

EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT
TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MEMINIMALISIR
PERASAAN TRAUMA KORBAN *BULLYING*

Nanik Lindia Agustin

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi
Email : NanikLindia15@gmail.com¹,

Abstrak

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling gestalt dengan teknik kursi kosong dalam meminimalisir perasaan trauma korban *bullying* kelas X IPA SMA Negeri 1 Srono. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas dalam meminimalisir perasaan trauma korban *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode populasi penelitian, sampel penelitian dan rancangan penelitian. populasi penelitian adalah keseluruhan subyek penelitian, Sampel penelitian adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Dan rancangan penelitian ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat.

Keyword: teknik kursi kosong, *bullying*

Abstrack

In this study has a purpose to know the effectiveness of gestalt counseling techniques empty seats in minimizing the feeling of trauma victims of bullying class X IPA SMA Negeri 1 Srono. To determine the effectiveness difference in minimizing the feeling of trauma of bullying victims between the experimental group and the control group. This research uses population research method, research sample and research design. the study population is the total or the number and characteristics possessed by the population, and the design of this study was chosen because this research is a therapeutic research to determine the effectiveness or effect of treatment on the dependent variable.

Keyword: empty chair technique, *bullying*, trauma

1. PENDAHULUAN

Walgito (2011:3) interaksi sosial merupakan hubungan sosial antara individu yang satu dengan yang lain, yang saling memengaruhi satu dengan yang lainnya. Terjadinya interaksi sosial terdiri atas kontak sosial dan komunikasi sosial. Kontak sosial tidak hanya dengan bersentuhan fisik. Ada lima faktor yang mempengaruhi interaksi sosial diantaranya, (1) Sugesti; (2) Imitasi (3) Simpati (4) Motivasi; (5) Empati. Rasa empati merupakan rasa haru seseorang ketika

seseorang melihat orang lain mengalami sesuatu yang menarik perhatian. Empati sendiri merupakan kelanjutan oleh rasa simpati yang berupa perbuatan nyata untuk diwujudkan. Berdasarkan tentang uraian tersebut bila terjadi ketidak seimbangan dalam interaksi sosial dalam suatu kelompok akan memberikan beberapa dampak seperti permusuhan, kecemburuan sosial bahkan *bullying* (Hakim, 2010).

Bullying adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/

kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/kelompok, baik yang dilakukan sesekali ataupun terus menerus (Sejiwa, 2008). Bentuk yang paling umum dari bentuk penindasan/ *bullying* di sekolah adalah pelecehan verbal, yang bisa datang dalam bentuk ejekan, menggoda atau meledek dalam penyebutan nama.

Dampak korban *bullying* jelas akan mengalami tekanan batin yang luar biasa—bahkan hingga menjadi depresi dan mengalami kecemasan yang luar biasa. Korban akan merasa sedih, sendirian, dan menjauh dari pergaulan dengan orang lain. *Bullying* sendiri telah menghancurkan rasa percaya diri dan harga diri korban, sehingga ia akan merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan konseling yang peneliti lakukan di lapangan, bentuk *bullying* yang kerap terjadi di sekolah adalah *bullying* verbal yang dilakukan oleh teman-teman korban *bullying* di sekolah. Tindakan-tindakan *bullying* yang sering dilakukan antara lain mengejek, memberi nama/julukan yang tidak pantas, menyebarkan rumor, memperlakukan seseorang di depan umum, menghasut untuk menjauhi seseorang dan menertawakan. Dari hasil pengamatan menunjukkan banyak siswa yang mengalami dampak negatif dari tindakan *bullying* yang dilakukan oleh siswa lainnya. Diduga karena siswa menerima perilaku *bullying* secara terus-menerus, juga diduga belum mengetahui

teknik-teknik untuk meminimalisir perasaan trauma.

