

**IMPLEMENTASI KONSELING TEKNIK KURSI
KOSONG TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
KORBAN *BULLYING* SMA X
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh

**DHIYA FITRI ALFIYYAH
NPM. 1911080065**

Jurusan : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D

Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep,Sp.Kep.J



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**IMPLEMENTASI KONSELING TEKNIK KURSI
KOSONG TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
KORBAN *BULLYING* SMA X
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Bullying adalah bagian dari tindakan berlebihan yang dilakukan berulang kali oleh seseorang yang lebih kuat terhadap seseorang yang lebih lemah secara psikis dan fisik. Dan RP adalah salah satu korban *bullying*, yang merupakan siswa kelas X di SMA X Bandar Lampung, anak pertama dari tiga bersaudara dan tinggal bersama orang tuanya. Dari keterangan teman dan guru nya RP sering terlihat menyendiri dan jarang bersosialisasi, tidak bersemangat, kurang memiliki kepercayaan diri karena Memiliki kekurangan fisik seperti mata juling, bertubuh pendek dan hasil belajar yang buruk. RP sering mendapatkan tindakan *bullying* verbal berupa ejekan “juling, babayo” Ketika diajak berkomunikasi RP terlihat pasrah dan sukarela, tapi hampir tidak pernah melihat lawan bicara dan tidak menjawab pertanyaan dengan panjang lebar. Langkah untuk melaksanakan pemecahan masalah berdasarkan pada keputusan yang diambil, peneliti dalam hal ini menggunakan teknik kursi kosong sebagai langkah untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *Bullying*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik yang berasal dari pendekatan *Gestalt* yaitu *empty chair* (kursi kosong), Teknik kursi kosong merupakan teknik berdialog antara diri sendiri dengan dirinya sendiri, melalui teknik ini introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan antara diri konseli yang lemah dan diri konseli yang kuat, pada teknik ini terapis menyediakan dua kursi dan konseli diminta duduk di kursi yang satu yang memainkan peran sebagai *topdog*, kemudian pindah ke kursi lain yang menjadi *under dog* dan semua perannya dimainkan oleh konseli. Metode yang peneliti gunakan ialah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati dengan menggali suatu fenomena tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian dengan melakukan Teknik Kursi Kosong,

yaitu kondisi konseli sebelum pelaksanaan konseling, sering terlihat menyendiri dan jarang bersosialisasi, tidak bersemangat, kurang memiliki kepercayaan diri karena memiliki kekurangan fisik seperti mata juling dan bertubuh pendek, tidak berani menatap lawan bicaranya. Sedangkan, Setelah pelaksanaan konseling, konseli merasa lebih berharga, bisa atau mampu menggali potensi dalam diri, menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Tampak lebih bersemangat, Konseli sudah lebih terbuka dalam penyampaian perasaan yang konseli rasakan, sudah mampu sedikit bersolisasi bersama temannya, berani menatap lawan bicaranya, berani mengeluarkan emosi positif atas apa yang konseli rasakan, merasa lega dan merasa ada pendengar yang baik dan kepercayaan diri yang mulai tumbuh.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Korban *Bullying*, Teknik Kursi Kosong.



ABSTRACT

Bullying is part of an excessive act that is carried out repeatedly by someone who is stronger against someone who is weaker psychologically and physically. And RP is one of the victims of bullying, he is a class X student at SMA X Bandar Lampung, the first child of three siblings and lives with his parents. From the statements of his friends and teachers, RP often looks aloof and rarely socializes, is not enthusiastic, lacks self-confidence because he has physical deficiencies such as crossed eyes, short body and poor learning outcomes. RP often gets acts of verbal bullying in the form of ridicule "juling, babayo". Steps to carry out problem solving based on decisions taken, researchers in this case use the empty chair technique as a step to increase the confidence of victims of bullying.

In this study the researcher used a technique derived from the Gestalt approach, namely the empty chair. The empty chair technique is a dialogue technique between oneself and oneself, through this technique introjection can be brought to the surface between the counselee's weak self and the counselee's strong self. , in this technique the therapist provides two chairs and the counselee is asked to sit in one chair which plays the role of top dog, then moves to another chair which becomes the under dog and all the roles are played by the counselee. The method that researchers use is a qualitative method with a case study approach. Qualitative research with a case study approach is research that produces descriptive data in the form of written or spoken words from people or observed behavior by exploring a particular phenomenon. Data collection techniques in this study are observation, interviews and documentation.

The results of the research by using the Empty Chair Technique, namely the condition of the counselee before the implementation of counseling, often looks alone and rarely socializes, is not enthusiastic, lacks self-confidence because he has physical deficiencies such as crossed eyes and short stature, does not dare to look at his interlocutor. Meanwhile, after the

implementation of counseling, the counselee feels more valuable, can or is able to explore the potential within, realizes no human is perfect. Looks more enthusiastic, he is more open in conveying the feelings that the counselee feels, is able to socialize a little with his friend, dares to look at the other person, dares to express positive emotions on what the counselee feels, feels relieved and feels there is a good listener and self-confidence begins grow up.

Keywords: Confidence, Bullying Victims, Empty Chair Technique.



PERNYATAAN ORISINILITAS/KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dhiya Fitri Alfiyyah

NPM : 1911080065

Program studi : Tarbiyah dan Keguruan

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap kepercayaan Diri Korban *Bullying* di SMA X Bandar Lampung”** adalah benar-benar asli karya saya, kecuali yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bandar Lampung juni 2023



DHIYA FITRI ALFIYYAH

NPM. 1911080065



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jalan Let.Kol.H. Endro Suratmin Sukarame I- Bandar Lampung Telp. (0721) 702360

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI KONSELING TEKNIK KURSI
KOSONG TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
KORBAN BULLYING SMA X BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Dhiya Fitri Alfiyah**
NPM : **1911080065**
Jurusan : **Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Ardi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep-J
NIP. 197303162006042002

Ketua Jurusan

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jalan Let.Kol.H. Bndro Surairmin Sukarame I- Bandar Lampung Telp. (0721) 702360

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "IMPLEMENTASI KONSELING TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING SMA X BANDAR LAMPUNG" disusun oleh Nama : **Dhiya Fitri Alfiyyah**, NPM: **1911080065**, Jurusan: **Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam (BKPI)**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah pada hari/tanggal: **Kamis 6 juli 2023**.

TIM PENGUJI MUNAQOSAH

Ketua Sidang : **Dr. Ali Murtadho, M.S.I.**
Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd.**
Penguji Utama : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed**
Penguji Pendamping I : **Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**
Penguji Pendamping II : **Dr. Rika Damayanti, M.Kep.Sp.Kep.J**

Dekan Fakultas Tarbiyah



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Sesungguhnya Allah tidak mendzalimi manusia sedikitpun, tetapi manusiaitulah yang mendzalimi diri sendiri (Q.S. Yunus : 44)

... رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

...Ya Tuhanku, sesungguhnya aku sangat membutuhkan kebaikan yang engkau turunkan kepadaku (Q.S. Al Qasas : 24)

Never feel alone, many people love you, including yourself
(Dhiya Fitri Alfiyyah)



