

## EFEKTIVITAS TEKNIK KURSI KOSONG DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI VERBAL

### *THE EFFECTIVENESS OF EMPTY CHAIR TECHNIQUE IN GROUP COUNSELLING TO IMPROVE VERBAL COMMUNICATION*

Oleh: azis suryaman, program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta, assuryaman11@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik kursi kosong dalam konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi verbal pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi experimental design* dengan bentuk *non equivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul yang berjumlah 186 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapat sampel sebanyak 12 siswa, yang terdiri dari 6 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini memberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik kursi kosong untuk kelompok eksperimen dan layanan bimbingan klasikal seperti biasa untuk kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *t independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,007 < 0,05$  pada pretest, dan nilai signifikansi  $0,623 < 0,05$  pada posttest. Pengujian tersebut berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sedangkan pada uji *t paired sample t-test* diperoleh nilai sig.  $0,005 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Kata kunci: komunikasi verbal, teknik kursi kosong

#### **Abstract**

*This research aimed at understanding the effectiveness of empty chair technique in group counselling to improve verbal communication on tenth grade students at SMA N 3 Bantul. This research was quantitative study using quasi experimental design with non-equivalent control group design. The population was all the 186 students of SMA N 3 Bantul. Sample was 12 students consisting 6 students as experimental group and 6 students as control group. The sample was obtained using purposive sampling technique. The researcher gave treatment in the form of empty-chair group counselling to the experimental group and classical counselling to the control group. The hypothesis test using independent sample t-test showed the significance value  $0.007 < 0.05$  on pretest and significance value  $0.625 < 0.05$  on posttest. It means that the  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected. Meanwhile, in paired sample t-test it was obtained significance value  $0.005 < 0.05$  meaning that the  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected.*

Keywords: *verbal communicatio , empty chair technique*

#### **PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan era globalisasi yang semakin pesat sekarang ini, perlu pengaturan strategi pengelolaan diri yang baik untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) terutama dalam bidang pendidikan. Dengan menyadari begitu pentingnya pendidikan maka sekolah-sekolah yang ada harus mampu membantu siswa memperoleh pendidikan secara optimal sehingga mendapat prestasi belajar yang

sesuai dengan harapan. Inti pokok pendidikan untuk siswa adalah belajar. Hamalik (1983:28) mendefinisikan belajar adalah suatu pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan.

Namun kenyataan yang ada selama ini pendidikan di Indonesia menunjukkan masih belum tercapainya tujuan pendidikan secara utuh. Dapat dilihat dari belum maksimalnya

kemampuan yang dicapai oleh siswa dengan potensi yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri siswa dalam komunikasi verbal, salah satu contoh dengan menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru maupun berbicara di depan kelas. Siswa tidak dapat mengeksplorasi kemampuannya secara maksimal dan tidak memiliki sebuah keyakinan diri untuk berbicara (Rakhmat, 1994).

Seperti pepatah kalah sebelum berperang, siswa merasa takut karena merasa pendapat yang diberikan akan salah yang menyebabkan siswa merasa malu. Dengan demikian potensi yang ada dalam siswa tidak dapat dikembangkan secara maksimal. Kenyataan yang ditemukan pada saat ini, banyak siswa yang belum mempunyai komunikasi verbal yang baik dalam proses pembelajaran.

Ada dua faktor yang dapat menyebabkan siswa dapat mengalami rasa percaya diri yang rendah dalam komunikasi verbal seperti itu (Rakhmat, 1994), yaitu 1.) faktor dari dalam diri siswa (intern) ini berarti bahwa dalam diri individu tersebut sudah tertanam suatu sikap kurang mempunyai rasa percaya diri sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa tersebut merasakan suatu ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa merasa tidak nyaman. Sedangkan 2.) faktor dari luar diri siswa atau lingkungan (ekstern) seperti dalam proses belajar mengajar siswa akan merasa takut dan cemas jika dia diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh gurunya karena dia merasa jawaban yang diberikannya salah, disamping itu siswa juga sering meminta pendapat dari orang lain dalam mengambil sebuah keputusan.

Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami sikap kurang percaya diri dalam komunikasi verbal dapat dilihat dari (Mulyana, 2005): 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 ke depan untuk menjawab pertanyaan.

Dengan adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam komunikasi verbal tersebut, maka penelitian ini menggunakan konseling Gestalt yang salah satunya adalah teknik kursi kosong dalam konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi verbal siswa. Konseling Gestalt yang didirikan oleh Max Wertheimer, merupakan kelanjutan dari pemberontakan terhadap molekularisme program Wundt terhadap psikologi, yang menuai simpati banyak orang pada waktu itu, termasuk di dalamnya William James. Kata Gestalt bermakna keseluruhan yang bersatu atau penuh makna, yang malah fokus pada kajian psikologis.