Temuan-temuan peneliti menunjukkan bahwa permasalahan perasaan trauma akibat *bullying* di sekolah ini masih belum ditangani secara optimal. Umumnya, guru BK di sekolah masih menggunakan pendekatan atau metode yang kurang tepat dalam mengatasi permasalahan konseli. Sebelumnya guru BK di sekolah sudah membantu dalam menangani kasus *bullying*, dengan melaksanakan bimbingan kelompok dan konseling individu. Tetapi guru BK kurang efektif dalam melakukan layanan tersebut sehingga tidak berpengaruh banyak terhadap konseli.

Oleh karena itu peneliti akan mencoba membantu para korban *bullying* dengan menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong. Karena konseling gestalt memfokuskan pada teori gestalt yang memandang positif pada manusia yaitu bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri.

Pada bagian ini akan disampaikan beberapa penelitian ilmiah yang mengkaji tentang Konseling Gestalt. Meli Agustiana (2015), pada penelitian yang berjudul “Konseling Gestalt Teknik Terapi *Empty Chair* Dalam Mengatasi Korban *Bullying* di SMP Negeri 1 Ciomas”. Hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah menunjukkan bahwa konseling gestalt teknik *empty chair* (kursi kosong) dapat mengatasi

korban *bullying*. Gede Agus Supriadi (2014), penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok siswa yang diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong dengan kelompok siswa yang tidak diberikan konseling Gestalt teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

a. Pengertian konseling gestalt teknik kursi kosong

Komalasari (2011:285) pendekatan gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Pendekatan gestalt adalah terapi yang termasuk dalam terapi fenomenological-existential yang di prakarsai oleh Frederick (Firtz) dan Laura Perls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak serta

membedakannya dengan interpretasi di anggap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu. Konseling gestalt menekankan pada peran perasaan dalam mempengaruhi perilaku dan potensi manusia untuk mengarahkan dirinya sendiri.

b. Pengertian Perasaan Trauma Korban Bullying

Trauma yang dialami individu merupakan peristiwa yang berbekas dan menyakitkan bagi dirinya dan berdampak pada perilaku. Korban *bullying* adalah orang-orang yang menjadi korban atas perilaku penindasan secara verbal maupun non verbal dari pelaku *bullying*.

c. Kajian Penelitian yang relevan

Pada bagian ini akan disampaikan beberapa penelitian ilmiah yang mengkaji tentang Konseling Gestalt. Meli Agustiana (2015), pada penelitian yang berjudul “Konseling Gestalt Teknik Terapi *Empty Chair* Dalam Mengatasi Korban Bullying di SMP Negeri 1 Ciomas”. Hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah menunjukkan bahwa konseling gestalt teknik empty chair (kursi kosong) dapat mengatasi korban bullying.

Sri Lestari dan Endang (2015), pada penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi Siswa Terisolir Pada Siswa Kelas VIII SMP I Bae Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014”. Kesimpulan penelitian ini ialah penerapan konseling gestalt dapat mengatasi siswa terisolir pada

siswa kelas VIII SMP 1 Bae Kudus. Sehingga kedepannya penerapan konseling Gestalt mampu memberikan pengaruh yang efektif dalam mengatasi siswa terisolir.

Komalasari (2011:318) Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini membantu konseli untuk keluar dari proses introyeksi. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi. Konselor meminta konseli untuk duduk di satu kursi dengan berperan sebagai topdog dan satu kursi lainnya jadi underdog Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik ia rasakan secara lebih real. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu siswa/klien untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalaminya secara penuh.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa hasil penelitian konseling gestalt teknik *empty chair* (kursi kosong) terdahulu mampu mengatasi/meminimalisir korban bullying, mengatasi siswa yang terisolir, selain itu konseling gestalt teknik *empty chair* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa bagi siswa yang menunjukkan kurang percaya diri. Perasaan trauma korban *bullying* dapat di perbaiki dengan teknik *empty chair* maka penelitian ini akan di laksanakan dengan menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

d. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Landasan teori dan kerangka berpikir tersebut maka hipotesis tindakan yang dapat disampaikan yaitu:

Hipotesis I

Ha: Konseling gestalt teknik kursi kosong efektif untuk meminimalisir perasaan trauma korban bullying di kelas X IPA SMA Negeri 1 Srono.

