



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

**EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT MENGGUNAKAN TEKNIK EMPTY CHAIR
UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA PESERTA DIDIK
KORBAN BULLYING**

Linda Mey Lestari¹, Yusuf Hasan Baharudin², Aris Naeni Dwiyantri³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

lindameylestari@gmail.com¹, yusufhasan.b@gmail.com², ariblessing@gmail.com³

Abstrak

Di dunia pendidikan banyak peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Dimana korban perisakan tersebut memperoleh dampak yang luar biasa berpengaruh terhadap psikis dan psikologi peserta didik. Dampak yang sangat melekat akibat kegiatan *bullying* salah satunya yaitu harga diri rendah. Harga diri rendah mengakibatkan peserta didik kurang fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas serta kegiatan sosial menjadi terhambat. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen jenis *Pra-Eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan dari mulai *pretest*, pemberian *treathmen* dan berakhir dengan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMP N 3 Kedungreja yang menjadi korban *bullying* yang kemudian mendapatkan 4 sampel peserta didik yang berkriteria korban *bullying* yang memiliki harga diri rendah. Empat sampel tersebut diberi *treathmen* berupa konseling individu dengan teknik *empty chair* untuk mengatasi permasalahan harga diri rendah pada peserta didik korban *bullying* tersebut. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket dan observasi. Berdasarkan hasil perhitungan *pretest-posttest* menunjukkan hasil yang signifikan, dapat dilihat dari hasil *pretest* yaitu 382 dan hasil *posttest* mengalami peningkatan menjadi 541. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* efektif untuk mengatasi permasalahan pada peserta didik korban *bullying* yang memiliki harga diri rendah.

Kata kunci: *bullying*; *self esteem*; *empty chair*.

A. Pendahuluan

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan interaksi sosial, saat ini masalah di dunia pendidikan cukup memprihatinkan salah satunya yaitu kasus *bullying*. *Bullying* adalah suatu tindakan yang sangat merugikan dan perlu ditindaklanjuti karena dapat merusak mental maupun fisik seseorang jika terus terjadi. Fenomena perilaku *bullying* yang terjadi di SMP Negeri 3 Kedungreja berdasarkan hasil wawancara terhadap Guru BK di sekolah tersebut,

peneliti memperoleh hasil bahwa Korban perisakan di sekolah tersebut berjumlah 12 peserta didik yang dibully oleh teman satu kelas maupun senior.

Berdasarkan hasil observasi, tindakan *bullying* mengakibatkan korban tersakiti dan menimbulkan sikap pemalu, rendah diri/ harga diri rendah, tertekan, minder dan tidak berdaya. Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, peserta didik korban perundungan terlihat kurang maksimal dalam menuntut ilmu karena rendah diri/harga diri rendah akibat sering di akibat sering dibully bahkan ada yang sampai bolos sekolah karena lelah dibully secara terus menerus. Harga diri (*Self Esteem*) adalah sebuah bentuk penilaian tentang diri yang meliputi keseluruhan aspek dalam diri individu. individu yang memiliki taraf diri rendah memandang bahwa itu adalah kekurangan dalam diri yang dapat menjadi penghambat dan mengganggu kehidupannya.

Permasalahan *bullying* yang terjadi di SMP N 3 Kedungreja sudah dilakukan upaya pengentasan masalah berupa pemberian layanan konseling pada korban oleh guru BK. Sayangnya, kegiatan tersebut masih kurang dalam pemberian *treatment* yang berfokus untuk mengurangi akibat atau dampak yang dialami korban. Peserta didik yang menjadi korban perisakan banyak mengalami banyak hal negatif yang mempengaruhi sikap seperti harga diri rendah, tertekan dan stress. Hal tersebut dapat berdampak buruk bagi korban yang dibully dalam jangka panjang seperti muncul perasaan negatif pada orang lain, beresiko kabur dari rumah, sering tidak masuk/ malas pergi ke sekolah, resiko lebih tinggi mengalami depresi dan rendah diri dikemudian hari yang berujung pada aksi bunuh diri dan kematian.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan di atas yaitu dengan menerapkan suatu teori yang disebut dengan teori konseling *gestalt*. Teori konseling *gestalt* memiliki berbagai *treatment* yang sangat banyak salah satunya teknik *empty chair* (kursi kosong). Teknik tersebut adalah sebuah teknik permainan peran dimana peserta didik memerankan perannya sendiri (*under dog*) atau bertindak sebagai orang lain (*top dog*) yang dibayangkan dan diekspresikan di sebuah kursi kosong. Maka dari itu, diharapkan dengan menggunakan teknik *empty chair* (kursi kosong) dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri) pada peserta didik korban *bullying* di SMP N 3 Kedungreja.