PERSEMBAHAN

Tiada kata lain yang terucap kepada-Mu Ya Rabbi, selain kata syukur atas rahmat, karunia dan kesempatan yang telah engkau berikan kepada peneliti untuk mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang peneliti cintai dan sayangi.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. kedua orang tua saya, (mama ku Asnawati, Amd.Keb & papa ku M.Arifin, S.E) yang sangat kucintai, orang tua yang Hebat, yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang selalu mendoakan di setiap sujud dan tahajudnya sehingga aku bisa berada dititik ini, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cita dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupaku, terimakasih sudah sangat berjuang untuk mengkuliahkan-ku, dan selalu memberikan suport di setiap langkahku sampai akhir hayat dan tiada henti selalu memberikan segala hal yang luar biasa dengan penuh kasih sayang dan perhatian setiap saat. semoga kelak aku akan bisa membahagiakan kalian sampai akhir hayat,dan doakan kelak aku akan menjadi anak yang sukses untuk membuat kalian bangga dan bahagia. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi mama & papa harus ada di setiap perjalanan & pencapaian hidupku. Aku sayang kalian selalu.
2. Terimakasih kepada kakak ku M. Afif Rakha Hidayat, S.A.N yang memberikan motivasi dan semangat serta selalu memperhatikan adik prempuan pertamanya walaupun dari kejauhan. Dan terimakasih kepada Adik kecilku yang cantik dan amat baik Aqilla Putri Arina yang selalu memberikan semangat kelembutan kasih sayangnya dan perhatiannya. Aku sayang kalian.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Dhiya Fitri Alfiyah, dilahirkan di Pajar Bulan Lampung Barat pada tanggal 12 Desember 2000, anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak M. Arifin, SE dan Ibu Asnawati, Amd.Keb.

Peneliti memulai pendidikannya di Taman Kanak-Kanak RA. YAPSI dan selesai pada tahun 2007. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sukapura dan selesai pada tahun 2012. Setelah itu, peneliti melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sumber Jaya dan selesai pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sumber Jaya dan selesai pada tahun 2019.

Peneliti melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi yaitu program SI pada tahun 2019 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan melalui jalur SPAN-PTKIN. Peneliti pernah mengabdikan di masyarakat selama menjalani KKN di desa Tugu Sari Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat dan menjalani PPL di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

Peneliti mengikuti organisasi Paduan Suara Bahana Swarantika Choir UIN raden Intan Lampung. Dan prestasi non akademik yang telah dicapai peneliti selama menjadi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, sebagai berikut;

1. Juara 3 lomba solosong PBAK UIN RIL 2019
2. Juara 3 lomba solosong BK FAIR 2019
3. Juara 2 lomba solosong PIAUD FAIR 2021
4. Juara 2 lomba solosong BK FAIR 2021
5. Juara 3 lomba Vokal Group Festival Baswarawest 2021
6. Juara 1 Lomba solosong Festival Ramayana Ciplaz Lampung Run Away 2022
7. Juara 3 lomba solosong milad PGMI ke-10 2022

8. Juara 1 lomba solosong Event Cooperative Fair 2022
9. Juara 2 lomba solosong Milad Biologi 2022
10. Juara 3 lomba solosong Gebyar Karya Perempuan HMI 2023

Dan Peneliti telah menyelesaikan skripsi dengan judul :
“Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung“ pada tahun 2023.

Bandar Lampung,



Dhiya Fitri Alfiyyah



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya yang tiada henti kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana di UIN Raden Intan Lampung. Sholawat dan salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sang pembawa cahaya yang senantiasa bersinar dalam kegelapan zaman. Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ali Murtadho, M.S.I Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D Selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp.Kep.J Selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan waktu dan pengarahannya dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terutama dosen-dosen di jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Bapak Erwin Wijaya, S.Pd selaku guru Bimbingan Koseling di SMA X Bandar Lampung, terimakasih telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu megumpulkan data dan motivasi selama penelitian.
8. Pimpinan dan Karyawan Perpustakaan Pusat dan Tarbiyah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung serta civitas academia fakultas yang telah memberikan informasi, data, referensi, dan lain-lain.

9. Teman-teman seperjuangan Sahabatku Layli Khusnul Khotimah, Romadhona Destriana, S.H, Aradatullah Dita Illahiyah, Silvi Indriyani, yang selalu menemani, memberikan semangat, dukungan, motivasi, menguatkan mental, dan mendengarkan segala keluh kesahku setiap hari dan kelak kita menjadi orang yang sukses.
10. Robby Zulkifli spesial patner saya , terimakasih atas dukungannya, yang menemani meluangkan waktunya ataupun menghiburku dalam kesedihan, dan memberikan semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah, dan selalu ada dalam suka maupun duka selama penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk Sahabat sahabatku semasa kuliah Dyan Nur Hayati, Muftining Nabilla Az-Zaidah Abidin, Anggria Bintara Putri, Alifah Rohmasari, Anita Ayu putri, Luthfiah Syakur Rohmah, Juwita Permata Sari, terimakasih telah kebersamaian dan memberikan warna dalam kehidupan di kuliahku.
12. Teruntuk teman temanku semasa kuliah, teman musikku, teman seperjuangan BKPI E dan BKPI angkatan 19. Terimakasih atas kebersamaan, masukkan, dukungannya selama ini, semoga silaturahmi terjaga ilmu yang kita dapatkan bermanfaat dan menjadi orang yang sukses.

Finally, I thank myself for the power of Allah SWT who has given me the strength to complete my education at the right time. Semoga semua pihak yang telah membantu dengan ikhlas akan mendapatkan amal dan balasan yang berlimpah dari Allah SWT dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-nya kepada kita semua. Aamiin. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua baik untuk peneliti maupun untuk para pembaca.

Bandar Lampung, 6 Juli 2023
Peneliti



Dhiya Fitri Alfiyyah
NPM. 1911080065

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vii
PERSETUJUAN	viii
PENGESAHAN	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
G. Kajian Peneliti Terdahulu yang Relevan	15
H. Metode Penelitian	18
I. Sistematika Pembahasan	15
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan dan Konseling	29
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	29
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling	30
3. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling	31
4. Asas-asas Konseling	32

B.	Teknik Kursi Kosong	34
1.	Pengertian Teknik Kursi Kosong	34
2.	Tujuan Teknik Kursi Kosong.....	36
3.	Prinsip-Prinsip Teknik Kursi Kosong	36
4.	Langkah-langkah dan Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong	37
5.	Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	38
C.	Kepercayaan Diri	39
1.	Pengertian Kepercayaan Diri	39
2.	Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	41
3.	Cara Menumbuhkan Kepercayaan Diri	42
D.	<i>Bullying</i>	43
1.	Pengertian <i>Bullying</i>	43
2.	Karakteristik <i>Bullying</i>	43
3.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	44
E.	Model Tindakan	45
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN		
A.	Gambaran Umum Objek	47
1.	Sejarah Singkat Pendirian Sekolah	47
2.	Profil Sekolah.....	48
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	54
BAB IV ANALISIS PENELITIAN		
A.	Analisis Data Penelitian	71
B.	Temuan Penelitian	79
BAB V PENUTUP		
A.	Simpulan	87
B.	Rekomendasi.....	88
DAFTAR RUJUKAN		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Peserta Didik SMA X Bandar Lampung T.A. 2022/2023	52
Tabel 3.2 Hasil Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong	58
Tabel 3.3 Data Peserta Didik SMA X Bandar Lampung	56



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul skripsi adalah **“Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* SMA X Bandar Lampung”**. Untuk menghindari kesalah pahaman dengan usulan skripsi, perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan dalam skripsi, yaitu sebagai berikut.

