

Pendekatan Konseling Gestalt dengan Teknik *Empty Chair* Berbasis Zikir untuk Pemulihan Emosional pada Remaja *Fatherless*

Muhammad Taufiq Asbah Usman^{1*}, Mohamad Thohir²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

Email : upistaufig@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received Agustus, 2025;
Revised Oktober, 20205;
Accepted November, 2025;
Published Online November, 2025

Kata kunci: emosional;
konseling gestalt; teknik
empty chair; remaja
fatherless; zikir

Keywords:

*gestalt counseling; empathy
chair technique; dhikr;
emotional; fatherless
teenagers*

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Fenomena *fatherless* atau ketidakhadiran figur ayah baik secara fisik maupun emosional telah menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah psikologis pada remaja, seperti rasa kecewa, frustrasi, serta kestabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pendekatan konseling gestalt dengan teknik *empty chair* berbasis zikir dalam membantu pemulihan emosional seorang remaja *fatherless*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik *empty chair* dan zikir efektif dalam membantu konseli mengekspresikan emosi yang terpendam, khususnya perasaan kecewa dan tidak berdaya terhadap figur ayah. Konseli menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan kemampuan mengontrol emosi, perasaan lebih tenang, serta tumbuhnya sikap Ikhlas dan penerimaan diri. Dengan demikian, pendekatan konseling gestalt dengan teknik *empty chair* berbasis zikir dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam memulihkan keseimbangan emosional dan spiritual pada remaja *fatherless*.

ABSTRACT

The phenomenon of fatherlessness, or the physical and emotional absence of a father figure, has become one of the factors contributing to psychological problems in adolescents, such as disappointment, frustration, and emotional instability. This study aims to describe the application of the Gestalt counseling approach with the empty chair technique based on zikir in helping the emotional recovery of a fatherless adolescent. The research method used was qualitative with a case study type. Data collection was carried out through observation, interviews, and documentation. The results showed that the integration of the empty chair and zikir techniques was effective in helping the counselee express pent-up emotions, particularly feelings of disappointment and helplessness towards the father figure. The counselee showed positive changes in the form of improved ability to control emotions, feelings of calmness, and the growth of an attitude of acceptance and self-acceptance. Thus, the Gestalt counseling approach with the empty chair technique based on zikir can be an effective alternative intervention in restoring emotional and spiritual balance in fatherless adolescents.

I. PENDAHULUAN

Ketidakhadiran figur ayah atau *fatherless*, baik secara fisik maupun emosional merupakan masalah sosial yang semakin banyak dijumpai di Indonesia. *Fatherless* merupakan ketidakterlibatan peran dan figur ayah dalam kehidupan seorang anak, dan ia bisa dikatakan *fatherless* ketika tidak memiliki sosok ayah, atau tidak memiliki hubungan dengan ayahnya dikarenakan perceraian, kematian, atau keterbatasan

*Corresponding author

E-mail addresses: upistaufig@gmail.com

peran ayah dalam pengasuhan, sehingga anak kehilangan figur teladan dan dukungan emosional yang penting (Nindhita & Arisetya Pringgadani, 2023). Kondisi ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius seperti kecemasan, kemarahan, rendah diri, hingga kesulitan membentuk identitas diri (Safitri et al., 2025). Dalam penelitian Habsy menunjukkan bahwa remaja *fatherless* cenderung memiliki tingkat stres emosional lebih tinggi dibandingkan remaja yang mendapatkan dukungan keluarga utuh (Habsy et al., 2024).

Studi lainnya (Nindhita & Arisetya Pringgadani, 2023) juga menjelaskan saat sosok ayah terlalu sibuk bekerja, waktu antara anak dan ayah menjadi sangat kurang, dan kualitas waktunya menjadi semakin buruk. Hal ini, akan memicu seorang anak tidak akan terlibat dalam interaksi yang intens, bahkan hanya sekedar menyapa dan meminta bantuan. Menurut Susenas, mengungkapkan jumlah anak-anak yang terkena masalah *fatherless* merujuk pada data United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2021 sebanyak 30,83 juta jiwa, 2,67% atau 828.875 anak tidak tinggal bersama ayah dan ibu kandungnya, dan 7,04% atau 2.170.702 anak telah kehilangan ayah atau tidak tinggal bersama ayah (Zahrotun, 2023). Ketika masalah ini terus terjadi, membuat anak menjadi memiliki perspektif bahwa ayah mereka bukan ayah yang baik (Hanifa et al., 2024).

