

Teknik *empty chair* untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam *antisocial personality disorder* pada mahasiswa

Eny Kusumawati
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
enylajanu86@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
<i>Empty Chair, Hubungan Pertemanan, dan Antisocial Personality Disorder</i>	Permasalahan antisosial merupakan permasalahan yang sering dialami oleh seseorang tidak terkecuali pada orang dewasa. Salah satu permasalahan tersebut yaitu ketidakmampuan dalam menjaga pertemanan. Hal ini disebabkan oleh ketidakpedulian seseorang terhadap perasaan orang lain, tanpa disadarinya. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan teknik <i>empty chair</i> . Teknik ini bertujuan untuk menyadarkan seseorang dalam hal berkomunikasi yang baik dan tidak menyakiti perasaan orang lain, dengan berkomunikasi seperti itu individu akan mampu menjaga tutur katanya kepada orang lain, sehingga hubungan pertemanan akan tetap terjalin dengan baik dalam kurun waktu yang lama

PENDAHULUAN

Pada usia dewasa awal seperti halnya mahasiswa, pertemanan merupakan suatu hal yang dapat menunjang tercapainya aktualisasi diri. Dalam hal ini seseorang dianggap sudah mampu untuk memilih serta mempertahankan suatu hubungan pertemanan. Setiap orang pasti akan memilih seseorang yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa dalam pertemanan itu tidak selalu sesuai dengan apa yang telah diharapkan. Terdapat bermacam-macam karakteristik yang tidak diketahui sebelumnya. Hal tersebut akan memicu adanya konflik intrapersonal diantara keduanya. Konflik yang sering terjadi dalam relasi pertemanan antara lain ketidaksadaran atas sikap dan perilaku yang dilakukan salah satu pihak kepada pihak lain yang tidak dikehendaki oleh pihak yang mendapatkan perlakuan tersebut. Seperti halnya ketidakpedulian terhadap perasaan orang lain dan terlalu mementingkan egonya.

Apabila konflik di atas dibiarkan secara terus menerus, maka akan menimbulkan perpecahan diantara keduanya dan mengancam keberlangsungan hubungan pertemanan mereka. Pihak yang merasa tidak nyaman dengan sikap seperti itu mungkin akan meninggalkan orang tersebut. Dengan respon pihak yang tidak menghendaki perilaku seperti itu dapat menimbulkan stereotipe bagi yang lain bahwa orang tersebut tidak peduli terhadap perasaan orang lain. Ini akan membuat orang tersebut dijauhi. Sikap seseorang yang seperti itu dipastikan tidak akan dapat menjaga hubungan pertemanan dengan cukup lama. Sikap tersebut merupakan salah satu ciri dari *antisocial personality disorder* (gangguan kepribadian antisosial).

Gangguan kepribadian antisosial merupakan salah satu gangguan kesehatan mental, dimana salah satu pelakunya selalu mengabaikan orang lain. Pelaku cenderung tidak mau tahu serta tidak pernah merasa bersalah atas perbuatannya kepada orang lain. Banyak orang yang termasuk dalam golongan tersebut, hal ini didukung oleh data survey BPS (dalam Simanullang : 2012) menunjukkan bahwa angka kejadian perilaku anti sosial di Indonesia ada 193.155. data ini

dipertegas oleh penelitian dari Baskoro (2010) yang menyatakan distribusi perilaku antisosial sebagai berikut : dari jumlah total reponden 37 responden yang terdiri dari 18 responden laki-laki dan 19 responden perempuan didapatkan bahwa dari 18 responden laki-laki yang mengalami gangguan perilaku antisosial adalah sebanyak 15 responden (40,5%). Sedangkan pada 19 responden perempuan yang mengalami gangguan perilaku antisosial adalah sebanyak 9 responden (24,3%).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani persoalan tersebut salah satunya adalah dengan menggunakan teknik dalam konseling yaitu teknik *empty chair* (teknik kursi kosong). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Aziz Suryaman (2017) mengenai “Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Verbal” dengan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa teknik kursi kosong dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan komunikasi verbal. Artinya teknik *empty chair* akan membantu individu latihan berkomunikasi verbal dengan menggunakan bahasa yang santun dan tidak menyinggung perasaan orang lain. Pembiasaan-pembiasaan dalam berkomunikasi tersebut dapat menjaga keberlangsungan hubungan pertemanan dengan cukup lama.