1. Implementasi, dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) definisi/arti kata implementasi adalah pelaksanaan, penerapan.¹ Implementasi bermuara pada aktifitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu system. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.² Definisi lain dari implementasi adalah menyediakan sarana untuk melakukan sesuatu yang memiliki efek atau pengaruh pada sesuatu.³ Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi oleh objek berikutnya yakni terlaksananya suatu program.
2. Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁴ Konseling dapat

¹ <http://kbbi.kemdikbud.go.id>. Diakses pada 20 Januari 2023

² Nurdin Usman, Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum (Jakarta: Grasindo, 2002)h.170

³ Ali Miftakhu Rosad, ‘Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Sekolah’, *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 5.02 (2019), 173–90.

⁴ H Kamaluddin, ‘Bimbingan Dan Konseling Sekolah’, *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17.4 (2011), 447–54.

berlangsung melalui pendekatan yang bersifat pengembangan (*developmental*), pencegahan (*preventive*), maupun penyembuhan (*curative*).⁵

3. Teknik *empty chair* (kursi kosong) adalah cara untuk mengajak konseli mengeksternalisasi introyeksinya.⁶ Teknik ini berasal dari psikodrama dan dengan mudah diimpor ke dalam teori Gestalt Fritz Perls. Menurut definisinya, Gestalt memasukkan penciptaan dan dekonstruksi keseluruhan, dan teknik kursi kosong merefleksikan pengintegrasian kutub-kutub; artinya, dengan mengekspresikan kedua sisi isunya sekaligus, seseorang dapat mengatasi konflik antara nilai-nilai, pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan.⁷

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 disatu kursi dan berperan sebagai *topdog*, kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog*.

Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih real. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.

4. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat

⁵Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung, 2018).h.70

⁶Gerald Coray, *Teori dan Praktek . Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. koswara. (Bandung: PT Refika Aditama).h.134

⁷Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2016).h.117

kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup. Rasa percaya diri merupakan perbandingan antara kemampuan diri dan tingkat kesulitan tugas. Jika kemampuan dinilai tinggi dan tingkat kesulitannya rendah, rasa percaya diri akan meningkat dengan sendirinya. Sebaliknya, jika kemampuan dinilai pas-pasan dan tingkat kesulitan tugasnya terlihat tinggi maka rasa percaya diri akan menurun.⁸ *Self confidence* adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepakatan dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa.⁹ Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkannya.¹⁰ Kepercayaan diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri sehingga rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.¹¹ Kepercayaan diri dalam Islam merupakan indikasi bertaqwa dan beriman bagi seorang Muslim. Kepercayaan diri ditegaskan dalam firman Allah yakni Q.S. Ali ‘Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”. (Q.S Ali-Imran : 139).

⁸Yoon hong gyun, *HOW TO RESPECT MY SELF (Seni Menghargai Diri Sendiri)* (Jakarta, 2021).h.50

⁹Zulfriadi Tanjung and Sinta Amelia, ‘Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa’, *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2.2 (2017).

¹⁰Patrick H Hughes and others, ‘Prevalence of Substance Use among US Physicians’, *Jama*, 267.17 (1992), 2333–39.

¹¹John W Santrock, ‘*Psicología Del Desarrollo En La Adolescencia*’, 2003.

5. Korban *bullying*, kata *bullying* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminologi adalah “sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”.¹² *Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut *bully* bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh *bully*.¹³

B. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, berfungsi dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif dan mandiri. Di lingkungan sekolah banyak perilaku yang ditampilkan oleh siswa, perilaku yang baik maupun perilaku yang kurang baik. Perilaku yang kurang

¹²Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso, ‘Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying’, *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.2 (2017).

¹³Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, and Arie Surya Gutama, ‘Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying’, *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1.3 (2018), 265–79.

baik ditampilkan siswa di sekolah akan mengganggu proses pembelajaran yang akan berdampak pada hasil belajar siswa. Salah satu perilaku seperti kasus kekerasan fisik dan psikis atau lebih dikenal dengan istilah *bullying*.

Tindak kekerasan sering ditemui di sekolah. Kekerasan tersebut bisa berupa kekerasan fisik maupun non fisik. Fenomena kekerasan di sekolah yang dilakukan oleh teman sebaya di Indonesia semakin lama semakin banyak bermunculan. *Bullying* kebanyakan muncul setelah berprasangka buruk kepada orang yang di *bully*, seperti mencari-cari kejelekan orang tersebut, untuk mencaci maki orang tersebut, melukai orang tersebut, bahkan ada kata ancaman atau teror yang dilontarkan oleh pelaku, begitu banyak bentuk *bullying* mulai dari ancaman fisik, verbal dan relasional yang mengakibatkan timbulnya dampak *bullying* yang mengkhawatirkan.

Komisi perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat adanya temuan kasus perundungan yang semakin meningkatkan kisaran 30-60 kasus per tahun. Bahkan, Indonesia menduduki peringkat kelima dalam kasus perundungan. Tak hanya Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat adanya temuan kasus perundungan yang semakin meningkat kisaran 30-60 kasus per tahun. Bahkan, Indonesia menduduki peringkat kelima dalam kasus perundungan. Tak hanya itu *United Nation International Children's Emergency Fund (UNICEF)* mencatat bahwa Indonesia memiliki persentase tinggi terkait kekerasan anak. Bila di bandingkan negara Asia lainnya seperti Vietnam, Nepal maupun Kamboja, Indonesia menempati posisi yang lebih tinggi. Dibutuhkan kerja sama antara orang tua, pihak sekolah, pemerhati anak dan masyarakat untuk menekan kasus *bullying* di Indonesia.¹⁴

¹⁴ <https://Chatnews.Id/Read/Indonesia-Peringkat-Kelima-Kasus-Bullying-Pada-Anak-Dan-Remaja>'.

Di Indonesia, sebanyak 41% siswa Indonesia dilaporkan pernah mengalami perundungan, setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Persentase angka perundungan siswa di Indonesia ini berada di atas angka rata – rata negara lain sebesar 23% Pada saat yang sama, 80% siswa Indonesia mengaku perlu membantu anak-anak yang mengalami perundungan. Sementara sebanyak 17% siswa yang menjadi korban perundungan mengaku kesepian. Laporan juga mencatat, sebanyak 21% siswa Indonesia pernah bolos sekolah dan 52% dilaporkan datang terlambat ke sekolah.¹⁵

Kasus kekerasan pada anak terus meningkat dalam tiga tahun terakhir. Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) Kota Bandar Lampung menerima 48 laporan kasus kekerasan pada anak selama 2022. Laporan yang diterima terus meningkat sejak 2020-2022. Ketua Komnas PA Kota Bandar Lampung, Ahmad Apriliandi Passa menyampaikan, data tersebut terbagi menjadi 7 (tujuh) kategori kasus antara lain pencabulan, penelantaran, sengketa anak, anak bermasalah hukum, pendidikan, KDRT pada anak dan *bullying*. "Rincian kategori kasus yaitu pencabulan 13 kasus, penelantaran 5 kasus, sengketa anak 9 kasus, anak bermasalah hukum 4 kasus, pendidikan 4 kasus, KDRT pada anak 9 kasus dan *bullying* 4 kasus," ujar Passa, Minggu, 01 Januari 2023.¹⁶ Kondisi ini cukup mengkhawatirkan dan sepantasnya menjadi bahan evaluasi para guru bimbingan dan konseling bekerja sama dengan wali murid dan masyarakat sekitar untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik.

Kasus seperti ini tidak bisa dianggap remeh, banyak dari kita tidak menyadari bahwa perilaku *bullying* ini dapat memberikan dampak psikologis yang buruk dalam jangka panjang kepada korban. Lebih parah nya kebanyakan dari

¹⁵ 'https://www.cnnindonesia.com/Gaya-Hidup/20191205133925-284-454419/41-Persen-Siswa-Di-Indonesia-Pernah-Jadi-Korban-Bullyingtitle'.

