

**Perbedaan Skor Kesepian Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi
Gestalt Empty Chair pada Mahasiswa Korban Perceraian**
*The Difference in Loneliness Scores Before and After Being Given Gestalt Empty
Chair Therapy Among Divorce Victim Students*

Sulasi Arosidu Silfa¹, Suci Ratna Estria^{2*}, Etlidawati¹, Rikhan Luhur Prasetya¹

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

Abstract

Divorce is a social phenomenon that has various impacts on cultural, economic, and psychological conditions around the world. Divorce not only has an impact on the husband and wife, but also has an impact on other families, especially on children. Divorce can increase the risk of mental health problems in children, one of which is loneliness. This study aimed to determine the effect of Gestalt empty chair Therapy on loneliness scores experienced by UMP S1 Nursing students. This quantitative research used a pre-experimental design with one group pretest-posttest involving 50 subjects selected through purposive sampling. The level of loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3, and data were analyzed using IBM SPSS Statistics 27. Univariate analysis was used to describe the characteristics of subjects, while bivariate analysis was conducted using the Paired Sample t-test to determine the difference of the intervention. The results showed that the average loneliness score before the intervention was 53,68 and decreased to 45,10 after the intervention. The paired sample t-test indicated a significant difference of Gestalt empty chair Therapy on reducing loneliness with a p-value of 0,001 (p-value < 0,05). In this study, gestalt empty chair therapy was effective in overcoming the feeling of loneliness of students who are victims of divorce. Through this technique, students were able to express pent-up emotions and resolve internal conflicts, thereby improving their emotional well-being.

Keywords: college students, divorce, loneliness, gestalt therapy

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 27 November 2024

Accepted 30 Agustus 2025

Published 31 Agustus 2025



Abstrak

Perceraian merupakan sebuah fenomena sosial yang mempunyai berbagai dampak terhadap kondisi budaya, ekonomi, dan psikologis di seluruh dunia. Perceraian tidak hanya berdampak bagi suami dan istri yang bersangkutan, namun juga berdampak pada keluarga yang lain, terutama pada anak. Perceraian dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada anak salah satunya yaitu kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan terapi *gestalt empty chair* terhadap skor kesepian yang dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan UMP. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan 50 subjek yang dipilih melalui purposive sampling. Tingkat kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3, dan data dianalisis dengan IBM SPSS Statistics 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kesepian sebelum intervensi adalah 53,68 dan menurun menjadi 45,10 setelah intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara terapi *gestalt empty chair* terhadap penurunan kesepian dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$). Pada penelitian ini terapi *gestalt empty chair* berpengaruh dalam mengatasi perasaan kesepian mahasiswa yang merupakan korban perceraian. Melalui teknik ini, mahasiswa dapat mengekspresikan emosi terpendam dan menyelesaikan konflik internal, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosi mereka.

Kata Kunci: mahasiswa, perceraian, kesepian, terapi gestalt

*Penulis Korespondensi:

Suci Ratna Estria, email: suciratnaestria@ump.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Penelitian menunjukkan bahwa terapi teknik kursi kosong (interaksi dengan sosok imajiner) secara signifikan mampu menurunkan skor kesepian pada mahasiswa korban perceraian. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 53,68 menjadi 45,10 dengan nilai signifikansi.
- Terapi ini bekerja dengan cara memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi negatif yang terpendam dan memvisualisasikan pikiran mereka terhadap situasi konflik interpersonal akibat perceraian. Hal ini membantu subjek meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional mereka.
- Mahasiswa tingkat akhir (semester 7) diidentifikasi sebagai kelompok yang paling banyak mengalami kesepian dalam studi ini (42%), yang dipicu oleh kombinasi beban akademik yang tinggi dan rendahnya dukungan emosional keluarga akibat perceraian.

PENDAHULUAN

Perceraian adalah fenomena sosial yang memengaruhi kehidupan budaya, ekonomi, dan psikologis orang di seluruh dunia. Di Indonesia, yang memiliki populasi yang besar dengan berbagai agama dan budaya, perceraian juga menjadi masalah besar. Perceraian berdampak pada semua anggota keluarga, terutama anak-anak, selain suami-

istri (Aditiono et al., 2022).

