

Published online on the page : <https://journal.torkataresearch.org/>**Neoedu: Journal of Knowledge and Innovation**

## Konseling Lintas Budaya : Praktik Konseling Individual Dengan Konseli Minang

Putri ayu nabila<sup>1,\*</sup>, Fadhillah Yusri<sup>2</sup><sup>12</sup>UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, IndonesiaEmail correspondence : [Ptrayunabila@gmail.com](mailto:Ptrayunabila@gmail.com)

Submission: April 29, 2026

Revised: Mei 09, 2026

Accepted : Mei 24, 2026

Published: Mei 24, 2026

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kesepian emosional yang dialami mahasiswa perantau, khususnya pada konseli AP yang berasal dari budaya Minangkabau dan tinggal di kos selama menempuh pendidikan. Kesepian muncul bukan hanya karena kondisi fisik yang sendiri, tetapi juga karena kurangnya kedekatan emosional dengan orang tua, hilangnya figur tempat bercerita, serta keterbatasan hubungan sosial di lingkungan tempat tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling individual lintas budaya dengan pendekatan Gestalt menggunakan teknik kursi kosong dalam membantu mengurangi kesepian emosional konseli. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dalam bentuk studi kasus konseling individual, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan catatan proses konseling. Intervensi dilakukan menggunakan pendekatan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk membantu konseli mengekspresikan perasaan yang terpendam serta meningkatkan kesadaran diri terhadap kebutuhan emosionalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli mampu mengungkapkan perasaan kesepian, kebutuhan akan perhatian orang tua, serta keinginan untuk memperbaiki komunikasi keluarga. Konseli juga mengalami peningkatan kesadaran diri, perasaan lebih lega, serta munculnya inisiatif untuk memperbaiki hubungan sosial di lingkungan kos dan keluarga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling Gestalt teknik kursi kosong efektif dalam membantu konseli mengelola kesepian emosional dalam konteks lintas budaya.

Kata kunci : konseling lintas budaya, Gestalt, kursi kosong, kesepian emosional, mahasiswa

### Abstract

This study was prompted by the phenomenon of emotional loneliness experienced by migrant university students, particularly the counselee identified as AP, who originates from Minangkabau cultural background and resides in a boarding house while pursuing higher education. The sense of loneliness does not merely emerge from physical solitude, but is deeply rooted in insufficient emotional attunement with parents, the loss of a primary confidant figure, and restricted social connectedness within the living environment. The objective of this research is to delineate the process and outcomes of intercultural individual counseling employing a Gestalt approach, specifically the empty chair technique, in alleviating the counselee's emotional loneliness. The methodology applied is an experimental counseling case study, utilizing qualitative data collection through interviews, observation, and session-based field notes. The intervention was conducted using Gestalt counseling principles aimed at facilitating emotional articulation and enhancing self-awareness regarding unmet affective needs. The findings reveal that the counselee was able to externalize long-suppressed emotions, articulate needs for parental attention, and express a desire for improved familial communication. Furthermore, the counselee demonstrated heightened self-awareness, emotional relief, and emerging initiative to strengthen both familial and peer relationships. It can therefore be concluded that Gestalt counseling with the empty chair technique is effective in assisting the management of emotional loneliness within an intercultural counseling context.

Keywords: intercultural counseling, Gestalt therapy, empty chair technique, emotional loneliness, university student.

### 1. Introduction

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Kebutuhan tersebut tidak sekadar berupa keberadaan secara fisik, melainkan juga mencakup perhatian, kasih sayang, komunikasi yang hangat, rasa diterima, serta perasaan dipahami. Apabila kebutuhan sosial dan emosional tersebut tidak terpenuhi secara memadai,

individu berpotensi mengalami kondisi kesepian. Kesepian tidak selalu berarti seseorang hidup sendiri, melainkan dapat terjadi meskipun individu berada dalam lingkungan sosial, tetapi tidak memiliki relasi yang dekat dan bermakna (Aneta Larasati Gondokusumo, 2023).