¹⁶ <https://m.lampost.co/berita-kasus-kekerasan-pada-anak-terus-meningkat-dalam-tiga-tahun.html> (Online) Maret 2023

korban *bullying* akan mencari mangsa lain sebagai korban selanjutnya. Kasus *bullying* bagaikan fenomena gunung es, beberapa kasus yang sedang hangat saat ini, hanya segelintir kasus yang kita ketahui, masih banyak lagi kasus lain yang belum kita ketahui.

Pasal-pasal KUHP yang relevan dalam mengatur *bullying* ini tercantum dalam Bab XVI mengenai Penghinaan, khususnya Pasal 310 ayat (1) dan (2) yang berbunyi : Pasal 310 ayat (1) : “Barang siapa dengan sengaja menyerang kehormatan atau nama baik seseorang dengan menuduhkan sesuatu hal, yang maksudnya terang supaya hal itu diketahui umum, diancam karena pencemaran, dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan”. Yang di maksud dalam pasal ini bahwasanya segala tindakan seseorang yang bersifat tidak menyenangkan orang lain dengan menyerang atau menuduh seseorang maka akan dikenakan sanksi pidana penjara selama sembilan bulan.

Pasal 310 ayat (2) : “Jika hal itu dilakukan dengan tulisan atau gambaran yang disiarkan, dipertunjukkan atau ditempelkan di muka umum, maka diancam karena pencemaran tertulis dengan pidana penjara paling lama satu tahun empat bulan”.¹⁷ Sedangkan dalam pasal ini tindakan yang menuliskan, menyiarkan, di pertunjukan dengan menuduh sesuatu hal yang tidak benar maka akan dikenai sanksi pidana penjara paling lama satu tahun.

Dengan demikian bahwa *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain yang dilakukan berulang kali oleh seseorang yang lebih kuat kepada seseorang yang lebih lemah dengan cara mengancam, menyakiti dan menakut-nakuti bahkan menindas. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur’an Surah Al-Hujarat ayat 11 mengenai larangan perilaku *Bullying*:

¹⁷ Lianthy Nathania Paat, ‘Kajian Hukum Terhadap Cyber Bullying Berdasarkan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016’, *Lex Crimen*, 9.1 (2020).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا
 خَيْرًا لَهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا
 تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِسَاءِ الْأَلْسِمِ الْفُسُوقُ
 بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya:”Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki mengolok-olok kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (Qs Hujurat: 11)”

Dampak *bullying* bisa berkepanjangan yang terjadi selama rentan kehidupannya apabila korban *bullying* tidak segera ditangani menimbulkan dampak yang berbahaya bagi korban *bullying* yaitu: depresi, minder, malu dan ingin menyendiri, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, kurang bersemangat dan kurang percaya diri.¹⁸ Peran guru bimbingan dan konseling sebagai mediator adalah guru bimbingan dan konseling menjadi penengah diantara siswa yang berselisih dan guru bimbingan dan konseling juga menjadi penyedia media dalam kegiatan bimbingan.

Guru bimbingan dan konseling sebagai mediator bagi siswa baru yang sedang berselisih, karena siswa tersebut membutuhkan penengah untuk menyelesaikan perselisihan diantara siswa. Misalnya perselisihan antara siswa kelas

¹⁸ Alfarkhan Adji Permana and Farhan Syarifur Rahman, ‘Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Seseorang’, *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1.1 (2021), 6–10.

fullday dan *boarding*, atau perselisihan diantara siswa dengan orang tua nya. Sehingga permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan adanya penengah diantara mereka.¹⁹

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari Bahasa Latin, "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" lalu dirangkai dengan "menerima atau "memahami" Adapun istilah konseling menurut bahasa Anglo-Saxon, berasal dari kata "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan" Sedangkan secara terminologis, para ahli berbeda dalam hal rumusan secara tekstual naratif, namun secara substansial maknanya sama.

Ada beberapa indikator yang dikemukakan oleh para ahli yang secara implisit maupun eksplisit dapat dipahami bahwa konseling adalah aktivitas yang: (1) berhubungan dengan kesejahteraan, pertumbuhan dan *problem* pribadi yang memerlukan kepedulian intrapersonal dan interpersonal yang bertalian dengan pencarian makna serta penyesuaian diri dalam bidang pendidikan atau sekolah, keluarga, dan karir (2) berhubungan dengan orang yang dianggap sehat yang kebetulan mengalami masalah serius, sehingga memerlukan bantuan. (3) aplikasinya berbasis teori secara akurat dan komprehensif. (4) berlangsung dalam proses perkembangan yang melibatkan alternatif pilihan maupun perubahan. Berdasarkan indikator tersebut dapat kita rumuskan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang sedang mengalami hambatan atau gangguan secara psikologis dalam proses perkembangannya, dengan maksud agar mampu memahami dirinya dan lingkungannya, mengapresiasi kebutuhan, motivasi, dan

¹⁹Tita diah Rizanti, 'Analisis Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 7 SMP N 1 Polanharjo Tahun Ajaran 2020/2021', *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 8.1 (2022).

potensi-potensinya, dalam rangka mewujudkan perilaku secara efektif.²⁰

Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya atau mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitasi dimaksudkan sebagai upaya memperlancar proses perkembangan peserta didik atau konseli, karena secara kodrati setiap manusia berpotensi tumbuh dan berkembang untuk mencapai kemandirian secara optimal.

Layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi kurikulum 2013 dilaksanakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan khususnya membantu peserta didik atau konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan kolaborasi dan sinergisitas kerja antara konselor atau guru bimbingan dan konseli, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah, staf administrasi, orang tua, dan pihak lain yang dapat membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik atau konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.²¹

Dalam penelitian ini menggunakan teknik-teknik yang berasal dari pendekatan Gestalt yaitu *empty chair* (kursi kosong), ini digunakan untuk membangkitkan dialog bermuatan emosi yang kuat dengan individu-individu penting, meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli, atau dua sisi atau dua dimensi dari seorang konseli, misalnya

²⁰ Yahya AD., *Konseling Dan Psikoterapi Sufistik* (Tasik Malaya, 2022).h.35

²¹Ignathia Nandari, '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' (UIN Raden Intan Lampung, 2019).

ketika konseli mengalami konflik batin tentang bagaimana cara menangani sebuah isi dan keuntungan yang mungkin didapat dari mewujudkan dan mendiskusikan dialog batin keluar bersama seorang konselor yang mendukung.

Teknik ini dimaksudkan untuk memperluas kesadaran konseli tentang bagaimana keadaan dan menciptakan serta menginstruksikan makna baru atau makna yang telah direvisi untuk dapat beradaptasi dan mengakomodasi lingkungan dengan lebih baik.²² Terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls ini adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi. Terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang, dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.²³

Tahapan dalam teknik ini konselor menggunakan dua kursi dan konseli berperan sebagai *topdog* (yang seharusnya) kemudian konselor meminta konseli untuk berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Selanjutnya konseli diminta berargumentasi sampai mencapai tujuan dimana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya (*topdog*) dan apa yang diinginkan (*underdog*). Dengan teknik ini, introyeksi akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih real. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini juga membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.²⁴

²²Bradley T Erford, 'Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor', Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 40AD.