Maladewa memiliki tingkat kasus perceraian tertinggi, dengan 5,52 perceraian per 1.000 penduduk (Putri et al., 2023). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), angka perceraian di Indonesia mencapai 291.667 kasus pada tahun 2021, 516.334 pada tahun 2022, dan 463.654 pada tahun 2023. Ada peningkatan yang signifikan pada tahun 2023 dan penurunan yang signifikan pada tahun 2022. Kesepian adalah salah satu masalah kesehatan mental yang dapat ditimbulkan oleh anak akibat perceraian (Untari et al., 2018; Aditiono et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), kesepian adalah perasaan subjektif yang muncul ketika ada ketidaksesuaian antara harapan seseorang terhadap kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang sebenarnya mereka miliki. Organisasi tersebut menganggap kesepian sebagai masalah yang signifikan karena dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesehatan jantung jika dialami secara berlebihan (Sutanto dan Suwartono, 2021).

Menurut data dari Departemen Kesehatan tahun 2021, kesepian merupakan faktor risiko yang lebih besar untuk penyakit kardiovaskular. Kesepian dapat menyebabkan stroke, kematian, dan penyakit jantung (Gintari et al., 2023).

Di negara-negara ASEAN (*Association of Southeast Asian Nations*), kesepian juga dianggap sebagai masalah besar. Namun, pendekatan yang diambil untuk memahami dan menangani kesepian berbeda-beda tergantung pada budaya, sosial, dan ekonomi masing-masing negara. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Family Relations* pada tahun 2017, remaja yang orang tuanya bercerai lebih mungkin mengalami kesepian dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya tidak bercerai. Dalam penelitian tersebut, 32% dari remaja dengan orang tua bercerai melaporkan tingkat kesepian yang tinggi, dibandingkan dengan 20% dari remaja dengan keluarga utuh (Amato, 2014).

Remaja yang kesepian cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan seringkali terjebak dalam siklus isolasi sosial. Berbagai pendekatan terapeutik telah dikembangkan untuk menangani kesepian dan mengurangi efeknya pada individu. Pendekatan ini seringkali mencakup intervensi psikologis, dukungan sosial, dan strategi perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan hubungan sosial dan kesejahteraan emosional individu. Berbagai pendekatan psikoterapi telah dikembangkan untuk mengatasi kesepian, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi interpersonal, mindfulness therapy, dan terapi Gestalt. Salah satu teknik yang cukup efektif dalam terapi Gestalt adalah Empty Chair Technique (teknik kursi kosong), yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi terpendam dan menyelesaikan konflik internal dengan cara simbolik. Beberapa penelitian membuktikan efektivitas teknik ini dalam mengatasi masalah psikososial dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Harahap et al., 2021).

Hasil penelitian Harahap et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik *gestalt empty chair* efektif dalam mengurangi masalah psikososial, dengan *p-value* 0,001. Penelitian lain yang menemukan bahwa teknik *gestalt empty chair* meningkatkan kesehatan mental individu dengan masalah psikososial dengan menggunakan teknik *empty chair* atau kursi kosong dengan hasil *p-value* 0,003 (Sekarini dan Dinni, 2023). Terapi *gestalt* memiliki beberapa teknik yang khas dalam proses terapinya. Beberapa contoh teknik pada terapi *gestalt* antara lain *Empty chair* (Kursi Kosong), *Awareness Exercises* (Latihan Kesadaran), *Exaggeration Exercise* (Latihan Eksagerasi), dan yang terakhir *Dream Work* (Kerja dengan Mimpi) (Prawitasari, 2021).

Menurut Brownell (2010), teknik *empty chair* adalah salah satu pendekatan terapi *gestalt* yang berfungsi untuk membantu seseorang yang menghadapi kesulitan untuk mengungkapkan hal-hal yang menghambat mereka (Alfiroh dan Pramadi, 2023). Teknik *gestalt* kursi kosong memungkinkan mahasiswa untuk mengungkapkan emosi negatif

mereka dan menyelesaikan konflik interpersonal yang menyebabkan mereka kesepian karena perceraian. Menurut Kolmannskog (2018), manfaat dari metode *gestalt* kursi kosong adalah memungkinkan klien untuk dengan mudah memvisualisasikan pikiran dan harapan mereka terhadap orang atau situasi tertentu. Untuk mempercepat pemulihan, klien cenderung lebih terbuka dan jujur dalam berbicara. Ada lima sesi dalam terapi *gestalt empty chair* yang berlangsung selama 30 menit.