Kajian literatur terdahulu yaitu antara lain: skripsi yang ditulis Ignatia nandari dengan judul “Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog versus underdog* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020”, skripsi Mukhamad Fikri Fatoni dengan judul “Teknik Kursi

Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* di UIN Sunan Ampel Surabaya”, dan skripsi Meli Agustiani dengan judul “Teknik Terapi *Empty Chair* dalam Mengatasi Korban *Bullying* di SMP Negeri 1 Ciomas”. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling *Gestalt* Menggunakan Teknik *Empty Chair* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Peserta Didik Korban *Bullying*”.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu Konseling *gestalt* menggunakan teknik *emphy chair* (kursi kosong) tidak efektif/ efektif meningkatkan harga diri pada peserta didik korban *bullying* kelas VIII di SMP N 3 Kedungreja tahun ajaran 2020. Tujuan kajian dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas penggunaan konseling *gestalt* dalam meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen jenis *Pra-eksperiment* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

O₁ x O₂

Gambar 1 *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

O₁ = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

O₂ = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Pengaruh perlakuan = (O₂-O₁) (Sugiyono, 2016: 74-75).

Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII di SMP N 3 Kedungreja yang menjadi korban *bullying* dan memiliki *self esteem* rendah dan terdiri atas 12 peserta didik.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan angket. Dalam penggunaan angket dilakukan uji validitas dan reliabilitas butir soalnya terlebih dahulu sebelum digunakan menggunakan aplikasi *SPSS 22.0 for windows* dengan hasil sebagai berikut:

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	12	100,0

Tabel 2.1 Uji Validitas

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa semua butir pernyataan tersebut valid dan layak digunakan sebagai item *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2.3 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,943
		N of Items	21 ^a
	Part 2	Value	,953
		N of Items	21 ^b
	Total N of Items		

Hasil uji reliabilitas di atas menggunakan rumus *Spearman Brown* mendapatkan nilai koefisien 0.959, jika hasil analisis korelasinya $\geq 0,80$ maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel (Jonathan Sarwono, 2015: 249). Jika dibandingkan maka $0.959 \geq 0,80$ artinya item butir instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Wilcoxon Maths Pair Test* yang dianalisis menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* dengan rumus:

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\mu_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan:

Z : Uji *wilcoxon*

T : Jumlah jenjang / rangking yang kecil

n : Jumlah sampel”(Sugiono, 2018: 334).

Jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dan jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Gambaran Hasil Penelitian

Tabel 3.1 Kategori Harga Diri

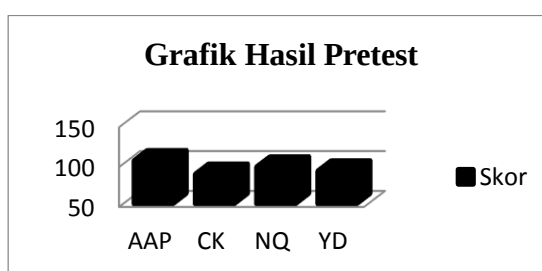
Kategori	Frekuensi
Sangat Tinggi	158,75 - 210
Tinggi	107,5 - 158,75
Rendah	53,75-107,5
Sangat Rendah	53,75-5

(Jainuri, M. www.slideshare.net)

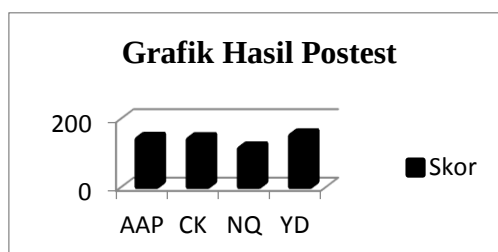
b. Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan secara konseling individual yang terdiri dari 6 sesi pertemuan. Sesi tersebut dimulai dari *pretest* dan membina hubungan baik (pertemuan pertama), indenifikasi masalah (pertemuan kedua), identifikasi permasalahan lebih dalam (pertemuan ketiga), penerapan *treatment* (pertemuan keempat), penerapan *treatment* (pertemuan kelima) serta evaluasi dan *posttest* (pertemuan keenam).

Berdasarkan pelaksanaan penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:



Bersumber dari hasil *pretest* yang disajikan pada grafik di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta didik yang menjadi sampel penelitian ada 4 dengan hasil sebagai berikut yaitu AAP dengan skor 105, CK mendapat skor 88, NQ mendapat skor 97 dan YD mendapat skor 92.



Singkatnya dari grafik *posttest* dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* semua peserta didik yang menjadi subjek penelitian memiliki kategori harga diri tinggi. Dengan rincian sebagai berikut: AAP mendapat skor 140, CK mendapat skor 139, NQ mendapat skor 112 dan YD mendapat skor 150.

2. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan konseling gestalt dengan intervensi *empty chair* pada peserta didik korban *bullying* yang harga dirinya rendah. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu analisis data deskriptif untuk memaparkan data penelitian.