²³ Gerald Coray, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Eresco, 2001) h.129

²⁴Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, 'Teori Dan Teknik Konseling', (Jakarta: Indeks, 2011).h.43

Langkah-langkah pelaksanaan penerapan teknik kursi kosong terhadap korban *bullying*, diantaranya yakni; 1.Pengantar Konseling, 2.Kontrak Waktu (30 menit), 3.Eksplorasi Masalah, 4.Pengantar Pengenalan Teknik Kursi Kosong, 5.Penjelasan Teknik Kursi Kosong, 6.Tahap Teknik Kursi Kosong (Penjelasan bermain peran *Underdog dan Topdog*, Mengutarakan Isi hati, Teknik Kursi Kosong di Mulai, Refleksi Perasaan, Menyatakan Komitmen, Kontrak Pertemuan Selanjutnya, Evaluasi)

Implementasi teknik kursi kosong terhadap korban *bullying* diharapkan dapat meningkatkan atau membangkitkan rasa kepercayaan diri dari para korban sehingga dapat melakukan aktifitas – aktifitas yang biasa dilakukan. Dari hasil survey wawancara kepada Guru Bimbingan Konseling bahwasanya di SMA X Bandar Lampung kasus *bullying* ini sering terjadi setiap kelasnya dan setiap tahunnya pasti ada tindakan perilaku *bullying*. kebanyakan kasus di SMA X Bandar Lampung yaitu bersifat verbal. Dalam penanganan kasus tersebut guru bimbingan dan konseling di SMA X Bandar Lampung kebanyakan menggunakan tehnik komunikasi persuasif, konseling individu, *attending*, empati dan lainnya.Akan tetapi, belum pernah menggunakan teknik kursi kosong.

Saat observasi awal berlangsung peneliti pada salah satu korban *bully*, yang namanya akan disamarkan menjadi RP, RP adalah siswa kelas X, salah satu siswa yang disiplin dan rajin dalam pembelajaran di sekolah. Akan tetapi, RP tidak memiliki rasa kepercayaan yang tinggi, karena RP memiliki kondisi fisik yang cacat pada matanya, badannya yang pendek dan nilai belajar

yang rendah.²⁵ Dalam penelitian ini kondisi awal siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah yang diakibatkan oleh *bullying* yang diterimanya secara *verbal*, berupa ejekan dan hinaan “juling, babayo”, menjadikan siswa tertekan dan murung, menjauh dari lingkungan sosial di sekolah. Hal tersebut dipicu dengan perasaan yang ada pada dirinya, siswa merasa bahwa dirinya tidak berguna, dan menganggap semua hal buruk yang dikatakan oleh temannya itu adalah benar.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan kasus *bullying* dengan menggunakan teknik kursi kosong sebagai objek penelitian. Peneliti akan menggunakan judul **“Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* SMA X Bandar Lampung”**.

C. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka fokus utama dalam penelitian ini di batasi pada deskriptif implementasi konseling teknik kursi kosong terhadap kepercayaan diri korban *bullying* di SMA X Bandar Lampung, Sub fokus penelitian adalah Pelaksanaan teknik kursi kosong.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian Implementasi konseling teknik kursi kosong terhadap kepercayaan diri korban *bullying*, maka rumusan penelitiandalam penelitian ini adalah:

²⁵ Hasil observasi awal peneliti di SMA X Muhammadiyah pada tanggal 13 Desember 2022

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri korban *bullying*?
2. Bagaimana tahapan implementasi teknik kursi kosong?
3. Bagaimana perubahan hasil kepercayaan diri korban *bullying* setelah melaksanakan teknik kursi kosong?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan serta menjelaskan:

1. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri korban *bullying* ?
2. Untuk mengetahui tahapan implementasi teknik kursi kosong ?
3. Untuk mengetahui perubahan hasil kepercayaan diri korban *bullying* setelah melaksanakan teknik kursi kosong?

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya wawasan, serta dapat mengembangkan kegiatan bimbingan konseling disekolah, khususnya mengenai teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*.

2. Secara Praktis

a) Bagi Sekolah

Sebagai bahan gambaran umum atau informasi dan masukan kepada sekolah untuk mengarahkan guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan konseling teknik kursi kosong pada korban *bullying*.

b) Bagi Pendidik

Sebagai bahan masukan dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling untuk melakukan teknik kursi kosong korban *bullying* pada siswa yang memiliki

masalah serta dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

c) Bagi Peserta Didik

Siswa dapat ikut aktif dalam kegiatan layanan bimbingan konseling dan diharapkan bagi siswa agar dapat memahami setelah dilakukan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong serta dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa.

d) Bagi Peneliti

Penelitian ini harapannya dapat menambah wawasan dan pengalaman serta pemenuhan tugas akhir kuliah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti Dyastuti yang berjudul “Mengatasi Prilaku Agresif Pelaku *Bullying* Melalui Pendekatan Konseling *Gestalt* Teknik Kursi Kosong”. Diperoleh kesimpulan selama diberikan konseling *gestalt* teknik kursi kosong terjadi penurunan persentase yang diperkuat dengan berubahnya kategori pada siklus 1 dan siklus 2. Dan setelah diberikan konseling *gestalt*, perilaku klien berada pada kriteria yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku agresif pelaku *bullying* bisa diatasi melalui konseling *gestalt* teknik kursi kosong.²⁶ Dari penelitian diatas yang membedakan pada penelitian ini yakni terletak pada objeknya penelitian diatas menjelaskan tentang pelaku *bullying* itu sendiri sedangkan penelitian ini menjelaskan tentang korban prilaku *bullying*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ela Zakiyah, Suhadi Humaedi, dan Meilany Budiarti Santoso yang berjudul

²⁶Susanti Dyastuti, ‘Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong’, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1.1 (2012).

“Faktor yang mempengaruhi remaja untuk melakukan *bullying*” hasil penelitiannya Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.²⁷ Dari penelitian diatas yang membedakan pada penelitian ini yakni terletak pada faktor yang mempengaruhi untuk melakukan *bullying* sedangkan penelitian ini terletak pada penanganan kepercayaan korban *bullying* melalui tehnik kursi kosong.

3. Penelitian yang diteliti oleh Aida Andriyani Rangkuti yang berjudul “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Pada Siswa Di MTs Al-washliyah Desa Kolam” hasil penelitiannya Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Al-Washliyah Desa Kolam, maka dapat disimpulkan bahwa layanan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa kelas IX-C. Hasil pra-siklus dan sesudah diberikan perlakuan atau treatment menunjukan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah, dengan diberikan layanan teknik kursi kosong.²⁸ Dari penelitian diatas yang membedakan pada penelitian ini yakni terletak pada tempat dilakukannya penelitian.

²⁷Zakiah, Humaedi, and Santoso.h.5

²⁸Aida Andriyani Rangkuti, ‘Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam’ (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020).