Asumsi dasar konseling Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama konselor adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, konseling Gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin konseli menyelenggarakan

konseling sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya, konseli didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai dalam permasalahan komunikasi verbalnya. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun dapat memperluas kesadarannya (Safaria, 2004).

Hasil observasi saat pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan (PPL) selama satu bulan di SMA N 3 Bantul kecendrungan siswa kelas X yang baru merasakan pertama kali Sekolah Menengah Atas (SMA) dan bertemu dengan suasana lingkungan baru, membuat siswa cenderung belum dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri. Dibuktikan salah satunya adalah ketika siswa diberi pertanyaan oleh guru banyak siswa yang tidak dapat menjawab padahal siswa sudah mengetahui jawaban tersebut, faktor tidak percaya diri inilah yang menghambat siswa untuk dapat berkomunikasi dengan baik untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru. Selain itu, ketika siswa diajak maju oleh guru untuk berbicara di depan kelas, siswa sulit untuk diajak berkomunikasi dengan baik.

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah konseling Gestalt bertujuan untuk membantu siswa agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap

dirinya. Salah satu teknik konseling dalam teori Gestalt adalah teknik kursi kosong. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar siswa menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan siswa tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu siswa untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi kekuatannya sendiri (Safaria, 2004).

Dengan menggunakan konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir *here and now* (di sini dan saat ini) (Gladding, 1995).

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana siswa memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong. Menurut Joyce & Sill (dalam Safaria, 2005), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran siswa, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri siswa. Teknik kursi kosong sebagai alat biasanya digunakan untuk membantu siswa dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, salah satunya komunikasi verbal. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin

mengetahui efektivitas teknik kursi kosong dalam konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi verbal siswa kelas X di SMA N 3 Bantul.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental design*. *Quasi experimental design* bukan penelitian eksperimen sebenarnya karena dalam pelaksanaan penelitian, peneliti tidak sepenuhnya dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Bentuk desain yang digunakan adalah *non equivalent control group design*. Bentuk *non equivalent control group design* terdapat dua kelompok penelitian yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kelompok serta *posttest* untuk mengetahui dampak pemberian perlakuan.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2016-Mei 2017 di SMA Negeri 3 Bantul yang beralamatkan di Gatén, Trirenggo, Bantul - Daerah Istimewa Yogyakarta 55714.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul yang tingkat komunikasi verbal yang rendah. Tujuan dan pertimbangan pengambilan subjek/sampel penelitian ini adalah sampel tersebut mengalami komunikasi verbal

yang sangat rendah dilihat dari skala komunikasi verbal yang diberikan yaitu sebanyak 4% siswa memiliki komunikasi verbal tinggi, 37% siswa memiliki komunikasi verbal sedang, 40% siswa memiliki komunikasi verbal rendah dan 18% siswa memiliki komunikasi verbal sangat rendah.

### **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, dan observasi. Skala yang digunakan merupakan skala komunikasi verbal. Sebelum digunakan, dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui konsistensi internal dan reliabilitas instrumen. Jumlah item pada skala setelah dilakukan uji coba adalah 62 karena terdapat 17 item gugur. Uji realibilitas menggunakan rumus *Alpha cronbach* dengan hasil 0,618.

### **Teknik Analisis Data**

Hasil *pre test* dan *post test* dijumlah untuk mengetahui total perolehan skor *self esteem pre test* dan *post test*. Hasil observasi *pre-test* dan *post test* dianalisis dengan alat bantu hitung SPSS versi 21. Langkah selanjutnya yaitu menentukan signifikansi dalam hal ini yaitu 5% atau 0,05. adapun hipotesisnya adalah jika signifikansi  $\leq 0,05$  maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilakukan pada 12 orang siswa yang dibagi menjadi 6 pada kelompok eksperimen dan 6 pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling

kelompok teknik kursi kosong dan layanan klasikal pada kelompok kontrol.