Remaja yang mengalami *fatherless* umumnya menghadapi luka emosional mendalam akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, baik secara ekonomi maupun afeksi. Kondisi di mana ayah gagal memenuhi peran sebagai pemberi nafkah, pelindung, dan sumber dukungan emosional dapat menimbulkan rasa kecewa dan tersakiti pada diri anak. Kekecewaan ini sering muncul karena harapan anak terhadap sosok ayah tidak sejalan dengan realitas yang mereka alami. Akibatnya, konseli cenderung menekan perasaan kecewa dan sedih tersebut karena takut dianggap tidak menghormati orang tua, sehingga membentuk beban emosional yang terpendam (Safitri et al., 2025).

Selain kekecewaan, remaja *fatherless* sering kali menunjukkan tanda ketidakberdayaan dan frustrasi emosional. Hal ini muncul ketika segala upaya mereka untuk mendapatkan perhatian atau perubahan perilaku dari ayah tidak membuahkan hasil. Ketidakberdayaan tersebut juga dapat berkembang menjadi sikap apatis terhadap perasaan ayah serta penurunan motivasi untuk berkomunikasi secara terbuka. Seperti halnya, ketika seorang anak yang selalu ingin menasehati ayahnya dalam kebaikan, namun saran tersebut diabaikan. Situasi seperti ini, memunculkan perasaan tidak didengar, diabaikan, dan lelah secara emosional (Tririzky & Karneli, 2025).

Kondisi ini menuntut pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah emosional dan spiritual agar pemulihan dapat berlangsung secara menyeluruh. Konseling gestalt adalah sebuah pendekatan yang dikembangkan oleh Frederick Frits Pearls, di mana teknik ini menekankan kesadaran (*awereness*) dan pengalaman "di sini dan saat ini" sebagai sarana pemulihan emosi. Salah satu teknik unggulannya adalah *empty chair* atau kerap disebut dengan teknik kursi kosong, di mana konseli diajak untuk mengekspresikan perasaan, konflik batin, atau pesan yang tidak tersampaikan kepada figur penting dalam hidupnya (Wulandari et al., 2024).

Teknik *empty chair* efektif dalam membantu konseli menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan relasi interpersonal, termasuk konflik dengan orang tua yang tidak hadir (Safitri et al., 2025). Dalam permasalahan seperti *fatherless*, *empty chair* memberi ruang aman untuk mengungkapkan kemarahan, kesedihan, dan kerinduan pada figur ayah tanpa takut dihakimi. Proses ini memungkinkan konseli untuk mengeluarkan perasaan yang selama ini terpendam secara simbolis, sehingga terjadi pelepasan ketegangan emosional. Selain itu, terapi zikir dilakukan sebagai bentuk intervensi kesehatan mental yang mampu menenangkan pikiran, menurunkan tingkat kecemasan, dan memperbaiki emosi remaja (Syawalika & Daniswara, n.d.).

Aktivitas zikir mampu mempengaruhi sistem saraf parasimpatik yang berkaitan dengan ketenangan dan menurunkan hormon stres kortisol (Muhammad Ichlasul Amal & Ike Utia Ningsih, 2025). Bila diterapkan pada remaja yang mengalami *fatherless*, zikir dapat menumbuhkan rasa pasrah, penerimaan, serta keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah Ilahi, sehingga proses pemulihan menjadi lebih bermakna. Dengan demikian, pengintegrasian zikir dalam konseling menjadi cara yang efektif untuk membangun keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual.

Integrasi teknik *empty chair* dengan terapi zikir menghadirkan pendekatan konseling holistik yang menggabungkan pemulihan emosi dan penguatan spiritual. Selama sesi konseling, remaja tidak hanya diajak untuk mengekspresikan perasaan kepada sosok ayah yang tidak hadir dalam hidupnya, tetapi juga akan dilatih untuk senantiasa berzikir sebagai cara menenangkan hati setelah pelepasan emosi. Kombinasi ini memungkinkan proses katarsis sekaligus menghadirkan ketenangan rohani, sesuai dengan kebutuhan psikologis dan religious Muslim (Habsy et al., 2024).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang juga berupaya memulihkan kondisi emosional remaja yang mengalami *fatherless*, beberapa diantaranya adalah Teknik Client Centered (Febrianti et al., 2025),

