

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi teknik *Empty Chair* dengan pendekatan spiritual untuk mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional pada dewasa awal di Spiritual Hipnoterapi Cirebon, dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk *unfinished business* yang dialami kedua klien akibat trauma relasional ditunjukkan melalui adanya emosi yang tidak terungkap (*unexpressed emotions*), konflik interpersonal yang belum terselesaikan, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, serta pengalaman traumatis yang masih memengaruhi kondisi psikologis dan hubungan interpersonal pada masa dewasa awal. Pengalaman trauma relasional tersebut menyebabkan kedua klien menyimpan berbagai emosi negatif yang belum terselesaikan sehingga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri maupun menjalin hubungan dengan orang lain.
2. Bentuk *unfinished business* yang dialami kedua klien akibat trauma relasional ditunjukkan melalui adanya emosi yang tidak terungkap (*unexpressed emotions*), konflik interpersonal yang belum terselesaikan, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, serta pengalaman traumatis yang masih memengaruhi kondisi psikologis dan hubungan interpersonal pada masa dewasa awal. Pengalaman trauma relasional tersebut menyebabkan kedua klien menyimpan berbagai emosi negatif yang belum terselesaikan sehingga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri maupun menjalin hubungan dengan orang lain.
3. Implementasi teknik *Empty Chair* dengan pendekatan spiritual memberikan manfaat dalam membantu kedua klien mengatasi *unfinished business* akibat trauma relasional. Teknik *Empty Chair* memberikan manfaat utama berupa membantu klien mengekspresikan emosi yang terpendam, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), memahami sumber konflik, dan

mengurangi konflik emosional yang belum terselesaikan. Adapun pendekatan spiritual memberikan manfaat dalam membantu klien memaknai kembali pengalaman traumatis, meningkatkan penerimaan diri, menumbuhkan sikap ikhlas dan memaafkan, serta memperoleh pandangan yang lebih positif terhadap pengalaman hidup yang dialami. Oleh karena itu, teknik *Empty Chair* berperan dominan dalam proses pengungkapan dan penyelesaian emosi, sedangkan pendekatan spiritual berperan dominan dalam proses pemaknaan, penerimaan diri, dan penguatan perubahan psikologis yang telah dicapai.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat diidentifikasi, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini memperkuat konsep Gestalt Therapy yang menyatakan bahwa *unfinished business* merupakan pengalaman emosional masa lalu yang belum terselesaikan dan dapat terus memengaruhi kondisi psikologis individu pada masa sekarang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa trauma relasional yang dialami klien pada masa sekolah dasar masih memunculkan berbagai reaksi emosional, kognitif, dan perilaku hingga masa dewasa awal. Temuan ini juga mendukung pandangan bahwa pengalaman relasional yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi *unfinished business* yang memengaruhi kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal.

Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik *empty chair* yang diintegrasikan dengan pendekatan spiritual dapat menjadi media untuk membantu proses penyelesaian *unfinished business* melalui ekspresi emosi, peningkatan kesadaran diri (*awareness*), penerimaan, serta pemaknaan kembali pengalaman hidup. Dengan demikian, penelitian ini menambah kajian mengenai integrasi pendekatan Gestalt dan spiritualitas dalam penanganan trauma relasional pada individu dewasa awal.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu individu yang mengalami *unfinished business* akibat trauma relasional. Proses dialog simbolik, *role reversal*, refleksi spiritual, serta latihan penerimaan dan memaafkan membantu klien mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam dan memperoleh pemaknaan baru terhadap pengalaman masa lalu.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa integrasi unsur spiritual dalam proses terapi dapat membantu klien mencapai kondisi emosional yang lebih tenang, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pendekatan ini berpotensi digunakan oleh konselor, terapis, maupun praktisi spiritual hipnoterapi dalam menangani permasalahan serupa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Individu yang Mengalami *Unfinished Business*

Individu yang mengalami *unfinished business* akibat trauma relasional disarankan untuk tidak memendam emosi dan konflik yang dialami secara berkepanjangan. Individu dapat mencari bantuan profesional atau melakukan proses refleksi diri yang sehat agar pengalaman masa lalu dapat diproses secara lebih adaptif dan tidak terus memengaruhi kehidupan saat ini..

2. Bagi Spiritual Hipnoterapi Cabang Cirebon

Praktisi konseling, psikoterapi, maupun spiritual hipnoterapi dapat mempertimbangkan penggunaan teknik *empty chair* yang diintegrasikan dengan pendekatan spiritual sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu klien yang mengalami *unfinished business* akibat trauma relasional. Integrasi aspek psikologis dan spiritual dapat membantu klien

memperoleh penyelesaian emosional sekaligus pemaknaan yang lebih mendalam terhadap pengalaman hidupnya.

3. Bagi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi akademik mengenai implementasi psikoterapi berbasis spiritual, khususnya teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual dalam mengatasi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan trauma relasional dan *unfinished business*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan karakteristik yang beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas teknik *empty chair* dengan pendekatan spiritual. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji penerapan teknik ini pada berbagai bentuk trauma relasional maupun permasalahan psikologis lainnya.