Penelitian telah melakukan studi pendahuluan pada bulan Agustus hingga bulan September 2024, dengan mengukur skor kesepian dengan instrumen UCLA *loneliness scale* terhadap mahasiswa S1 Keperawatan UMP yang merupakan korban perceraian, didapatkan hasil lebih dari 30 mahasiswa korban perceraian mengalami kesepian. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya intervensi untuk mahasiswa korban perceraian yang mengalami kesepian di prodi S1 Keperawatan UMP, di mana salah satunya adalah terapi *gestalt empty chair*.

METODE

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus hingga bulan September 2025 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan dengan prosedur diberikan *pretest* tingkat kesepian sebelum diberikan intervensi terapi *gestalt empty chair* dan *posttest* setelah diberikan intervensi. Prosedur ini dilakukan untuk mengetahui perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan UMP yang merupakan korban perceraian dan mengalami tingkat kesepian tinggi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan UMP yang mengalami kesepian namun sudah pernah melakukan konsultasi dengan psikolog. *Loneliness Scale Version 3* dari UCLA (*University of California Los Angeles*) dikembangkan oleh Daniel Russell pada tahun 1996 dan digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat kesepian seseorang secara subjektif. Alat ukur ini terdiri dari dua puluh pertanyaan, dengan masing-masing pertanyaan memiliki opsi atau pilihan untuk menjawab “tidak pernah,” “jarang,” “kadang-kadang,” dan “selalu.” UCLA *Loneliness Scale* terdiri dari sepuluh pertanyaan positif dan sepuluh pertanyaan negatif. Pertanyaan positif menunjukkan seberapa puas seseorang dengan hubungan sosialnya, sedangkan pertanyaan negatif menunjukkan seberapa tidak puas seseorang dengan hubungan sosialnya. Berikut adalah uraian sesi terapi yang mana prosedur terapi merujuk pada Elliot (2000):

Sesi I, pada sesi ini peneliti memberi edukasi mengenai kesepian (pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, dan cara menangani kesepian). Menjelaskan mengenai terapi *gestalt empty chair* (pengertian, tujuan, manfaat, prosedur), dan melakukan *pretest*. Sesi II, pada sesi ini masuk pada sesi persiapan. Peneliti menyiapkan ruangan yang nyaman, menyiapkan musik, menyiapkan 2 kursi kosong, dan mensimulasikan terapi *gestalt empty chair*. Sebelum masuk pada sesi terapi, peneliti menciptakan hubungan baik, memberikan motivasi dan subjek diminta untuk merefleksikan masalah. Sesi III, seperti sesi sebelumnya, subjek diminta untuk merefleksikan masalah, subjek diminta untuk dengan posisi nyaman dengan kepala sedikit menunduk, memejamkan mata dengan tangan saling menggenggam. Setelah musik diputar, subjek diminta memulai berinteraksi dengan sosok imajiner di kursi kosong. Sesi IV, mengulang seperti sesi sebelumnya. Sesi V, masuk pada tahap terminasi, peran peneliti disini adalah mendiskusikan pengalaman dan perasaan setelah sesi terapi selesai, merencanakan langkah selanjutnya supaya subjek bisa melakukan terapi *gestalt*

empty chair secara mandiri di rumah, di mana bisa dilakukan sebelum dan sesudah bangun tidur. Setelah itu melakukan *posttest*.

Durasi waktu dalam melakukan terapi *gestalt empty chair* adalah 30 menit pada setiap sesi dalam rentang waktu 1 bulan, dilakukan setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat. Selanjutnya, subjek diberikan PR untuk melakukan terapi *gestalt empty chair* secara mandiri di rumah sebelum dan sesudah bangun tidur. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan untuk mengolah data penelitian menggunakan IBM SPSS Statistic 27, yang mana dibagi menjadi dua macam yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan serta mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat ini digunakan untuk menganalisis karakteristik subjek yaitu karakteristik pada mahasiswa kesepian yang menjadi korban perceraian di prodi S1 Keperawatan UMP (Amelia, 2020).