Teknik Journaling (Yusra & Asni, 2025), dan Teknik Ego Strength (Imaniar et al., 2025). Dari sekian banyak penelitian, belum terdapat upaya penanganan menggunakan konseling gestalt khususnya dengan teknik empty chair, oleh karena itu peneliti ingin mencoba menerapkan intervensi tersebut dalam penelitian ini. Pemaparan latar belakang di atas menunjukkan bahwa kurangnya figur ayah dalam kehidupan remaja akan berdampak pada berbagai aspek psikologis perkembangannya. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengeksplorasi proses dan manfaat dari penerapan konseling gestalt dengan teknik empty chair yang dipadukan dengan terapi dzikir dalam membantu pemulihan emosional remaja fatherless.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus pada seorang remaja, yang bertujuan untuk menganalisis pendekatan konseling gestalt dengan teknik empty chair berbasis zikir dalam pemulihan emosional remaja fatherless. Menurut Jhon W. Craswell studi kasus merupakan suatu upaya eksplorasi yang dilakukan secara mendalam dan menyeluruh dalam kurun waktu tertentu, dan melibatkan suatu sistem tertentu serta didukung oleh beragam sumber referensi (Ridlo, 2023). Pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara dan observasi. Observasi dilakukan untuk melihat perubahan sikap dan ekspresi subjek selama sesi konseling. Wawancara digunakan untuk menggali pengalamannya subjek terkait kurangnya peran dan perhatian dari seorang ayah serta penerapan teknik gestalt dengan empty chair. Dokumentasi berupa catatan konseling dan refleksi subjek digunakan untuk menilai efektivitas intervensi. Data yang diperoleh bersifat kualitatif dan dianalisis untuk melihat adanya perubahan emosional pada seorang remaja fatherless. Peneliti menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis), di mana peneliti akan mengidentifikasi tema-tema utama seperti bentuk konflik, respons emosional konseli, penerapan teknik gestalt dengan *empty chair*, serta perubahan emosional seorang remaja *fatherless*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 25 September 2025, peneliti memperoleh informasi dari seorang konselor bahwasanya terdapat seorang remaja berinisial Z yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Kondisi tersebut, disebabkan oleh kurangnya peranan dan perhatian dari seorang ayah yang menjadikan Z harus menjalani kehidupannya dengan berupaya mencari jati dirinya sendiri. Umumnya, orang tua lah yang menjadi pembimbing bagi anak-anaknya, akan tetapi kejadian yang dialami olehnya sangatlah berbanding terbalik dengan ekspektasi yang ia harapkan.

Konselor mengatakan bahwa Z seringkali melanggar peraturan di sekolahnya. Z juga kesulitan meregulasi emosi yang ditandai dengan amarahnya yang mudah tersulut dan mengekspresikan kemarahan tersebut dengan tanpa mempertimbangkan akibat yang akan terjadi. Akan tetapi, Z kerap kali mencari pengganti peran ayah sebagai pembimbing melalui pengalaman yang diceritakan oleh teman-teman dekatnya mengenai hubungan mereka dengan ayahnya.

Tabel 1.

Hasil Wawancara Konselor dan Teman Dekat Konseli

No	Subjek	Hasil Wawancara
1	Konselor	Berdasarkan pengamatan saya kepada konseli, ia memang cenderung tidak dapat menahan amarahnya ketika ia diganggu atau ada yang menyebabkan emosinya bisa meluap. Selain itu, terkadang konseli hanya berdiam diri ketika teman sebayanya bermain dengan riang. Sangatlah berbeda dengan Z yang kerap kali hanya melampiaskan emosinya ketika ia memikirkan sosok ayahnya. Dengan demikian, ketika adanya sesi konseling yang dilakukan, biasanya saya memulai dengan membangun kepercayaan terlebih dahulu. Karena Z ini cenderung sulit terbuka ketika belum akrab dengan orang baru yang dikenalnya. Setelah ia merasa nyaman, secara perlahan saya arahkan kesadarannya tentang perasaan dirinya terhadap apa yang sedang ia rasakan, lalu saya bantu untuk mengenal emosi yang dirasakan, dan mengajarkan teknik regulasi emosi yang baik. Setelah Z

mulai terbuka dengan saya, ia pernah mengatakan bahwa ketika dirinya memberikan saran untuk kebaikan ayahnya, usahanya tidak dianggap, sehingga menimbulkan perasaan tidak didengar, tidak berpengaruh, dan lelah secara emosional.