Pada masa perkembangan mahasiswa, kebutuhan akan dukungan sosial dan emosional menjadi semakin penting. Mahasiswa berada pada fase transisi dari kehidupan keluarga menuju kemandirian, sehingga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial, serta mengelola emosi secara lebih matang. Kondisi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga atau menetap di kos menjadikan mereka lebih rentan mengalami kesepian, terutama ketika kurang memperoleh dukungan emosional, tidak memiliki teman dekat, serta minim komunikasi yang hangat dengan keluarga (Zahra Vidya Putri dkk, 2025).

Fenomena tersebut dapat terlihat pada kasus AP, seorang mahasiswa berusia 19 tahun yang mengalami kesepian. AP tinggal di kos untuk melanjutkan pendidikan. Secara ekonomi, kebutuhan AP terpenuhi oleh orang tua, namun secara emosional ia merasa kurang mendapatkan perhatian, waktu, serta kehadiran afektif dari keluarga. Orang tua AP yang sibuk bekerja menyebabkan interaksi emosional menjadi terbatas, seperti kurangnya percakapan mendalam, perhatian terhadap kabar harian, maupun pendampingan emosional. Di lingkungan kos, AP juga mengalami keterbatasan relasi sosial karena hubungan dengan penghuni lain tidak terlalu dekat. Teman kos yang sebelumnya menjadi tempat berbagi cerita juga telah pindah, sehingga AP semakin kehilangan sumber dukungan sosial.

Kondisi kesepian yang dialami AP tidak hanya disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial, tetapi juga berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional yang mendalam. AP membutuhkan figur yang mampu menjadi pendengar, memberikan pemahaman, serta menghadirkan rasa aman secara psikologis. Sejak kecil, AP lebih dekat dengan nenek karena peran emosional nenek yang lebih dominan dalam kehidupannya. Namun, ketika nenek tinggal jauh dan jarang berkunjung, AP merasakan kehilangan signifikan terhadap figur yang selama ini menjadi tempat berkeluh kesah. Akibatnya, AP cenderung memendam perasaan, menarik diri dari lingkungan, mudah larut dalam kesedihan, serta merasa tidak dipahami oleh orang lain (Shinta Maria Magdalena, 2023).

Dalam konteks konseling, permasalahan AP perlu dipahami secara komprehensif, tidak hanya dari aspek psikologis, tetapi juga aspek sosial, keluarga, dan budaya. Pendekatan konseling lintas budaya menekankan pentingnya sensitivitas konselor terhadap latar belakang budaya konseli. Konseling tidak hanya berfokus pada gejala permasalahan, tetapi juga mempertimbangkan nilai-nilai budaya, pola komunikasi, sistem keluarga, serta keyakinan yang membentuk cara pandang konseli. Oleh karena itu, konselor dituntut memiliki kesadaran budaya agar tidak terjebak dalam bias budaya pribadi (Sue, 2016).

AP yang berasal dari budaya Minangkabau memiliki latar nilai keluarga yang kuat. Dalam budaya Minang, keluarga besar memegang peranan penting dalam membentuk identitas dan rasa aman individu. Nilai penghormatan terhadap orang tua juga sangat dijunjung tinggi, sehingga dapat memengaruhi cara AP dalam mengekspresikan perasaan. Dalam banyak kasus, individu dari latar budaya ini cenderung menahan diri untuk tidak mengungkapkan keluhan secara langsung kepada orang tua karena adanya rasa hormat serta keinginan menjaga perasaan keluarga (Koentjaraningrat, 2009).

Sementara itu, konselor dalam kasus ini berasal dari latar budaya Riau. Meskipun budaya Riau dan Minangkabau sama-sama berada dalam konteks budaya Melayu-Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, sopan santun, dan religiusitas, tetap terdapat perbedaan dalam gaya komunikasi, pola interaksi keluarga, serta ekspresi emosional. Perbedaan ini menuntut konselor untuk memiliki kepekaan budaya agar tidak menilai konseli berdasarkan perspektif budaya pribadi. Dengan demikian, konselor

diharapkan mampu membangun hubungan konseling yang empatik, terbuka, serta menghargai perbedaan budaya, sehingga proses bantuan dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan konteks kehidupan konseli (Pedersen, 2015).