PEMBAHASAN

Gangguan Kepribadian Antisosial (*Antisocial Personality Disorder*)

Pengertian Gangguan Kepribadian Antisosial

Kepribadian adalah gejala segala totalitas sifat emosional dan perilaku yang menandai kehidupan seseorang dari hari ke hari dalam kondisi yang sama, kepribadian bersifat stabil dan dapat diramalkan. Gangguan kepribadian (*personality disorder*) adalah pola perilaku atau cara berhubungan dengan orang lain yang benar-benar kaku. Ketakutan tersebut menghalangi mereka untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan sehingga pola tersebut pada akhirnya bersifat *self-defeating* (Nevid, Jeffrey dkk:2005).

Menurut Johar dkk (2014) gangguan kepribadian adalah suatu varian dan sifat karakter tersebut diluar rentang yang ditemukan pada sebagian orang. Jika sifat kepribadian yang tidak fleksibel dan maladaptif dapat menyebabkan gangguan fungsional yang bermakna atau penderitaan subjektif, maka dimasukkan sebagai kelas gangguan kepribadian. Dalam DSM (*Diagnostic and Statistical Manual*) gangguan kepribadian adalah kelompok gangguan yang sangat heterogen dan diberi kode pada Aksis II serta dianggap sebagai pola perilaku dan pengalaman internal yang bertahan lama, pervasif, dan tidak fleksibel, yang menyimpang dari ekspektasi budaya orang yang bersangkutan dan menyebabkan ketidakberfungsian sosial dan pekerjaan (Gerald dkk : 2006).

Jadi pada intinya, gangguan kepribadian (*personality disorder*) khas adalah suatu gangguan berat dalam karakteriologis dan kecenderungan perilaku dari seseorang, biasanya meliputi beberapa bidang dan kepribadian, dan hampir selalu berhubungan dengan kesulitan pribadi dan sosial. Gangguan kepribadian meliputi sebuah pola maladaptif dari pengalaman batin dan perilaku yang bertahan lama, kembali ke masa remaja dan dewasa yang termanifestasi sedikitnya dua dari area berikut ini: 1) kognisi; 2) pengaruh; 3) fungsi interpersonal; 4) pengendalian impuls. Penulis dalam hal ini akan memfokuskan pada salah satu jenis gangguan kepribadian yaitu gangguan kepribadian antisosial.

Gangguan kepribadian antisosial sering disebut sebagai psikopat atau sosiopat. Individu dengan gangguan kepribadian antisosial biasanya secara terus menerus melakukan tingkah laku kriminal atau antisosial, namun tingkah laku ini tidak sama dengan melakukan kriminalitas. Gangguan kepribadian ini lebih menekankan pada ketidakmampuan individu untuk mengikuti norma-norma sosial yang ada selama perkembangan masa remaja dan dewasa. Individu dengan kepribadian antisosial biasanya mampu menampilkan tingkah laku menawan, memiliki kemampuan verbal yang baik, bahkan mampu menarik perhatian lawan jenis dengan perilakunya yang pandai merayu. Disisi lain inividu yang sejenis ini seringkali

menganggap perilaku individu dengan kepribadian antisosial sebagai manipulatif dan terlalu menuntut.

Variasi Kepribadian Antisosial

Variasi antisosial ini menggambarkan kombinasi gagasan yang diwariskan langsung oleh teori evolusi (Millon & Davis : 2000). Lima varian kepribadian antisosial tersebut yaitu :