Langkah – langkah yang dilakukan sebelum memberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat komunikasi verbal siswa kelas X SMA N 3 Bantul yang selanjutnya akan dijadikan subjek penelitian kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Menentukan subjek penelitian dan membagi ke dalam kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 kelompok sampel yaitu TLAW, YID, OPB, SM, AA, SD sebagai kelompok eksperimen, dan AKA, BP, SM, MMA, OF, MDA sebagai kelompok kontrol.
3. Mempersiapkan Rencana Pemberian Layanan (RPL) untuk kelompok eksperimen yaitu sebanyak 6 kali pertemuan sesuai dengan permasalahan tiap konseli, dan Rencana Pemberian Layanan (RPL) untuk kelompok kontrol yaitu sebanyak 2 kali pertemuan dengan tema yang berbeda-beda.
4. Mempersiapkan observer yang membantu dalam mengamati siswa saat pelaksanaan konseling kelompok teknik kursi kosong.

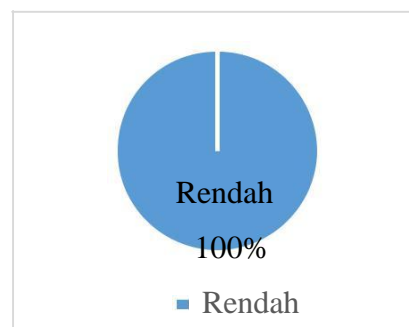
Observer merupakan mahasiswa pada jurusan yang sama dengan peneliti, berjumlah 2 orang dan 1 orang observer merupakan guru BK di sekolah tersebut. Sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok teknik kursi kosong, observer telah diberi arahan sesuai panduan observasi yang diberikan. Saat pelaksanaan konseling kelompok teknik kursi kosong observer mengamati setiap siswa.

Pada tahap eksperimen, didahului dengan pengambilan data awal atau *pretest*, *pretest* diikuti oleh seluruh siswa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Langkah selanjutnya yaitu pemberian perlakuan, kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling kelompok teknik kursi kosong sedangkan kelompok kontrol diberi layanan klasikal.

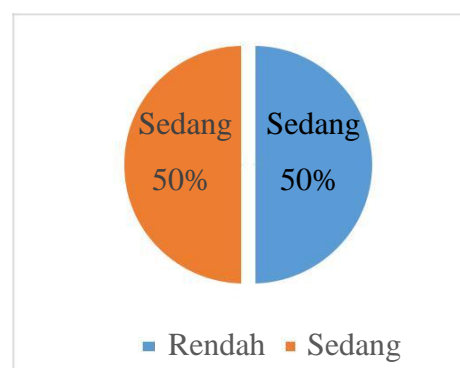
#### 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* komunikasi verbal pada kelas eksperimen.



Gambar 1. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 1 di atas dapat diketahui bahwa komunikasi verbal siswa termasuk dalam kategori rendah. Dari 6 siswa 100% berada dalam kategori rendah.



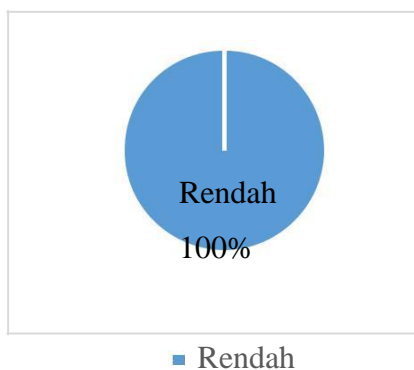
Gambar 2. Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 2 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 siswa yang berada dalam kategori rendah dan 3 siswa berada dalam kategori sedang. Atau 50% termasuk kategori rendah dan 50% termasuk dalam kategori sedang.

Pada gambar 1 dan 2 terdapat perbedaan tingkat komunikasi verbal pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kursi kosong yaitu adanya peningkatan komunikasi verbal pada kelompok eksperimen.

2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* komunikasi verbal pada kelas kontrol.



Gambar 3. Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar 3 di atas dapat diketahui bahwa komunikasi verbal siswa termasuk dalam kategori rendah. Dari 6 siswa 100% berada dalam kategori rendah.



Gambar 4. Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar 4 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 4 siswa yang berada dalam kategori rendah dan 2 siswa berada dalam kategori sedang. Atau 67% termasuk kategori rendah dan 33% termasuk kategori sedang.

Pada gambar 3 dan 4 terdapat perbedaan tingkat komunikasi verbal pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan bimbingan klasikal yaitu adanya peningkatan komunikasi verbal pada kelompok eksperimen.

Kemudian dilakukan uji hipotesis untuk melihat apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau tidak yaitu dengan melihat nilai signifikansi. Taraf signifikan ditentukan sebesar 5% atau 0,05. Sebagai prasyarat pengujian hipotesis, data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol telah diuji normalitas dan homogenitasnya. Data-data tersebut berdistribusi normal dan variannya homogen. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda (uji t) :

1. Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pretest Pai - Posttest r t_K 1 E	14,000	7,014	2,864	-21,361	6,639	4,889	,005

Hasil uji t kelompok eksperimen pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi  $0,005 < 0,05$  hal tersebut berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “teknik kursi kosong dalam konseling kelompok efektif meningkatkan komunikasi verbal pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul.