Adapun tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan proses konseling individual dalam perspektif konseling lintas budaya pada kasus mahasiswa Minangkabau yang mengalami kesepian. Selain itu, penulisan ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab kesepian yang dialami konseli dari aspek pribadi, sosial, keluarga, dan budaya, serta memahami peran konselor dalam membangun hubungan konseling yang sensitif terhadap perbedaan budaya. Lebih lanjut, artikel ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penerapan pendekatan konseling lintas budaya dalam membantu konseli mengelola perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara lebih adaptif.

## 2. Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one group pretest–posttest, yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi konseling terhadap perubahan kondisi konseli melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan pada satu subjek kasus konseling individual sehingga tidak memungkinkan penggunaan kelompok kontrol.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa berinisial AP berusia 19 tahun yang berasal dari budaya Minangkabau dan mengalami permasalahan kesepian akibat kurangnya dukungan emosional dari keluarga serta keterbatasan relasi sosial di lingkungan tempat tinggal. Subjek dipilih secara purposive berdasarkan adanya permasalahan psikologis berupa kesepian yang sesuai dengan fokus penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas berupa layanan konseling individual lintas budaya dengan pendekatan Gestalt, sedangkan variabel terikat adalah tingkat kesepian pada konseli. Intervensi dalam penelitian ini secara khusus menggunakan model konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong (empty chair technique) yang bertujuan membantu konseli mengekspresikan perasaan yang terpendam, menyelesaikan konflik emosional yang belum terselesaikan, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman yang sedang dialami.

Teknik kursi kosong digunakan untuk memfasilitasi konseli dalam mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam, terutama terkait hubungan dengan orang tua dan figur emosional yang dianggap penting seperti nenek. Melalui teknik ini, konseli diajak berdialog secara simbolik dengan “figur signifikan” yang dibayangkan berada di kursi kosong, sehingga emosi yang terhambat dapat tersalurkan secara lebih sehat dan terarah.

Pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest, observasi selama proses konseling, serta catatan proses konseling (counseling notes). Pretest dilakukan untuk mengukur tingkat kesepian konseli sebelum intervensi diberikan, sedangkan posttest dilakukan setelah seluruh sesi konseling selesai untuk melihat perubahan yang terjadi setelah penerapan teknik Gestalt.

Instrumen penelitian menggunakan skala kesepian yang mencakup aspek kesepian emosional dan sosial, seperti rasa keterasingan, kurangnya hubungan bermakna, serta rendahnya dukungan emosional.

Data kualitatif juga diperoleh melalui wawancara dan observasi selama proses konseling untuk memperkuat hasil kuantitatif.

Prosedur penelitian meliputi beberapa tahap, yaitu: (1) pemberian pretest untuk mengetahui kondisi awal konseli, (2) pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan Gestalt menggunakan teknik kursi kosong dalam beberapa sesi, (3) observasi perubahan perilaku dan emosi konseli selama proses konseling, dan (4) pemberian posttest untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tingkat kesepian.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk melihat perubahan tingkat kesepian, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan dinamika emosional, proses kesadaran diri, serta perubahan pengalaman subjektif konseli selama proses konseling berlangsung.

### **3. Results and Discussion**

#### **3.1. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diperoleh melalui proses konseling individual lintas budaya dengan pendekatan Gestalt teknik kursi kosong terhadap konseli AP. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi selama sesi konseling, serta catatan perkembangan konseli sebelum dan sesudah intervensi.

##### **1. Kondisi awal konseli sebelum intervensi**

Sebelum diberikan layanan konseling, konseli AP menunjukkan kondisi kesepian emosional yang cukup kuat. Konseli sering merasa sendiri baik di kos maupun di rumah, meskipun secara fisik tidak selalu berada dalam keadaan sendirian. Konseli merasa tidak memiliki tempat yang nyaman untuk bercerita dan cenderung memendam perasaan. Di kos, konseli tinggal sendiri di kamar dan interaksi dengan penghuni lain masih terbatas, sedangkan di rumah konseli juga merasa sepi karena orang tua sibuk bekerja sehingga komunikasi emosional tidak terjalin secara hangat.