- a. Antisosial pencemburu/iri
Selalu menyangkal & merasa kekurangan, tamak, serakah, dengki, cemburu, selalu ingin mendapat daripada memberi
- b. Antisosial penjaga reputasi
Tidak mau dianggap cacat, rapuh, tak terkalahkan, tidak dapat dinganggu gugat, bersikeras ketika statusnya dipertanyakan, tidak mau diremehkan
- c. Antisosial pengambil resiko
Tidak takut, berani, suka berpetualang, sembrono, membabi-buta, impulsif, tidak peduli bahaya/resiko
- d. Antisosial nomadis
Bernasib sial/buruk, dianggap tidak penting, tidak diinginkan, gelandangan/tunawisma, impulsif namun tidak berbahaya
- e. Antisosial pendengki
Suka berkelahi, penuh dendam, kejam, sangat jahat, brutal, temperamen kasar dan tidak berperasaan, tidak merasa takut dan bersalah

Faktor Penyebab Gangguan Kepribadian Antisosial

Beberapa faktor yang menyebabkan gangguan kepribadian antisosial antara lain :

a. Faktor genetik

Gangguan kepribadian antisosial mudah ditemukan sebagai perilaku yang mirip antar saudara. Resiko saudara perempuan mengalami gangguan kepribadian antisosial lebih besar daripada pada saudara laki-laki atau anak yang memiliki orang tua dengan gangguan kepribadian antisosial. Hal ini tak terkecuali pada anak angkat ataupun kandung. Keduanya tetap berpeluang besar untuk mengalami gangguan kepribadian antisosial.

Penelitian dengan fMRI menunjukkan bahwa individu dengan gangguan kepribadian antisosial memiliki koneksi ganda di bagian otak (terutama di lobus frontal dan parietal). Kedua lobus ini berperan dalam proses atensi (perhatian), regulasi diri, kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan menyelesaikan masalah. Hal ini yang mendasar mengapa individu dengan gangguan kepribadian antisosial memiliki impulsifitas yang tinggi dan kurang memiliki kepekaan dengan lingkungan sekitarnya.

b. Faktor lingkungan

Gangguan kepribadian antisosial lebih banyak terjadi pada masyarakat dengan kondisi ekonomi rendah. Namun, masih ada keraguan apakah gangguan ini memang hanya disebabkan oleh pengaruh lingkungan saja atau ada hal lain yang memengaruhi. Pertanyaan ini berkaitan dengan apakah gangguan kepribadian antisosial yang dimiliki oleh seseorang memang benar merupakan suatu gangguan atau sekadar sebuah cara untuk bertahan hidup. Bisa saja memang lingkungan sekitarnya memiliki kecenderungan memunculkan perilaku antisosial.

Kriteria Gangguan Kepribadian Antisosial

Kriteria-kriteria gangguan kepribadian antisosial ini, antara lain:

- a. Menipu, berbohong
- b. Impulsivitas
- c. Mudah tersinggung dan agresif

- d. Tidak bertanggung jawab
- e. Kurang memiliki rasa penyesalan
- f. Berusia minimal 18 tahun
- g. Sikap tidak peduli dengan perasaan orang lain
- h. Tidak mampu memelihara hubungan dengan cukup lama

Teknik *Empty Chair* (Teknik Kursi Kosong)

Konsep Dasar Teknik Kursi Kosong

Teknik-teknik dalam konseling gestalt sangat banyak, diantaranya yaitu teknik kursi kosong, teknik kursi kosong adalah salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearls, dimana teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong.

Menurut Levitsky dan Perls (dalam Corey 2010) berpendapat bahwa teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak subjek agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Penggunaan kursi kosong sebagai sarana yang diletakkan dihadapan subjek kemudian subjek diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi tekanan. Subjek diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi *under dog*.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada di kursi kosong. Biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan, yang terpenting adalah konseli dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

Tujuan Teknik Kosong

Menurut Safaria (dalam Dyastuti 2012) tujuan penggunaan teknik kursi kosong adalah untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lalu konseli. Jadi melalui konseling gestalt teknik kursi kosong konseli diajarkan untuk mampu berempati serta mampu mengentaskan konflik-konflik di masa lalunya.