Peneliti menggunakan analisis bivariat ini untuk menganalisis perbedaan terapi *gestalt empty chair* terhadap mahasiswa korban perceraian yang mengalami kesepian di prodi S1 Keperawatan UMP (Hardani et al., 2020). Analisis univariat menggunakan uji normalitas dengan uji *Saphiro-Wilk* karena sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 subjek. Setelah data diolah, data diuji menggunakan SPSS dengan analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan derajat signifikansi 0,05. Dinyatakan signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$ dan tidak signifikan jika $p\text{-value} > 0,05$ sehingga ada perbedaan setelah dilakukan pemberian terapi *gestalt empty chair* terhadap skor kesepian pada mahasiswa korban perceraian. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari komite etik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi penelitian KEPK/UMP/70/VII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia subjek, rata-rata usia subjek adalah 20,50 tahun. Pada karakteristik subjek jenis kelamin, mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dengan persentase 90,0%. Pada karakteristik subjek semester, mayoritas subjek berasal dari semester 7 dengan persentase 42,0.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	n	Mean
Usia	50	20,50
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	10,0
Perempuan	45	90,0
Semester		
1	12	24,0
3	6	12,0
5	11	22,0
7	21	42,0

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas menunjukkan $p\text{-value} = 0,140 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*.

Tabel 2. Rata-rata skor kesepian sebelum dan sesudah intervensi dan uji normalitas

Variabel	Sebelum	Sesudah	<i>p-value</i>
Kesepian	53,68	45,10	0,140

Keterangan: Uji *Saphiro-Wilk*, data normal jika *p-value* >0,05

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor kesepian sebelum dan sesudah diberikan terapi *gestalt empty chair* dengan *p-value* = 0,001 (*p-value* < 0,05).

Tabel 3. Hasil uji statistik paired sample test

Variabel	95%CI	Std. Deviation	<i>p-value</i>
Kesepian	1,61-5,49	11.401	0,001

Keterangan: Uji *paired sample t-test*, signifikan jika *p-value* >0,05

Usia

Berdasarkan penelitian, rata-rata usia subjek berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, dengan rentang usia 18-25 tahun. Menurut [Santrock \(2010\)](#), periode dewasa awal ditandai sebagai fase produktif, penuh tantangan, disertai ketegangan, serta perubahan nilai-nilai dalam kehidupan individu ([Rachmanulia dan Dewi, 2023](#)). Survei yang dilakukan oleh [Groarke et al. \(2020\)](#) di Inggris menemukan bahwa individu berusia 18-25 tahun memiliki tingkat kesepian tertinggi dibanding kelompok usia lainnya, yaitu 41% dari total 1.989 subjek. Di Indonesia, survei oleh Yayasan *Into The Light dan Change.org* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 98% partisipan mengalami kesepian ([Fauzi dan Budiyan, 2024](#)). Dewasa awal seringkali menghadapi perasaan kesepian yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, sosial, dan akademis yang mereka alami ([Aditiono et al., 2022](#)).

Jenis kelamin

Baik perempuan maupun laki-laki memiliki peluang yang sama untuk mengalami kesepian. Hal ini konsisten dengan beberapa penelitian yang juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan terkait tingkat kesepian antara kedua jenis kelamin ([Wulandari dan Nurcahyo, 2024](#)). Hasil analisis dari penelitian tentang Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian antara remaja laki-laki dan perempuan ([Febriani, 2021](#)). Remaja yang mengalami kesepian biasanya memerlukan pendampingan psikososial agar mereka lebih terbuka dan bersedia berbagi tentang perasaan mereka ([Hasanah et al., 2016](#)).

Semester

Subjek terbanyak berasal dari semester 7 (42%), yang menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap akhir studi lebih rentan terhadap stres akademik dan tekanan sosial. Hal ini didukung oleh [Wijayanti \(2021\)](#) yang menyebutkan bahwa meningkatnya beban akademik dan tanggung jawab pribadi dapat memperburuk kesepian, terutama bagi mahasiswa korban perceraian yang memiliki dukungan emosional lebih rendah dari keluarga ([Wijayanti, 2021](#)).

Perceraian

Perceraian adalah penghentian ikatan perkawinan yang disahkan oleh keputusan hakim, berdasarkan tuntutan salah satu atau kedua belah pihak. Perceraian terjadi karena

berbagai alasan yang mendasarinya. Saat ini, kasus perceraian di Indonesia masih terus berlangsung dan jumlahnya semakin meningkat (Wijayanti, 2021).