- | | | |
|---|-------------|---|
| 2 | Teman dekat | Saya sering kali melihat Z menyendiri ketika pembelajaran dimulai. Sepertinya, ia selalu memikirkan kejadian-kejadian yang menyimpannya di rumah. Tidak hanya itu, ia juga selalu bertanya tentang perlakuan ayah saya dengan anak-anaknya. Z bilang kalau perlakuan ayahnya tidak seperti perlakuan orang tua lainnya. Terkadang jika Z diganggu, biasanya ia tidak terkontrol dalam mengeluarkan seluruh amarahnya, dan ia pun sempat memukuli siswa lain hingga luka. Terakhir, Z pernah bilang kalau ayahnya jarang memenuhi tanggung jawabnya sebagai seorang ayah, yang membuatnya merasa tidak dihargai dan diabaikan. |
|---|-------------|---|

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan hasil wawancara terhadap konselor dan teman dekat Z menunjukkan bahwa Z sulit untuk mengelola emosinya dengan baik, ditunjukkan dengan adanya perasaan kecewa (*emotional hurt*) karena ayahnya tidak memenuhi tanggung jawabnya seperti memberikan uang saku dan perhatian. Hal ini, membuat ia merasa tidak dihargai dan diabaikan. Kemudian, ketika ia mencoba untuk senantiasa mengerti kondisi dari ayahnya, ia selalu memberikan saran demi kebaikan ayahnya. Namun demikian, hal tersebut tidak diindahkan oleh ayahnya sehingga ia merasa keberadaan dirinya sebagai anak tidak berpengaruh, dan merasa tidak berdaya (*helplessness*) dan frustrasi.

Kasus ini diatasi dengan menggunakan teknik gestalt dengan Empty Chair berbasis zikir demi memulihkan emosional remaja (Z). Teknik ini bertujuan untuk memberikan ruang kepada konseli agar dapat mengekspresikan perasaan yang selama ini tidak bisa disampaikan langsung dan juga diharapkan konseli mampu merasakan kelegaan emosional dan keutuhan diri setelah mengekspresikan seluruh emosinya. Adapun, zikir bertujuan untuk membantu konseli menenangkan hatinya setelah merilis emosinya, dan zikir juga berperan untuk mengarahkan konseli pada ikhlas, sabar, dan tawakkal. Konselor akan berperan penting dalam sesi konseling. Adapun tahapan konseling yang dilakukan sebagai berikut:

- a. *Building Rappot* (Pembentukan hubungan konseling), yaitu Tahap awal konseling difokuskan pada penciptaan hubungan yang empatik dan aman antara konselor dan konseli. Konselor memberikan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) sehingga konseli merasa bebas mengekspresikan perasaannya. Sesi diawali dengan pembacaan *basmalah* atau *istighfar* untuk menciptakan ketenangan batin sebelum memasuki eksplorasi emosi.
- b. *Awariness Stage* (Eksplorasi masalah dan kesadaran diri), yaitu Konselor membantu konseli menyadari emosi yang belum terselesaikan terhadap ayahnya. Melalui percakapan reflektif dan pertanyaan terbuka, konseli akan diarahkan untuk mengidentifikasi perasaan marah, kecewa, atau sedih. Zikir ringan seperti Ya Latif digunakan sebagai bentuk self-sooting (penenangan diri) untuk membantu konseli menghadapi emosi negatif tanpa tekanan.
- c. *Emotional Expression* (Konfrontasi emosi), yaitu Memasuki tahap inti, teknik *empty chair* diterapkan. Konseli diminta membayangkan ayahnya duduk di kursi kosong dan berbicara langsung seolah berhadapan. Proses ini membantu pelepasan emosi terpendam secara aman. Setelahnya, konselor mengajar konseli berzikir untuk menenangkan diri dan menumbuhkan perasaan ikhlas serta pengampunan.
- d. *Integration Stage* (Integrasi dan pemaknaan diri), yaitu Setelah emosi dieskpresikan, konselor membantu konseli menemukan makna positif dari pengalaman tersebut. Zikir

berfungsi menstabilkan kondisi emosional dan memperkuat kesadaran spiritual bahwa ketenangan sejati bersumber dari kedekatan dengan Allah. Proses ini mendorong *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *spiritual calmness* (ketenangan batin).