Selain diatas, menurut Thompson (dalam Komalasari 2018) tujuan teknik kursi kosong adalah untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal yang mengganggu totalitas kepribadiannya. Disamping itu tujuan yang lainnya yaitu :

- a. Agar konseli katarsis
- b. Mengungkapkan perasaan yang terpendam
- c. Memperlancar komunikasi
- d. Mambantu konseli mencapai kesadaran yang lebih penuh dan menginternalisasi konflik yang ada pada dirinya
- e. Mengusahakan fungsi yang terpadu dan penerimaan atas aspek yang coba dibuang atau diingkari.

Sasaran Pengguna

Menurut Mulyana (dalam Suryaman 2017) teknik kursi kosong umumnya digunakan untuk individu yang mengalami sikap kurang percaya diri dalam komunikasi verbal, hal ini dapat

dilihat dari: 1) selalu merasa tidak yakin akan dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan; 2) selalu mengeluh apabila tidak dapat mengerjakan tugas; 3) mudah putus asa, karena tidak memiliki tekad yang kuat dan tidak memiliki solusi untuk menjawab; 4) selalu merasa gelisah apabila disuruh maju kedepan untuk menjawab pertanyaan. Selain itu, teknik kursi kosong digunakan untuk mengatasi hal-hal sebagai berikut : 1) *unfinished business* (urusan-urusan yang belum selesai); 2) penggunaan introyeksi-introyeksi yang berlebihan dalam diri konseli, yaitu suatu mekanisme yang begitu saja menerima apa yang dikatakan oleh orang lain tanpa kritik; 3) konflik antara top dog dan underdog, dimana top dog dan under dog tersebut merupakan dua kekuatan yang paling bertentangan antara yang satu dengan yang lain.

Konghoiro dkk (2017) menjelaskan juga bahwa teknik kursi kosong sangat cocok dengan permasalahan kelompok yang dengan menghadirkan kecemasan mereka terhadap lingkungan baik keluarga, pekerjaan atau lingkungan masyarakat dan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut.

Prosedur dan Aplikasi

Greenberg dan Malcolm (dalam Ratna 2013) menjelaskan empat langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong, yaitu :

- a. Konseli mengidentifikasi orang yang menjadi sumber *unfinished business*
- b. Konseli merespon dengan cara yang sama seperti orang yang menjadi sumber *unfinished business* merespon
- c. Dialog dilakukan sampai konseli menemukan resolusi penyelesaian *unfinished business*
- d. Melakukan evaluasi

Secara lebih rinci, prosedur teknik kursi kosong adalah :

- a. Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli.
- b. Konselor memberitahukan bagaimana aturan dalam teknik ini
- c. Konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, dimana, kapan, ia harus berperan sebagai top dog dan kapan ia harus menjadi under dog.
- d. Saat ia bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya (serius).
- e. Setelah permainan peran selesai, konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
- f. Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

Kelebihan dan Kelemahan

Menurut Ratna (2013) kelebihan dan kelemahan teknik kursi kosong antara lain :

- a. Kelebihan
 - 1) Konseli berperan aktif dalam konseling sebagai top dog dan under dog
 - 2) Dapat memotivasi konseli untuk berubah menjadi lebih baik
 - 3) Dapat digunakan untuk membantu konseli yang mengalami konflik-konflik internal yang hebat. Misalnya rasa kurang percaya diri, tertekan oleh keadaan lingkungan seperti lingkungan kerja dll
- b. Kelemahan
 - 1) Tidak semua konseli mampu memerankan menjadi orang lain
 - 2) Konseli sering kali tidak jujur terhadap perasaannya sendiri sehingga menghambat dalam teknik ini
 - 3) Ketidaksiapan konseli untuk mengekspresikan sikap, perasaan, dan pikirannya secara terbuka
 - 4) Lemahnya konsentrasi

5) Minimnya kemampuan konselor yang berperan sebagai frustrator

METODE

Penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber bacaan dari jurnal dan buku bacaan yang berkaitan dengan gangguan kepribadian antisosial dan teknik *empty chair* dalam konseling. Hasil dari berbagai tinjauan literatur ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *empty chair* dalam mengurangi ketidakmampuan seseorang terhadap hubungan pertemanan.