4. Penelitian yang diteliti oleh Meli Agustiani Dalam penelitian ini berjudul :“Teknik Terapi *Empty Chair* Dalam Mengatasi Korban Bullying di SMP Negeri 1 Ciomas Tahun 2017 (Skripsi)”, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Banten. Dari penelitian ini lebih mencari bagaimana teknik terapi *empty chair* dalam mengatasi korban *bullying* disekolah tersebut, dan dampak *bullying* bagi korban disekolah itu seperti dapat mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik. Ada beberapa dampak buruk bagi korban *bullying* adalah : Secara psikis dimana korban merasa tidak nyaman, menarik diri dari pergaulan, tidak berharga, muram, gelisah, sedangkan secara fisik korban terdapat gejala mengalami luka berdarah, memar, goresan, sakit kepala/sakit perut, barang miliknya mengalami kerusakan, mengalami kesulitan belajar. Maka penelitian ini dituntut bagaimana penerapan terapi teknik *empty chair* dalam mengatasi korban *bullying*.²⁹ Dari penelitian diatas yang membedakan pada penelitian ini yakni terletak pada variabel dan tempat pelaksanaannya.
5. Penelitian yang diteliti oleh Ignathia Nandari berjudul :”Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Dari penelitian ini Dari penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-experimental designs* yang menggunakan pola *onegroup pretest-posttest designs*, yang dilaksanakan diawal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*). Kegiatan yang dilakukan peneliti dilaksanakan enam kali pertemuan yang terdiri dari *pretest* (pertemuan pertama), konseling

²⁹Meli Agustiani, ‘Teknik Terapi Empty Chair Dalam Mengatasi Korban Bullying Di SMP Negeri 1 Ciomas’ (Universitas Islam Negeri" Smh" Banten, 2017).

sesi pertama (pertemuan kedua), konseling sesi kedua (pertemuan ketiga), konseling sesi ketiga (pertemuan keempat), konseling sesi keempat (pertemuan kelima), dan yang terakhir posttest (pertemuan keenam). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *top dog versus under dog* efektif untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah. Hasil pretest dan posttest menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik yang mengalami percaya diri rendah, yang diberikan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *top dog versus under dog*.³⁰ Dari penelitian diatas yang membedakan pada penelitian ini yakni terletak pada variabel efektivitas layanan sedangkan penelitian ini menjelaskan bagaimana implementasi konseling itu sendiri.

H. Metode Penelitian

Adapun metode yang di gunakan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Kualitatif merupakan bagian dari proses pengetahuan yang dapat dianggap sebagai produk sosial dan juga proses sosial. Bogdan dan Taylor mengatakan bahwa, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu tersebut secara utuh (*holistic*).³¹ Dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *case studi research*.

³⁰Nandari.

³¹J Moleong Lexy, 'Metode Penelitian Kualitatif', Bandung: Rosda Karya, 2002, 50336-71.

Pendekatan *case studi research* (studi kasus) adalah sebuah eksplorasi dari “suatu sistem yang terikat” atau “suatu kasus/beragam kasus” yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang “kaya” dalam suatu konteks. Sistem terikat ini diikat oleh waktu dan tempat sedangkan kasus dapat dikaji dari suatu program, peristiwa, aktivitas atau suatu individu.

Dengan kata lain, studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu.³²

karakteristik dari suatu studi kasus yaitu (1) mengidentifikasi “kasus” untuk suatu studi (2) Kasus tersebut merupakan sebuah “sistem yang terikat” oleh waktu dan tempat (3) Studi kasus menggunakan berbagai sumber informasi dalam pengumpulan datanya untuk memberikan gambaran secara terinci dan mendalam tentang respons dari suatu peristiwa dan (4) Menggunakan pendekatan studi kasus, peneliti akan “menghabiskan waktu” dalam menggambarkan konteks atau setting untuk suatu kasus.³³

Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam suatu data yang mengandung data sebenarnya data yang pasti dan merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, untuk mendeskripsikan tentang Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong

³²Yani Kusmarni, ‘Studi Kasus’, *UGM Jurnal Edu UGM Press*, 2 (2012).

³³John W Creswell and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Sage publications, 2016).

Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* SMA X Bandar Lampung.

2. Data dan Sumber Data Penelitian

Sehubungan dengan penelitian ini, maka sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dapat diperoleh dari:

- a) Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli atau pihak pertama.³⁴ Untuk memperoleh data yang jelas dan sesuai dengan masalah penelitian, maka peneliti mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data melalui responden yang meliputi: Guru Bimbingan dan Konseling SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.
- b) Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara. Data sekunder yang didapat oleh penelitian dari buku-buku dan RPL yang membicarakan topik baik yang berhubungan langsung maupun yang tidak langsung dengan judul permasalahan yang sedang dikaji.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah korban *bullying*. Korban *bullying* dipilih menjadi subjek penelitian karena tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dan untuk mengetahui apakah teknik kursi kosong dapat membantu dalam hal ini. Oleh karena itu, korban *bullying* adalah subjek yang tepat untuk diteliti karena mereka adalah populasi yang paling berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.

³⁴Irmawati Mellya, 'Implementasi Konseling Individual Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smk Negeri 1 Kebuntebu Lampung Barat Tahun Ajaran 2021/2022' (Uin Raden Intan Lampung, 2022).

Sedangkan Objek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah implementasi teknik kursi kosong terhadap meningkatkan kepercayaan diri korban bullying karena bertujuan untuk mengimplementasikan teknik tersebut dan mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*. Oleh karena itu, teknik kursi kosong adalah objek penelitian utama dalam studi ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pendekatan pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian untuk mengumpulkan data-data dari lapangan, pendekatan yang digunakan adalah:

a) Observasi

Pengamatan atau observasi adalah aktivitas yang dilakukan untuk memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian.³⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan, artinya dalam penelitian ini peneliti tidak terlibat langsung dalam kehidupan orang yang di observasi, dan secara terpisah kedudukannya sebagai pengamat. Melalui observasi peneliti memperoleh data mengenai proses layanan konseling dengan pendekatan kursi kosong yang dilakukan oleh peneliti di SMA X Bandar Lampung.

Pedoman Observasi Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban *Bullying* SMA X Bandar Lampung yakni:

1) Kondisi dan kesan umum (Fisik)

³⁵Irnawati Mellya. *Ibid*

- 2) Kondisi lingkungan rumah tempat tinggal dan lingkungan tetangga serta lingkungan sekolah
 - 3) Hubungan dengan keluarga (cara komunikasi)
 - 4) Aktifitas sehari-hari
 - 5) Interaksi social
 - 6) Perilaku yang tampak
- b) Wawancara

Wawancara yang sering juga disebut interview, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari narasumber.³⁶ Melalui wawancara inilah peneliti menggali data, informasi, dan kerangka dari subjek penelitian. Jenis wawancara yang dilakukan penulis adalah bebas terpimpin, artinya pertanyaan yang dilemparkan tidak terpaku pada pedoman wawancara dan dapat diperdalam dan dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi lapangan. Wawancara dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas korban, teman sekelas korban dan korban di SMA X Bandar Lampung yaitu untuk memperoleh data mengenai proses layanan konseling individual dengan pendekatan teknik kursi kosong.

- c) Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, surat, biografi sekolah, foto-foto dokumentasi yang menjadi pendukung dan pelengkap dalam penelitian ini.³⁷ Adapun dokumentasi yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto kegiatan atau kejadian pada saat penelitian. Dokumentasi ini bertujuan mempermudah pengecekan suatu kebenaran peristiwa, sehingga penelitian menjadi valid.

³⁶Arikunto Suharsimi, 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', Jakarta: Rineka Cipta, 2006, 120–23. h.54

³⁷Suharsimi. *Ibid.* h.58

5. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data

Ada beberapa langkah Analisis data kualitatif menurut Creswell yaitu :

- a) Mengolah dan menyiapkan data yang akan di analisis

Pada langkah awalakan melibatkan transkripsi wawancara, menscaning materi, mengetik data yang di peroleh dari lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda bergantungpada sumber informasi.

- b) Membaca seluruh data

Setelah pada langkah pertama membangun general sanse atas informasiyang telah di peroleh dan merefleksikanya secara keseluruhan.Maka padatahap kedua adalah membaca keseluruhan data dan menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang di telah peroleh.