##### **2. Kehilangan figur emosional yang bermakna**

Sejak kecil konseli lebih dekat dengan nenek yang berperan sebagai figur tempat bercerita dan sumber rasa aman. Namun ketika nenek tidak lagi berada dekat dan jarang pulang, konseli merasakan kehilangan signifikan terhadap figur emosional tersebut sehingga semakin sulit menyalurkan perasaan dan lebih banyak memendam beban emosional.

##### **3. Kecenderungan memendam perasaan**

Konseli menunjukkan pola memendam perasaan, terutama terkait rasa sepi, kecewa, dan kebutuhan akan perhatian orang tua. Konseli merasa sungkan untuk mengungkapkan perasaan secara langsung karena adanya nilai penghormatan kepada orang tua, sehingga lebih memilih menahan emosi.

##### **4. Proses teknik kursi kosong**

Dalam intervensi Gestalt, konseli diminta membayangkan orang tua berada di kursi kosong dan menyampaikan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Pada awalnya konseli ragu, namun kemudian mampu mengekspresikan emosi secara lebih terbuka, termasuk rasa sepi, kebutuhan akan perhatian, dan keinginan untuk lebih diperhatikan secara emosional.

##### **5. Kondisi setelah intervensi**

Setelah konseling, konseli merasa lebih lega, mulai menyadari kebutuhan emosionalnya, dan menunjukkan keinginan untuk memperbaiki komunikasi dengan orang tua serta membangun relasi sosial yang lebih baik di lingkungan kos.

### 3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dialami konseli AP adalah kesepian emosional yang lebih dominan dibandingkan kesepian fisik. Kondisi ini terjadi karena kurangnya kedekatan emosional dengan figur signifikan dalam kehidupannya, terutama orang tua dan figur pengganti seperti nenek.

Dalam perspektif **Konseling Gestalt**, kondisi konseli dapat dikaitkan dengan konsep *unfinished business*, yaitu pengalaman emosional yang belum terselesaikan dan masih tertahan dalam diri individu. Perasaan sepi, kebutuhan akan perhatian, serta keinginan untuk didengarkan merupakan bentuk pengalaman emosional yang belum tuntas sehingga terus memengaruhi kondisi psikologis konseli (Corey, 2013).

Penggunaan teknik **kursi kosong** dalam proses konseling memberikan ruang bagi konseli untuk menghadirkan kembali pengalaman emosional tersebut dan mengekspresikannya secara langsung. Teknik ini membantu konseli melakukan dialog simbolik dengan figur signifikan sehingga terjadi pelepasan emosi yang selama ini tertekan. Proses ini juga meningkatkan kesadaran diri konseli terhadap apa yang sebenarnya ia rasakan dan butuhkan.

Secara teoretis, hal ini sejalan dengan prinsip Gestalt yang menekankan *awareness* dan pengalaman *here and now*, di mana konseli diarahkan untuk menyadari perasaan yang sedang dialami pada saat ini, bukan sekadar menekan atau menghindarinya. Kesadaran ini menjadi titik penting dalam perubahan psikologis konseli karena membuka pemahaman baru mengenai sumber kesepian yang dialami.

Selain aspek psikologis, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh budaya dalam cara konseli mengekspresikan emosi. Konseli yang berasal dari budaya Minangkabau memiliki nilai kuat dalam menghormati orang tua dan menjaga keharmonisan keluarga. Hal ini membuat konseli cenderung menahan diri dalam menyampaikan perasaan negatif dan memilih untuk memendam emosi (Koentjaraningrat, 2009).

