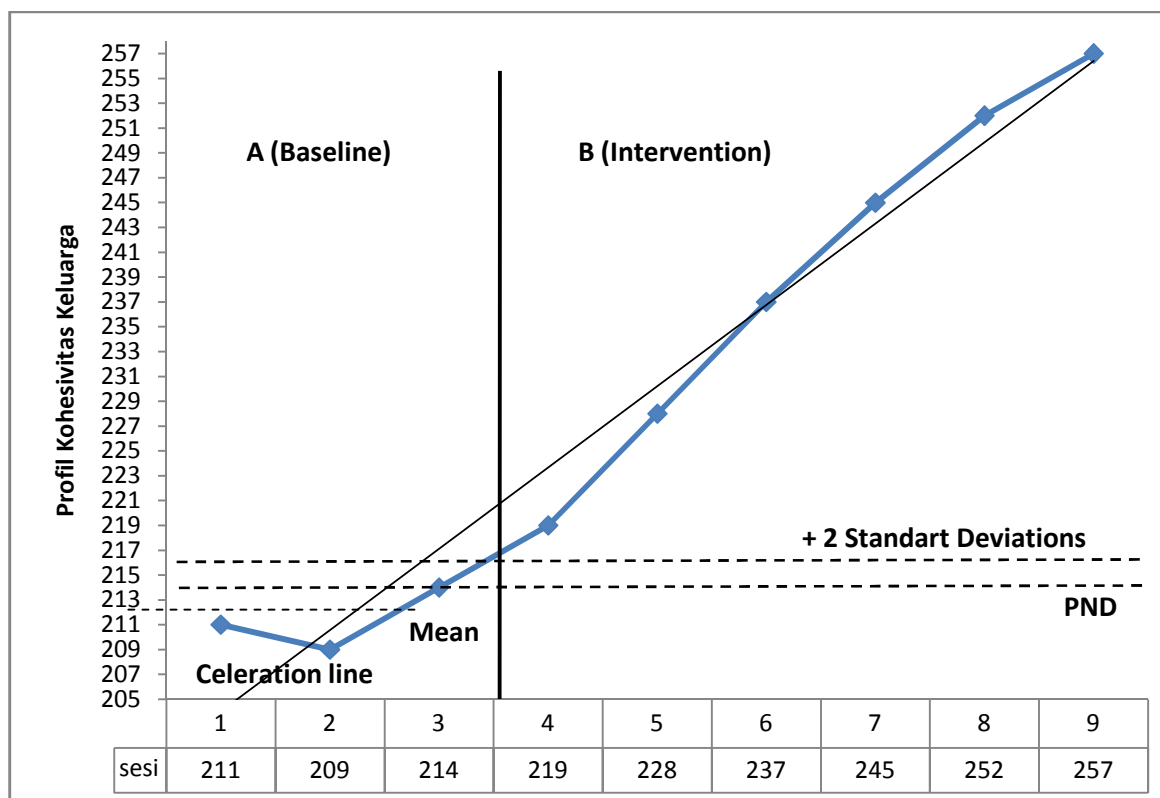


**Grafik 5. Profil Aspek-aspek Kohesivitas Keluarga Konseli PT Sebelum Mendapatkan Intervensi**

Menunjukkan terjadinya peningkatan yang terjadi selama sesi baseline. Peningkatan skor yang terjadi adalah berturut-turut sebanyak 2 dan 3, meskipun mengalami peningkatan, namun PT tetap berada pada kategori sangat rendah tingkat kohesivitas keluarga. Skor yang diperoleh pada aspek-aspek lain memiliki variasi yang berbeda yaitu terdapat aspek yang mengalami penurunan dan terdapat pula yang mengalami peningkatan. Oleh karena itu, yang menjadi *target behaviour* pada konseli PT adalah aspek keterbatasan dan waktu.

**Analisis Profil Konseli PT Setelah Intervensi**

Konseli PT berpartisipasi selama tiga sesi dalam pengukuran profil kohesivitas keluarga tanpa intervensi dan mengikuti konseling selama enam sesi.



**Grafik 6. Profil Kohesivitas Keluarga Konseli PT setelah Mendapatkan Intervensi**

Menunjukkan terjadinya peningkatan level kohesivitas keluarga setelah diberikan intervensi. Analisis terhadap grafik menunjukkan titik level terus meningkat setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Rata-rata skor kohesivitas keluarga pada baseline 211,33 meningkat menjadi 239,67 setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Analisis variabilitas antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan variabilitas tinggi dengan simpangan baku (SD = 2,52) sebelum intervensi dan (SD = 14,50) setelah intervensi kombinasi strategi *empty chair* dan *reframing*. Deskripsi Statistik dan efek perubahan konseli PT disajikan pada tabel 1.3 dibawah ini.