Hipotesis II

Ha: Terdapat perbedaan efektivitas untuk meminimalisir perasaan trauma korban bullying antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. METODE PENELITIAN

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011 : 80). Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, metode wawancara dan metode kuisioner. Komalasari (2016:57) pengamatan/ observasi merupakan teknik pengumpulan data yang di lakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang di selidiki. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dngan cara berkomunikasi, bertatap muka yang di sengaja, terencana, dan sistematis antara

pewawancara (*interview*) dengan individu yang di wawancarai (*interviewee*). Hartono (2012:9) Kuesioner atau sering di sebut angket merupakan metode pengembangan psikologi konseling dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus di jawab secara tertulis oleh responden dari kegiatan pengembangan tersebut.

Metode analisis data untuk instrumen interaksi sosial dianalisis secara deskriptif dan dinyatakan dengan jenjang kualifikasi. Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kelompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama. Sebagai langkah lebih lanjut dalam penelitian ini, dilakukan suatu prosedur analisis terhadap data-data yang diperoleh peneliti. Tujuan dari analisis data ini adalah mengungkapkan apa yang ingin diketahui dari penelitian ini.

4. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi experimental* (eksperimen semu), dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan *control group design* dipilih dengan pertimbangan bahwa dalam eksperimen semu, tidak memungkinkan untuk merandom subjek dalam kelompok populasi secara utuh. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik

untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling gestalt teknik kursi kosong untuk meminimalisir perasaan trauma korban *bullying* kelas X SMA Negeri 1 Srono.

E	O ₁	X	O ₂
K	O ₁	-	O ₂

(Sumber: Dantes, 2012:97)

Gambar 03. Desain Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group

X : Konseling gestalt dengan teknik kursi kosong

- : Konseling kelompok tanpa teknik khusus

O₁ : Pengamatan awal, berupa *pre-test* sebelum diberikan perlakuan.

O₂ : Pengamatan akhir, yaitu pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling gestalt teknik kursi kosong dapat meminimalisir perasaan trauma korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 1 Srono.

Pengurangan tersebut diperkuat juga dari hasil observasi di dalam dan luar kelas, melakukan wawancara dengan siswa bersangkutan, guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas dan pembuatan catatan harian. Berdasarkan Hasil penelitian ini dapat

memberikan data mengenai pemahaman dan sikap siswa tentang perasaan trauma korban *bullying* dan penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling.

6. REFERENSI

- Christin. 2009. "Dampak Psikologi *Bullying* Pada Siswa SMA". Skripsi (Tidak di Terbitkan). Jakarta: Universitas Guna Darma.
- Christin. 2009. "Dampak Psikologi *Bullying* Pada Siswa SMA". Skripsi (Tidak di Terbitkan). Jakarta: Universitas Guna Darma.
- Coloroso, B. 2007. *Stop Bullying: Memutus Mata Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, Gerald (Terjemahan E. Koswara.). 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Dantes, Nyoman. 2014. *Analisis dan Desain Eksperimen*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi (terjemahkan oleh Widodo)*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hakim, Andri. 2010. *Hipnoterapi; Cara Cepat dan Tepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, Dan Gangguan Lainnya*. Jakarta: Trans Media Pustaka. <https://www.sobatask.net/2017/09/dampak-bullying-pelaku-korban-dan-penonton>.
- Komalasari, Gantina, Ew Karsih. 2016. *Asesmen Teknik Non Tes Dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Sri Lestari, Endang. 2015. "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Mengatasi siswa terisolir pada kelas VII SMP I Bae Kudus Tahun Pelajaran 2013/2014". Jurnal Skripsi, Universitas Muria Kudus.
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, Bimo. 2011. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.