Untuk mengetahui rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Rata-rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_	142,67	6	5,317	2,171
Pair 1 KE				
Posttest_	156,67	6	10,967	4,477
KE				

Pada tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan sebesar 142,67 dan setelah diberi perlakuan menjadi 156,67. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu meningkat. Peningkatan nilai rata-rata menunjukkan bahwa adanya peningkatan komunikasi verbal pada siswa yang berarti adanya pengaruh perlakuan terhadap tingkat komunikasi verbal.

2. Kelompok Kontrol

Tabel 3. Hasil Uji t Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower Bound			
Pretest_	6,623	2,703	10,281	3,617	1,233	0,272	
Pair 1 K -							
Posttest_	3,333	1,991	3,953	1,233	33		
r K							
1 K							

Hasil uji t kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi  $0,272 > 0,05$ . Hal tersebut berarti bahwa  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Untuk mengetahui rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Rata-rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_	150,667	6	2,33809	,95452
Pair KK				
1 Posttest_	154,000	6	6,78233	2,76887
_KK				

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok kontrol sebelum diberi

perlakuan sebesar 150,6667 dan setelah diberi perlakuan menjadi 154,0000. Nilai rata-rata tersebut meningkat, namun peningkatannya sedikit, tidak seperti kelompok yang diberi perlakuan teknik kursi kosong.

Dari hasil analisis di atas dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap tingkat komunikasi verbal siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik kursi kosong dalam konseling kelompok pada kelompok eksperimen dikatakan efektif untuk meningkatkan komunikasi verbal dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan teknik kursi kosong dalam konseling kelompok.

Teknik kursi kosong dengan bermain peran *top dog* dan *under dog* yang sudah dilakukan oleh peneliti sangat cocok diterapkan di SMA Negeri 3 Bantul dengan kondisi siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Dibandingkan dengan ceramah atau diskusi, antusias dan keaktifan dalam berkomunikasi memang terlihat ketika saat konseling kelompok dimana siswa dituntut untuk dapat berbicara terbuka mengenai permasalahan yang dialami agar terentaskannya masalahnya tersebut. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling bisa menggunakan teknik kursi kosong atau dapat menggunakan teknik lain dalam konseling kelompok agar siswa tidak terbiasa dengan kondisi kepercayaan diri yang rendah dalam berkomunikasi. Selain itu pantauan yang lebih ekstra juga diperlukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap siswa dalam mengetahui sikap atau perilaku yang sedang diperbaiki oleh siswa

setelah diberikan layanan. Dukungan dan motivasi dari guru sangat dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan komunikasi verbal yang sedang ditingkatkan, Berdasarkan uji hipotesis di atas, maka diketahui bahwa teknik kursi kosong dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan komunikasi verbal pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul. Sehingga, bagi peneliti selanjutnya dapat mencari teknik lain dalam konseling kelompok yang lebih efektif untuk meningkatkan komunikasi verbal di tingkat SMA. Selain itu koordinasi yang lebih baik dapat dilakukan pihak sekolah, baik dengan guru bimbingan dan konseling maupun dengan guru-guru yang lain agar semua berjalan dengan lancar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa teknik kursi kosong dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan komunikasi verbal pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantul. Dibuktikan dengan hasil uji t independetnt sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi  $0,007 < 0,05$  pada pretest dan nilai signifikansi  $0,623 < 0,05$  pada posttest. Selanjutnya pada uji t paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi  $0,005 < 0,05$ .

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan, maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Bantul



Siswa dapat saling mendukung dan bekerjasama untuk meningkatkan komunikasi verbal dalam proses belajar mengajar.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk mempelajari teknik kursi kosong dengan tujuan apabila terdapat siswa yang mengalami komunikasi verbal yang rendah guru BK dapat menggunakan teknik kursi kosong sebagai salah satu alternatif meningkatkan komunikasi verbal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan jika mengambil tema yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mencari teknik alternatif lainnya agar mampu optimal dalam meningkatkan komunikasi verbal siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hamalik, O. (1983). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Mandar Maju.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (1994). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Safaria, T. (2004). *Terapi dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Corey, G. (2001) *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT ERESKO.
- Gladding, S.T. (1995). *Group Work: A Counseling Specialty*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.