**Tabel 3. Perubahan Skor Kohesivitas Keluarga Konseli PT**

Deskriptor	Baseline	Intervensi Konseling	Perubahan
Rata-Rata	211,33	239,67	+ 28,34
Standar Deviasi	2,52	14,50	+ 11,98

## Simpulan

Simpulan dari penelitian menunjukkan peningkatan setelah diberikan intervensi kombinasi strategi *empty* dan *reframing*. Pada konseli AY skor kohesivitas keluarga pada baseline 203,00 meningkat menjadi 231,33, konseli YT skor kohesivitas keluarga pada baseline 207,33 meningkat menjadi 240,67, dan konseli PT skor kohesivitas keluarga pada baseline 211,33 meningkatkan menjadi 239,67.

## Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada pihak yang telah mendukung terwujudnya artikel ini, untuk keluarga tercinta, dan SMA Taruna Persada. Jurnal ini masih belum sempurna dan di harapkan saran dan kritik yang bersifat positif.

---

**Daftar Rujukan**

- Baldwin & Hoffman. (2002). The dynamics of self esteem: a growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31 (2).hlm.101-113.
- Blom, R. (2004). *The handbook of gestalt play therapy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Bradley T., dkk. (2010). *35 techniques every counselor should know*. Columbus Ohio: Merrill Pearson.
- Darminto, E. 2007. *Teori-teori konseling: teori dan praktik konseling dari berbagai orientasi teoritik dan pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Diamond, G.M & Ofer, A. (2011).Arousing primary vulnerable emotions in the context of unresolved anger: "speaking about" versus "speaking to".*ERIC journal.Journal of counseling psychology*, 57(4), hlm. 402-410.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011).*Keterampilan praktik konseling: pendekatan integratif*. Terjemahan oleh Eva Hamdiah. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Goldfried, M. R., & Davila, J. (2005). The role of relationship and technique in therapeutic change. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 42(4), 421.
- Gunarsa, S. (1991). Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga. Retrieved from <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=fe1ELNdfTowC&oi=fnd&pg=PR11&dq=+Remaja+sebagai+anggota+keluarga+seringkali+menginginkan+hubungan+yang+kuat+dengan+orangtua+mereka+dan+saudara+kandung+selama+masa+remaja&ots=iVH5na6jJp&sig=QZuyrdWb8YCY9m74EYYeHnVeShM>
- Kamila, I., & Mukhlis, M. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. *Jurnal Psikologi*. Retrieved from <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/172>
- Laela, N. (2015). BIMBINGAN KONSELING KELUARGA DAN REMAJA. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/3453>
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. Retrieved from [https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=SNmdSfX57Y8C&oi=fnd&pg=PA175&dq=anggota+keluarga+memiliki+ikatan+emosional+satu+sama+lain&ots=mTVBbRhtKL&sig=Dj\\_diCLJSbBkPC3blWL70Xwo0QQ](https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=SNmdSfX57Y8C&oi=fnd&pg=PA175&dq=anggota+keluarga+memiliki+ikatan+emosional+satu+sama+lain&ots=mTVBbRhtKL&sig=Dj_diCLJSbBkPC3blWL70Xwo0QQ)
- Nay, W. (2007). Mengelola Kemarahan. Retrieved from [https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=eGV5UIuIPa0C&oi=fnd&pg=PA13&dq=mengungkapkan+kemarahannya+atau+perasaan+tertekan+yang+lama+terpendam&ots=8jKIAAUn\\_Z&sig=foDZ4WARkXtzD0vEm\\_Rz0pcuWYY](https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=eGV5UIuIPa0C&oi=fnd&pg=PA13&dq=mengungkapkan+kemarahannya+atau+perasaan+tertekan+yang+lama+terpendam&ots=8jKIAAUn_Z&sig=foDZ4WARkXtzD0vEm_Rz0pcuWYY)
- Olson, D.H, dkk., (2003). Circumplex model of marital and family systems: vi. Theoretical update. *Family process*, 22: 69-83.
- Ruitenberg, C. W. (2011). The empty chair: Education in an ethic of hospitality. *Philosophy of Education Archive*, 28-36.
- Safaria, M. (2012). Perbedaan Tingkat Religiusitas, Kecerdasan Emosi, Dan Keluarga Harmonis Pada Kelompok Pengguna Napza Dengan Kelompok Non-Pengguna. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*. Retrieved from <http://jogjapress.com/index.php/HUMANITAS/article/view/734/399>
- Soemanto, R. (2014). Sosiologi keluarga. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4652/2/SOSI4413-TM.pdf>
- Surbakti, F. B. (2009). Kenalilah anak remaja anda. Elex Media Komputindo.
- Wiwoho, R.H. (2011). *Reframing: kunci hidup bahagia 24 jam sehari*. Jakarta: INDO NLP.