- e. *Termination and Reflection* (Penutup dan Evaluasi), yaitu Tahap akhir difokuskan pada refleksi perubahan diri. Konselor mengajak konseli meninjau kembali kondisi emosionalnya sebelum dan sesudah konseling, serta menekankan pentingnya menjaga rutinitas zikir untuk menghadapi stres di masa depan. Zikir menjadi instrumen lanjutan untuk mempertahankan kestabilan emosi dan ketenangan jiwa. Selain itu, konselor juga menganjurkan Z untuk melantunkan zikir istigfar dan melaksanakan wudu ketika sedang marah.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan Z dengan tujuan memahami regulasi emosi dan strategi apa yang dilakukan setelah diberikannya sesi konseling individu.

Tabel 2.

Hasil Wawancara Z

No	Subjek	Hasil Wawancara
1	Z	Ada beberapa hal yang menyebabkan saya merasa iri dan ada yang hilang dari hidup saya. Awalnya, saya selalu melihat teman-teman saya yang begitu akrab dengan ayahnya. Namun, berbeda dengan saya yang hanya selalu berdiam diri ketika bertemu dengan ayah saya. Kondisi ini, membuat saya bingung dan bertanya-tanya di mana letak kasih sayang ayah saya sehingga saya tidak merasakan kehangatan itu. Saya juga sering merasa kecewa, tidak diharga, dan frustrasi akibat beberapa perlakuan ayah saya. Akan tetapi, setelah dilakukannya proses konseling saya mencoba untuk menenangkan diri seperti mengucapkan <i>astagfirullah</i> ketika sedang marah, mengambil wudu ketika emosi saya menggebu-gebu. Beberapa kegiatan tersebut, membuat saya lebih menjadi lebih tenang.

Sumber: hasil penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan Z di atas mengungkapkan bahwa Z sulit dalam mengontrol emosi, dan selalu merasa kecewa, frustrasi, dan merasa tidak dihargai karena beberapa perilaku ayahnya. Konseli mengungkapkan bahwa ada rasa kecemburuan atau iri dengan temannya yang memang sudah mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari ayahnya masing-masing. Konseli mengungkapkan bahwa ketika ia mengalami emosi yang tidak stabil, maka dia mengusahakan mengamalkan zikir istigfar dan mengambil wudu.

Dari hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan, adanya rasa kecewa, frustrasi, dan tidak diharga pada remaja fatherless disebabkan kurangnya figur ayah dalam kehidupannya, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi.

Tabel 3.

Hasil Penelitian Z

Inisial	Usia	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling	Penerapan Sehari-hari
Z	20	Mudah marah, sering merasa kecewa, frustrasi, tidak dihargai, dan terkadang merasa iri terhadap interaksi teman-teman dengan ayahnya.	Merasa lebih tenang, mudah mengutarakan perasaan yang terpendam, percaya diri, dan mampu memaafkan perilaku ayahnya.	Melantunkan ucapan zikir istigfar, melakukan wudu, dan memperbanyak interaksi dengan teman untuk mendapatkan dukungan yang lebih.

Sumber: hasil penelitian

Setelah menjalani sesi konseling, Z mulai menunjukkan hasil yang signifikan. Ia mengatakan bahwa perasaannya lebih legah dan mampu mengungkapkan atau mengontrol emosinya secara lebih sehat dari sebelumnya, sebagian emosi yang sebelumnya dipendam kini dapat ia redahkan dengan senantiasa berzikir, sehingga intensitas kemarahan dan kesedihannya menurun. Pendekatan konseling yang dilakukan dengan pendekatan gestalt yang berfokus pada teknik *empty chair* berbasis zikir dapat memberikan ruang kepada konseli untuk bercerita dan memberikan ketenangan batin. Kondisi ini membuat konseli merasa lebih tenang karena perasaan yang telah lama dipendam akhirnya berhasil diungkapkan. Dari hasil observasi dan wawancara, pendekatan konseling gestalt dengan teknik *empty chair* berbasis zikir untuk pemulihan emosional pada remaja *fatherless* dapat dikatakan berhasil.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan konseling gestalt dengan teknik *empty chair* berbasis zikir memberikan pengaruh positif terhadap pemulihan emosional remaja *fatherless*. Konseli yang awalnya menunjukkan tanda-tanda ketidakstabilan emosi seperti kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi akibat pengabaian ayah, mulai menunjukkan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka dan menemukan makna positif dari pengalaman tersebut. Teknik *empty chair* memberikan ruang simbolik bagi konseli untuk melepaskan beban emosional yang terpendam, sementara praktik zikir berperan dalam menumbuhkan ketenangan batin, keikhlasan, dan penerimaan diri. Kombinasi keduanya mampu menciptakan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, yang pada akhirnya memperkuat regulasi emosi serta meningkatkan rasa damai dalam diri konseli. Dengan demikian, konseling gestalt berbasis zikir dapat dijadikan alternatif pendekatan yang relevan dalam penanganan masalah emosional remaja, khususnya mereka yang mengalami kehilangan figure ayah (*fatherless*).