Ada beberapa faktor yang biasanya memperbedakan terjadinya perceraian, antara lain faktor ekonomi, kurangnya komunikasi, ketidakcocokan, dan adanya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan yang bercerai, tetapi juga pada anak-anak dan keluarga yang terlibat dalam proses tersebut. Dampak perceraian terhadap anak-anak bisa sangat signifikan, dengan potensi memengaruhi perkembangan mereka dalam berbagai aspek, termasuk kesejahteraan emosional, prestasi akademik, dan perilaku (Januari, 2023).

Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *gestalt empty chair*

Hasil penelitian menyebutkan bahwa rata-rata skor kesepian sebelum intervensi adalah 53,68 dan skor kesepian setelah dilakukan intervensi adalah 45,10, di mana terjadi penurunan pada skor kesepian setelah dilakukan intervensi.

Kesepian adalah kondisi di mana seseorang merasakan ketidakcocokan antara hubungan sosial yang dimilikinya dengan harapan atau ekspektasi yang dimilikinya (Sugianto et al., 2020). Beberapa faktor yang berpengaruh besar terhadap tingkat kesepian pada remaja meliputi faktor kepribadian, seperti sifat pemalu, rendahnya harga diri, serta kemampuan bersosialisasi yang terbatas. Hal ini dapat menyebabkan remaja tersebut menghindari interaksi sosial dengan orang lain, yang pada gilirannya menimbulkan perasaan kesepian (Sari, 2023). Selain itu, faktor situasional juga berperan, di mana individu yang menghadapi lingkungan baru atau bertemu orang-orang baru mungkin akan mengalami beberapa kendala dan merasa tidak nyaman saat berinteraksi. Hal ini dapat memicu timbulnya rasa kesepian (Sari, 2023). Sama halnya dengan mahasiswa korban perceraian di prodi S1 Keperawatan UMP yang mengalami kesepian.

Pengaruh terapi *gestalt empty chair* terhadap skor kesepian

Teknik *empty chair* berasal dari psikodrama dan dapat dimasukkan ke dalam teori *gestalt* dengan mudah. Ini adalah inisiatif Fritz Perls untuk terapi eksperiensial, yang menghasilkan kemajuan besar dan menawarkan manfaat klinis bagi banyak klien. Fritz Perls merancang teknik kursi kosong sebagai bagian dari pendekatan *gestalt*-nya. Strategi ini bertujuan membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah internal mereka. Dalam praktiknya, individu diajak untuk berbicara dengan "kursi kosong," untuk menggambarkan orang lain yang ingin mereka ajak bicara, seperti orang tua, teman, guru, atau bahkan bagian dari diri mereka sendiri (Öztürk, 2019).

Teknik *empty chair* memiliki banyak peluang untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah, termasuk mengurangi kesepian (Jannah dan Nasution, 2024). Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil bahwa skor uji paired sample test menjadi *p-value* 0,001, di mana nilai ini kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *gestalt empty chair* berpengaruh untuk menurunkan kesepian pada mahasiswa korban perceraian di prodi S1 Keperawatan UMP.

Terapi *gestalt empty chair* bisa menurunkan kesepian, dikarenakan teknik ini bisa membantu mereka untuk memahami pengalaman dan perasaan mereka secara lebih mendalam. Dengan menjadi lebih sadar akan diri sendiri, individu dapat mengenali sumber perasaan kesepian dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi interaksi sosial mereka (Prastiti dan Rohmah, 2023). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi terbaru seperti dialog eksistensial sebagai intervensi untuk menurunkan kesepian.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi *gestalt empty chair* dalam mengatasi perasaan kesepian mahasiswa yang merupakan korban perceraian. Melalui teknik ini, mahasiswa dapat mengekspresikan emosi terpendam dan menyelesaikan konflik internal, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., Kuswindarti, K., 2022. Perasaan Kesepian (Loneliness) Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Karya Ilmiah Guru* 7(3), 301-307. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i3.411>
- Alfiroh, A.C., Pramadi, A., 2023. Empty Chair Therapy untuk Menurunkan Gejala Generalized Anxiety Disorder pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Tabularasa* 18(2), 85-96. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11190>
- Amato, P.R., 2014. The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update. *Društvena istraživanja* 23(1), 5-24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>
- Amelia, F., 2020. Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkal Pinang* 8(1), 6-13. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i1.92>
- Brownell, P., 2010. *Gestalt Therapy: A Guide to contemporary Practice*. Springer Publishing Company, New York.
- Fauzi, M.R., Budiyan, K., 2024. Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal. [Prosiding]. *Seminar Nasional Psikologi*, 569–575.
- Febriani, Z., 2021. Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3), 7032-7037. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2055>
- Gintari, K.W., Jayanti, D.M.A.D., Laksmi, I.G.A.P.S., Sintari, S.N.N., 2023. Kesehatan Mental pada Remaja. *Journal Nursepedia* 2(3), 167-183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Groarke, J.M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, A.L., McGlinchey, E., Armour, C., 2020. Loneliness in the UK During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *Plos One* 15(9), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hardani, H., Ustiawaty, J., Andriani, H., Istiqomah, R.R., Sukmana, D.J., Fardani, R., Auliya, N.H., Utami, E.F., 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group, Yogyakarta.
- Harahap, M., Wibowo, M.E., Mulawarman, M., 2021. Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Reversal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7(2), 142-147. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Hasanah, S., Sahara, E., Sari, I.P., Wulandari, S., Hutasuhut, K.P., 2016. Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* 2(2), 1-6. <https://scispace.com/pdf/broken-home-pada-remaja-dan-peran-konselor-2kjld3kqrf.pdf>
- Jannah, M., Nasution, F., 2024. Peran Guru BK dalam Mengatasi Siswa Bermasalah