- c) Menganalisis lebih detil dengan Meng-coding data

Coding ialah proses mengolah materi atau informasi agar di jadikan segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Pada langkah ini akan melibatkan tahap mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar lalu memberikantanda berdasarkan kategori dengan istilah.

- d) Menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori dan tema-tema yang akan di analisis

Deskripsi ini akan melibatkan usaha penyampaian informaasi yang akansecara detil

mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa dalam setting tertentu.

- e) Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema akan di sajikan dalam narasi atau laporan kualitatif

Pada langkah ini dapat meliputi pembahasan tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu (lengkap dengan subtema, ilustrasi khusus, perspektif dan kutipan-kutipan), atau tentang keterkaitan antar tema.

- f) Menginterpretasi atau memaknai data

Interpretasi dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan antarhasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori. Dalam hal ini peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau menyangkal informasi sebelumnya. Interpretasi atau pemaknaan dari data dan analisis ini juga dapat memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru yang perlu di jawab selanjutnya.³⁸

6. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan oleh peneliti untuk mengecek kebenaran data yang diperoleh di lapangan. Pada penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.³⁹

Menurut Guntur dalam uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan,

³⁸ John W Creswell, 'Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran', *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 5 (2016).

³⁹ M Guntur, 'Konsep Dasar Analisis Data Kualitatif', *Sekolah Tinggi Theologia Jaffray*, Vol. 17.Issue 33 (2019).h.4

peningkatkan ketekunan dalam penelitian dan triangulasi.⁴⁰

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara menanyakan hal yang sama melalui sumber yang berbeda. Menurut Denzim dalam triangulasi sumber dilakukan untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda namun menggunakan teknik yang sama, seperti pengumpulan data yang dilakukan kepada kepala sekolah, guru, dan karyawan. Sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.

Menurut Denzim dalam triangulasi sumber berarti mengecek data kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh melalui wawancara, kemudian dicek kembali dengan observasi, dan dokumentasi. Triangulasi sumber yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Melalui triangulasi teknik dan sumber, maka dapat diketahui apakah informan memberikan data yang sama atau tidak, jika informan memberikan data yang sama, maka data tersebut dapat dikatakan *credibel* (terpercaya). Di dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan penggunaan keabsahan data dengan menggunakan Triangulasi sumber.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian dalam skripsi ini dilakukan dengan sistematika pembahasan untuk mempermudah peneliti dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut;

BAB I PENDAHULUAN

- A. Penegasan Judul, bagian ini berisi penjelasan tentang kata kunci dari judul yang berkaitan dengan terminologi yang terdapat dalam judul serta menjelaskan apa maksud dari judul skripsi tersebut. Lebih baik menjelaskan istilah

⁴⁰Guntur. *Ibid.* h.5

- penting dari judul, agar tidak menimbulkan kesalahpahaman.
- B. Latar Belakang Masalah, mengungkapkan segala persoalan yang berkaitan dengan masalah penelitian baik secara teoretis maupun gejala empiris, menjelaskan mengapa masalah perlu diteliti atau dicari jawabannya melalui kegiatan penelitian.
 - C. Fokus Penelitian dan Sub Fokus Penelitian, peneliti menetapkan fokus penelitian, yaitu area spesifik yang akan diteliti. Setelah fokus ditentukan selanjutnya ditetapkan sudut tinjauan dari fokus tersebut sebagai subfokus penelitian
 - D. Rumusan Masalah, adalah rumusan pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan secara eksplisit tentang penelitian yang hendak dicari jawabannya melalui penelitian yang akan dilaksanakan.
 - E. Tujuan Penelitian, tujuan dilakukannya penelitian didasarkan pada masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Dinyatakan dalam kalimat yang sifatnya menggali atau mendalami informasi faktual.
 - F. Manfaat Penelitian, membicarakan tentang kegunaan atau kontribusi yang dapat diperoleh dari penelitian yang akan dilakukan.
 - G. Kajian Peneliti Terdahulu yang Relevan, ulasan peneliti terhadap bahan pustakan dan hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan orang lain dan relevan dengan tema dan topik penelitian yang akan dilakukan dan untuk mengetahui batas akhir penelitian yang sudah ada.
 - H. Metode Penelitian, penjelasan tentang teknik yang digunakan dalam penelitian. Harus bersifat operasional tidak sekedar definisi atau penjelasan secara normatif.
 - I. Sistematika Pembahasan, mendeskripsikan alur pembahasan penelitian untuk melihat koherensi antara bab I sampai V. dan lebih menekankan pada “mengapa” ditulis bukan “apa” yang ditulis.

BAB II LANDASAN TEORI

Uraian singkat tentang bimbingan dan konseling, teknik kursi kosong, kepercayaan diri dan *bullying*. Teori-teori ini membantu untuk mempertajam pemikiran mengenai berbagai hal mengenai penelitian.

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

- A. Gambaran Umum Objek, menguraikan tentang latar social, historis, lingkungan SMA X Bandar Lampung.
- B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian, menguraikan fakta temuan mengenai korban *bullying* maupun lingkupnya di lapangan didukung dengan data-data yang ditemukan di lapangan.

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

- A. Analisis Data Penelitian, berisi analisa penulis terhadap fakta-fakta dan data-data yang ditemukan dalam penelitian sebagaimana yang telah disajikan pada bab III.
- B. Temuan Penelitian, menjelaskan jawaban rumusan dan tujuan penelitian yang berdasarkan landasan teoretik yang digunakan.

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan, berisi pernyataan singkat peneliti tentang hasil penelitian.
- B. Rekomendasi, berisi saran-saran praktis dan teoretis.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Makna Konseling menurut *the American Counseling Association* (ACA) konseling adalah penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, perkembangan psikologis atau manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik, dan strategi yang mencanangkan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karir, dan juga patologi. Definisi ini dikemukakan untuk mencoba dan memenuhi kebutuhan berbagai tipe dan gaya konseling yang dipraktekkan oleh anggota ACA. Unsur-unsur definisi tersebut sangat penting untuk difahami.⁴¹

Bimbingan diartikan sebagai proses bantuan kepada individu untuk perkembangan optimum individu untuk memilih dan mengambil keputusan atas tanggung jawab sendiri, perkembangan optimum adalah perkembangan yang sesuai dengan potensi dan system nilai yang dianut. Konseling adalah proses bantuan yang dalam sejumlah literature dipandang sebagai jantung bimbingan (*counseling is the heart of guidance*) karena bantuan konseling lebih langsung bersentuhan dengan masalah individu secara individual dan kelompok.⁴²

Bimbingan adalah proses membantu seseorang yang dilaksanakan secara langsung, dalam bentuk kegiatan memberikan pemahaman, pengelolaan, pengarahan, dan terfokus pada pengembangan, sedangkan Konseling dapat dilihat sebagai proses penanganan masalah individu yang dibantu oleh seorang profesional yaitu konselor secara sukarela untuk mengubah perilakunya, mengklarifikasinya sikap, ide-ide

⁴¹Zadrian Ardi, Frischa Meivilona Yendi, and Ifdil Ifdil, 'Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1.1 (2013), 1-5.