HASIL

Terdapat banyak karakteristik gangguan kepribadian antisosial, seperti yang telah disebutkan dalam kajian teori. Namun, penulis memfokuskan pada masalah ketidakmampuan seseorang dalam menjaga pertemanan. Setiap orang pasti memiliki keinginan untuk menjalin pertemanan yang lama. Akan tetapi terdapat beberapa orang yang merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menjaga pertemanan dengan cukup lama. Hal itu disebabkan oleh ketidaksadaran seseorang bahwa dirinya memiliki ketidaksesuaian sikap terhadap orang lain. Orang tersebut selalu merasa bahwa dirinya tidak pernah bersalah dan cenderung selalu menyalahkan orang lain, tidak pernah mempedulikan perasaan orang lain dan selalu ingin menang sendiri. Maka hal itulah yang membuat dirinya dijauhi/ditinggalkan oleh orang disekelilingnya.

Untuk menangani persoalan tersebut penulis memberikan alternatif penanganan berupa konseling dengan menggunakan teknik *empty chair* (kursi kosong). Teknik *Empty chair* merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Penggunaan teknik ini akan membuat introyeksi menjadi terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih nyata. Konflik tersebut dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran, yaitu *top dog & under dog*. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh. Teknik ini dapat digunakan untuk membantu konseli yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling (Komalasari : 2018).

Pada proses konseling dengan menggunakan teknik *empty chair* ini konselor akan membantu konseli mengarahkan pada langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konseli, yaitu : *pertama*, konseli diminta untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri konseli; *kedua*, konselor menanyakan siapa orang yang menjadi sumber *unfinished business*; *ketiga*, konseli melakukan dialog dan berperan sebagai *top dog* dan *under dog*; keempat, setelah melakukan dialog, konseli akan menemukan letak kesalahan serta langkah untuk memperbaikinya; kelima, konseli dan konselor mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

Melalui teknik *empty chair* konseli akan dapat menyadari dan merasakan posisi orang lain yang tidak ia rasakan sebelumnya. Sehingga konseli akan sadar bahwa tindakan yang telah dilakukan kepada orang lain adalah tidak tepat. Saat konseli telah menyadari hal tersebut maka ia akan menginstrospeksi sikapnya terhadap orang lain, dengan begitu hubungan pertemanan yang lama dengan orang lain dapat terealisasi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil studi pustaka menunjukkan bahwa teknik *empty chair* berpengaruh positif dalam mengurangi ketidakmampuan untuk menjalin hubungan pertemanan. Dengan demikian konseli mampu menyadari serta mengubah sikapnya untuk lebih memperhatikan bagaimana seharusnya bersikap terhadap orang lain.

Saran

Untuk kesempurnaan dan tercapainya luaran dari karya ini penulis merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya supaya dapat mengadakan penelitian pengembangan tentang pengaruh Teknik *Empty Chair* untuk Mengurangi Ketidakmampuan Menjaga Hubungan Pertemanan dalam *Antisocial Personality Disorder* pada Mahasiswa serta mengimplementasikan teknik tersebut untuk melihat *impact* secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Dyastuti, Susanti. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying melalui Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol 1, No 1.
- Komalasari, Gantina.,dkk. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Konghoiro, Imelda. Dkk. (2017). Peran Group Gestalt Therapy Bagi Warga Binaan Lapas Narkotika X yang Mengalami Kecemasan Menjelang Bebas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol 1, No 2, hlm 430-438.
- Ratna, Lilis. (2013) *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: deepublish.
- Suryaman, Azis. (2017). Efektifitas Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Verbal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol 3, No 9.
- Suryaman, Aziz. (2017). Efektivitas Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Verbal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol 3, No 9 hlm 527-535.
- Johar, Asahar.,dkk. (2014). Implementasi Metode Frame untuk Mendiagnosa Gangguan Kepribadian Dramatik Menggunakan Sistem Pakar. *Jurnal Rekrusif*. Vol 2, No 2.
- Gerald, Davison.,dkk. (2006). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nevid, Jeffrey.,dkk. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi ke-5*. Jakarta: Erlangga.
- Millon & Davis. (2000). *The Antisocial Personality, in Personality Disorder in Modern Life*. New York : John Wiley & Sons Inc