- melalui Bimbingan Konseling Individu dengan Teknik Empty Chair. *Research and Depelopment Journal of Education* 10(2), 1291-1300. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/25962/7069>
- Januari, N., 2023. Menggali Akar Masalah: Analisis Kasus Perceraian di Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Humanis* 3(3), 120-130. <https://ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/view/613>
- Kolmannskog, V., 2018. *The Empty Chair: Tales from Gestalt Therapy*. Routledge, London.
- Öztürk, A.G., 2019. Gestalt Group Practice for Increasing Awareness of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies* 6(3), 1-6. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pes/issue/57203/807738>
- Prastiti, N.K., Rohmah, F.A., 2023. Penerapan Terapi Gestalt pada Remaja Perempuan yang Tinggal di Panti Asuhan dengan Childhood Trauma. *Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11(3), 98-104. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27842>
- Prawitasari, I., 2021. Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) dalam Terapi Gestalt. *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 1(1), 45-56. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/counselle/announcement>
- Putri, S.R., Yulinda, D., Arqurnain, W., 2023. Poligami Indonesia dan Maladewa: Sebuah Perbandingan Atas Keberanjakan Hukum Keluarga Islam. *Mahakim Journal of Islamic Family Law* 7(1), 47-66. <https://doi.org/10.30762/mahakim.v7i1.196>
- Rachmanulia, N., Dewi, K.S., 2023. Dinamika Psikologis pada Anak Perempuan dengan Fatherless di Usia Dewasa Awal: Studi Fenomenologis. [Prosiding]. *Konferensi Mahasiswa Psikologi* 4, 88-98. <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/7>
- Santrock, J.W., 2010. *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education, New York.
- Sari, S.M., 2023. Hubungan Kesepian dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Universitas Dr. Soebandi Jember. [Skripsi]. Universitas dr. Soebandi, Jember.
- Sekarini, A., Dinni, S.M., 2023. Empty Chair Therapy untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Remaja Korban Perundungan. *Procedia* 11(2), 43-48. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.25508>
- Sugianto, D., Sutanto, H., Suwartono, C., 2020. Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psikodimensia* 19(1), 121-131. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sutanto, S.H., Suwartono, C., 2021. Peran Keterlibatan Ayah dan Kesepian terhadap Kepuasan Hidup Remaja. *Jurnal Psikologi Ilmiah* 13(1), 40-59. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28619>
- Untari, I., Putri, K.P.D., Hafiduddin, M., 2018. Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Media Publikasi Penelitian* 15(2), 99-106. www.researchgate.net/publication/333109649_Dampak_Perceraian_Orang_Tua_Terhadap_Kesehatan_Psikologis_Remaja
- Wijayanti, U.T., 2021. Analisis Faktor Penyebab Perceraian pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 14(1), 14-26. <https://journal.ipb.ac.id/jikk/article/view/31790>
- Wulandari, L.K.T.P., Nurcahyo, F.A., 2024. Perbedaan Kesepian pada Dewasa Muda yang Tidak Berpacaran Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling* 16(1), 152-160. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/60374>