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan wadah dan bimbingan ilmiah dalam proses penyusunan artikel ini. Dukungan akademik dan arahan dari para dosen serta tenaga kependidikan Prodi BKI menjadi landasan penting dalam terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada konselor dan konseli yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Kerjasama, keterbukaan, serta keikhlasan mereka dalam berbagi pengalaman menjadi bagian yang sangat berharga dalam memahami dinamika pemulihan emosional remaja *fatherless* melalui pendekatan konseling gestalt berbasis zikir. Selanjutnya, penulis mengucapkan apresiasi yang mendalam kepada Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo atas kesempatan yang diberikan untuk mempublikasikan karya ilmiah ini. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan keilmuan dan praktik konseling Islami di Indonesia.

VI. DAFTAR RUJUKAN

- Febrianti, N. R., Wiantina, N. A., & Muttaqin, M. F. (2025). Konseling Individu Teknik Client Centered Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Fatherless. *FOKUS: Kajian ...*, 8(4), 211–225. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27213>
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., Novitasari, R. P., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Tsaqofah*, 4(3), 1715–1735. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Hanifa, G., Gadies, reva dhe, Bilqis, syakira khaldia, Alfian, darojatul ulya, Naufaldy, nurrobi aditya, & Siti, H. (2024). Analisis Dampak Fatherless terhadap Kondisi

- Sosioemosional Remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 8(1), 46–48. <http://doi.org/10.20961/jpk.v8i1.86944%0AAnalisis>
- Imaniar, A., Salsabila, K., Lathifah, N., & ... (2025). Peran Teknik Ego Strength dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Fatherless. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 5286–4246. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17273%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/17273/12231>
- Muhammad Ichlasul Amal, & Ike Utia Ningsih. (2025). Peran Dzikir dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112–118. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098>
- Nindhita, V., & Arisetya Pringgadani, E. (2023). Fenomena Fatherless dari Sudut Pandang Wellbeing Remaja (Sebuah Studi Fenomenologi). *Cakrawala - Jurnal Humaniora*, 23(2), 46–51. <https://doi.org/10.31294/jc.v23i2.16983>
- Ridlo, U. (2023). Metode Penelitian Studi Kasus: Teori dan Praktik. In *Uinjkt.Ac.Id*. <https://notes.its.ac.id/tonydwisusanto/2020/08/30/metode-penelitian-studi-kasus-case-study/>
- Safitri, A. K., Nurizza, N. A., Khairat, I., Pendidikan, K., Tarbiyah, F., & Pendahuluan, A. (2025). *Empty Chair Sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur Dalam Konteks Terapi Gestalt*. 10, 227–233.
- Syawalika, R. N. P., & Daniswara, A. F. (n.d.). *Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur*. 4(1), 58–65.
- Tririzky, R., & Karneli, Y. (2025). Kajian Literatur Sistematis Aplikasi Teknik Kursi Kosong Gestalt di Indonesia dalam Membantu Permasalahan Psikologis Manusia. *Journal on Education*, 07(02), 11744–11752.
- Wulandari, N. S., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach Empty Chair Technique for Students of Islamic Boarding Schools. *Quality Journal of Education, Arabic and Islamic Studies*, 2(3), 247–253.
- Yusra, Y. A., & Asni, A. (2025). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Journaling untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Fatherless di SMAN Jakarta. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(7), 8636–8641. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i7.8651>
- Zahrotun, Z. (2023). Dialog Ayah Dan Anak Dalam Al-Qur'an; Analisis Tafsir Maqashidi Terhadap Fenomena Fatherless. *Al-Qudwah*, 1(2). <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v1i2.27593>