Dalam konteks konseling lintas budaya, kondisi ini menunjukkan pentingnya kesadaran budaya konselor agar tidak terjadi bias dalam menilai konseli. Sikap konseli yang memendam perasaan tidak dapat dimaknai sebagai ketidakmampuan, tetapi sebagai bentuk internalisasi nilai budaya yang menjunjung sopan santun dan penghormatan kepada orang tua (Prayitno & Amti, 1994).

Selain itu, pendekatan Gestalt yang digunakan terbukti efektif dalam membantu konseli mengekspresikan emosi dan meningkatkan kesadaran diri. Teknik kursi kosong memfasilitasi konseli untuk mengungkapkan perasaan yang sebelumnya tidak tersampaikan, sehingga terjadi pelepasan emosi dan penurunan beban psikologis.

Perubahan yang terjadi pada konseli menunjukkan peningkatan kesadaran diri, keberanian untuk berkomunikasi, serta munculnya keinginan untuk memperbaiki hubungan sosial dan keluarga. Dengan demikian, intervensi konseling Gestalt dalam konteks lintas budaya ini dapat dikatakan efektif dalam membantu konseli mengelola kesepian emosional secara lebih adaptif.

#### 4. Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai konseling lintas budaya dengan pendekatan Gestalt teknik kursi kosong pada konseli AP, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dialami konseli adalah kesepian emosional yang muncul akibat kurangnya kehadiran dan perhatian emosional dari orang tua, kehilangan figur tempat bercerita, serta keterbatasan relasi sosial di lingkungan kos. Kondisi tersebut diperkuat oleh kecenderungan konseli untuk memendam perasaan karena adanya nilai budaya Minangkabau yang menjunjung tinggi penghormatan kepada orang tua sehingga membuat konseli merasa sungkan untuk mengungkapkan kebutuhan emosionalnya secara langsung.

Pelaksanaan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong memberikan dampak positif terhadap konseli. Konseli mampu mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam, terutama rasa sepi, kebutuhan akan perhatian, dan keinginan untuk lebih didengarkan oleh orang tua. Proses ini membantu konseli meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi yang dialami serta memahami sumber permasalahan secara lebih mendalam. Selain itu, konseli juga menunjukkan perubahan berupa perasaan yang lebih lega setelah sesi konseling, meningkatnya kesadaran akan pentingnya komunikasi dengan orang tua, serta munculnya keinginan untuk memperbaiki hubungan sosial di lingkungan kos.

Dalam perspektif konseling lintas budaya, keberhasilan proses konseling ini juga dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam memahami latar budaya konseli. Nilai-nilai budaya Minangkabau yang melekat pada diri konseli menjadi aspek penting yang harus dihargai dalam proses konseling, sehingga intervensi tidak bertentangan dengan nilai sopan santun dan penghormatan kepada orang tua. Dengan demikian, pendekatan Gestalt teknik kursi kosong dalam konseling individual lintas budaya dapat digunakan secara efektif untuk membantu konseli dalam mengatasi kesepian emosional, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat.

#### References

- Amti, Prayitno dan Erman. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andriyani, Neng Sulastri. 2025. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantauan Di Karawang." *Jurnal Mahasiswa Psikologi* 5(1): 40–47.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Gondokusumo, Aneta Larasati. 2023. "Dukungan Sosial dan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau UKSW Dari Luar Pulau Jawa." *Jurnal Ilmiah Hospitality* 12: 831–836.
- Magdalena, Shinta Maria. 2023. "Hubungan Family Functioning dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantauan." *Jurnal Psikologi Indonesia* 11: 17–30.
- Nur'ani. 2021. *Konseling Lintas Budaya*. Medan: CV Pubdikra Mitra Jaya.
- Putri, Zahra Vidya, dkk. 2025. "Rasa Kesepian di Perantauan: Peran Dukungan Emosional Pengelolaan Kost Bagi Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 14.
- Safitri, dkk. 2025. "Efektivitas Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 3(1): 55.
- Syahril. 2018. "Konseling Lintas Budaya Dalam Perspektif Budaya Indonesia." *Jurnal Al-Taujih* 4(1): 76–86.
- Gantina, Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Winkel, W.S. & Sri Hastuti. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.