Tabel 3.2 Analisis Data Deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Pretest	12	88	140	1502	125,17	6,421	22,242
Posttest	12	112	150	1661	138,42	2,545	8,816
Valid N (listwise)	12						

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan yaitu 125,17 dan setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan menjadi 138,42. Apabila sampel berpasangan berjumlah lebih dari 25 maka dapat dikatakan mendekati distribusi normal, dan sebaliknya jika kurang dari 25 maka data dikatakan tidak berdistribusi normal (Sugiono, 2018: 333). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* (uji Z) karena data yang diperoleh tidak berdistribusi normal.

Hasil uji *wilcoxon* dalam penelitian ini dianalisis dan diolah menggunakan aplikasi *SPSS 22.0 for windows* sebagai berikut:

Tabel 3.3 Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test- Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	8 ^c		
	Total	12		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa *negative rank* pada N adalah 0 dan *mean rank* adalah 00 serta *sum of ranks* 00. Sedangkan *positive ranks* menunjukkan N 4 artinya peserta didik yang menjadi sampel tersebut mengalami peningkatan, *Mean rank*/rata-rata peningkatannya yaitu 2,50 dan *sum of ranks* /jumlah rangking positif 10,00. *Ties* menunjukkan kesamaan nilai *pretest-posttest*, berdasarkan tabel nilai *ties* tersebut yaitu 8.

Tabel 3.4 Test Statistics

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-1,826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan z hitung dengan z tabel. Jika z hitung < z tabel maka Ho diterima dan Ha ditolak, dan jika z hitung > z tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jika probabilitas < dari 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Bersumber pada perhitungan tersebut diperoleh z hitung yaitu -1,826 dan nilai z tabel dengan taraf kesalahan 5% yaitu $\pm 1,96$. Dengan demikian nilai $-1,826 < 1,96$ maka Ho diterima dan Ha ditolak, jadi dapat dikatakan jika teknik korsi kosong tidak berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan harga diri pada peserta didik korban bullying. Jika dilihat nilai probabilitas menunjukkan angka 0,068, nilai $0,068 > 0,05$ maka Ho ditolak. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban bullying.

3. Pembahasan

Pembahasan konseling *gestalt* dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban bullying dalam penelitian ini yaitu:

1. Jika dilihat dari hasil perbandingan nilai skor total *pretest-posttest* yaitu diperoleh hasil $382 < 541$ artinya ada peningkatan.
2. Jika dilihat dari nilai rata-rata *pretest-posttest* meningkat dari 95,5 menjadi 135,25 serta nilai rata-rata *gain score* terlihat sangat jelas.
3. Jika dilihat dari z hitung dan z tabel menunjukkan $-1,826 < 1,96$ maka Ho diterima dan Ha ditolak.
4. Jika dilihat dari probabilitasnya yaitu $0,068 > 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat dinyatakan bahwa konseling gestalt menggunakan teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Kedungreja dengan sampel 4 peserta didik, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan konseling *gestalt* dengan teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik korban *bullying*. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap sikap peserta didik ke arah yang lebih baik.

Jika dilihat dari grafik *pretest-posttest* yakni terdapat peningkatan yang sangat jelas pada skor *pretest-posttest* yang semula dengan jumlah skor total 382 menjadi 541. Dilihat dari Z hitung dan Z tabel menunjukkan $-1,826 < 1,96$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan berdasar dari probabilitasnya yaitu $0,068 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat peningkatan yang signifikan. Jadi secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*.

Daftar Pustaka

- Alimuddin Mahmud, & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Basuki, T. (2015). *Lessons In Self Esteem: How To Not Devastate Yourself*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Branden, N. (2011). *T.H.E SIX Pillars Of Self-Esteem*. Semarang: Dahara Prize.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- David A Setiadi, W. (Agustus 2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi* VOLUME 42 (2) 141-156.
- Elly M. Setiadi dan Usman Kolip. 2011. *Pengantar Sosiologi Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi, dan Pemecahannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Jainuri, M.(2020). *Skala Pengukuran*.www.slideshare.net(diakses tanggal 22 September 2020)
- Jayani, D. H. (2019, Desember 12). *PISA: Murid Korban 'Bully' di Indonesia Tertinggi Kelima di Dunia*. Dipetik Maret 25, 2020, dari databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/12/12/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia>
- Komalasari, G, dkk., (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kemendikbud.

- Kurnia, I. (2016). *Bullying*. Yogyakarta: Relasi Inti Media.
- Meilani Budiarti Santoso, E. S. (Juli 2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan *Bullying*. *Jurnal Penelitian dan PPM*, 326.
- Priyatna, A. (2010). *Lets End Bullying Memahami, Mencegah & Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rahardjo, S., & Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Prenada Media.
- Rahayu, T. (2020, April 12). Kasus *Bullying* di SMP N 3 Kedungreja. (L. Mey, Pewawancara)
- Rohmah, F. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 1(1), 53-63
- Sarwono, Jonathan. 2015. *Membuat Skripsi, Tesis, Dan Disertasi dengan Partial Least Square SEM (PLS-SEM)*. Yogyakarta: ANDI. 226
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Wijayani, N. (2012). *Save Our Children from School Bullying*. Jogjakarta: Arr-Ruzz Media.