⁴²Sunaryo Kartadinata, 'Teori Bimbingan Dan Konseling', *Seri Landasan Dan Teori Bimbingan Dan Konseling*. Upi. Edu, 2007.

dan tujuannya sehingga masalahnya mungkin terpecahkan.⁴³

Esensi Bimbingan dan Konseling terletak pada proses memfasilitasi perkembangan individu di dalam lingkungannya. Perkembangan terjadi melalui interaksi secara sehat antara individu dengan lingkungan, dan oleh sebab itu upaya bimbingan dan konseling tertuju pada upaya membangun lingkungan perkembangan manusia.⁴⁴

Dari definisi yang dikemukakan para ahli dapat dibuat sebuah definisi bimbingan dan konseling dalam setting pendidikan bahwa upaya bimbingan tidak selamanya harus diikuti dengan konseling tetapi pada saat layanan konseling dilakukan harus didalam perspektif bimbingan sebagai upaya pedagogis, pasca layanan konseling mesti berlanjut dengan layanan bimbingan karena konseli, jelasnya peserta didik, berada pada lingkungan belajar dan perkembangan dimana layanan bimbingan secara terus menerus dilaksanakan. Bimbingan dan konseling adalah upaya pedagogis untuk menciptakan kondisi optimum bagi perkembangan individu.

2. Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan pelayanan bimbingan dan konseling dalam berupaya membantu konseli sebagai berikut:

- a. merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang.
- b. mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
- c. menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya.
- d. mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan

⁴³ A U Junaidu and others, 'Sero Prevalence of Brucellosis in Goat in Sokoto, Nigeria', *Current Research Journal of Biological Sciences*, 2.4 (2010), 275–77.

⁴⁴ Donald H Blocher, 'Developmental Counseling', 1974.

pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

3. Prinsip- Prinsip Bimbingan Konseling

Prinsip yang berasal dari asal kata prinsipra yang artinya permulaan dengan suatu cara tertentu melahirkan hal-hal lain , yang keberadaanya tergantung dari pemula itu, prinsip ini merupakan hasil perpaduan antara kajian teoritik dan teori lapangan yang terarah yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan yang dimaksudkan.⁴⁵

Prinsip bimbingan dan Konseling memnguraikan tentang pokok – pokok dasar pemikiran yang dijadikan pedoman program pelaksanaan atau aturan main yang harus di ikuti dalam pelaksanaan program pelayanan bimbingan dan dapat juga dijadikan sebagai seperangkat pemaduan hasil – hasil teori dan praktek yang dirumuskan dan landassan praktis atau aturan main yang harus diikuti dsalam pelaksanaan program pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun prinsip – prinsip Umum bimbingan konseling :

- a. Bimbingan harus berpusat pada individu yang di bimbingnya.
- b. Bimbingan diberikan kepada memberikan bantuan agar individu yang dibimbing mampu mengarahkan dirinya dan menghadapi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.
- c. Pemberian bantuan disesuaikan dengan kebutuhan individu yang dibimbing.
- d. Bimbingan berkenaan dengan sikap dan tingkah laku individu.
- e. Pelaksanaan bimbingan dan konseling dimulai dengan mengidentifikasi kebutuhan yang dirasakan individu yang dibimbing
- f. Upaya pemberian bantuan harus dilakukan secara fleksibel.

⁴⁵Febrini Deni, 'Bimbingan Konseling', *Yogyakarta: Teras*, 2011.

4. Asas – Asas Konseling

Asas - asas bimbingan dan konseling yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan dan tut wuri handayani. Terdapat 12 asas dalam bimbingan dan konseling, akan tetapi dalam penelitian ini hanya akan membahas 3 asas dari 12 asas tersebut. Adapun penjelasan mengenai asas-asas tersebut adalah sebagai berikut:⁴⁶

- a. Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (*klien*) yang menjadi sasaran layanan. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.
- b. Asas Kesukarelaan. Jika asas kerahasiaan benar-benar sudah tertanam pada diri siswa atau klien, maka sangat dapat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada pembimbing untuk meminta bimbingan.
- c. Asas Keterbukaan. Bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan. Baik klien maupun konselor harus bersifat terbuka. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar berarti bersedia menerima saran-saran dari luar tetapi dalam hal ini lebih penting dari masing-masing yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah yang dimaksud.
- d. Asas Kekinian. Masalah individu yang ditanggulangi adalah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan bukan masalah yang akan dialami masa

⁴⁶ Rismansyah Rismansyah, 'Pengaruh Pinjaman Kredit Terhadap Peningkatan Keuntungan Ukm Mitra Binaan Bagian Pkbl Pada Pt. Pertamina (Persero) Unit Pemasaran Ii Palembang', *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 8.1 (2011), 24–38.

mendatang. Asas kekinian juga mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Dia harus mendahulukan kepentingan klien dari pada yang lain.

- e. Asas Kemandirian. Dalam memberikan layanan pembimbing hendaklah selalu menghidupkan kemandirian pada diri orang yang dibimbing, jangan sampai orang yang dibimbing itu menjadi tergantung kepada orang lain, khususnya para pembimbing/ konselor.
- f. Asas Kegiatan. Usaha layanan bimbingan dan konseling akan memberikan buah yang tidak berarti, bila individu yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Hasil-hasil usaha bimbingan tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan.
- g. Asas Kedinamisan. Upaya layanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan dalam individu yang dibimbing yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tidaklah sekadar mengulang-ulang hal-hal lama yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju.
- h. Asas Keterpaduan. Layanan bimbingan dan konseling memadukan berbagai aspek individu yang dibimbing, sebagaimana diketahui individu yang dibimbing itu memiliki berbagai segi kalau keadaanya tidak saling serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.
- i. Asas Kenormatifan. Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu ataupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling.

- j. Asas Keahlian. Usaha layanan bimbingan dan konseling secara teratur, sistematis dan dengan mempergunakan teknik serta alat yang memadai. Untuk itu para konselor perlu mendapatkan latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan.
- k. Asas Alih tangan. Asas ini mengisyaratkan bahwa bila seorang petugas bimbingan dan konseling sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu klien belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka petugas ini mengalih tangankan klien tersebut kepada petugas atau badan lain yang lebih ahli.
- l. Asas Tutwuri handayani. Asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pembimbing dan yang dibimbing.

B. Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong berasal dari psikodrama dan dengan mudah diimpor dalam teori Gestalt Fritz Perls. Teori Gestalt mencegah dikotomi (pembagian dari suatu keseluruhan menjadi dua bagian) yang mengakibatkan putusannya hubungan antara individu dan lingkungannya.⁴⁷ Teknik kursi kosong digunakan dalam konseling *Gestalt* untuk membantu konseli menginternalisasikan introyeksinya. Juga digunakan dalam konseling analisis transaksional untuk keperluan analisis struktural. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengatasi konflik antarpribadi dan interpersonal.⁴⁸ Dalam teknik kursi kosong, konselor menggunakan dua kursi yang ditempatkan di tengah-tengah satu ruangan.

⁴⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua Diterjemahkan oleh Drs. Helly Prajitno Soetjipto, Dra Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar) h.117

⁴⁸Scott E Thompson and others, 'A Logic Nanotechnology Featuring Strained-Silicon', *IEEE Electron Device Letters*, 25.4 (2004), 191–93.

Konselor meminta konseli duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *topdog* kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dari proses ini terjadi percakapan antara kedua sisi kepribadian konseli, yaitu kepribadian pada saat dia menjadi *topdog* dan kepribadian pada saat dia menjadi *underdog*. Pada dasarnya teknik ini adalah teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli itu sendiri.

Melalui teknik ini introyeksi-introyeksi pada diri konseli bisa dimunculkan ke permukaan, terjadi proses memasukkan pendapat, pandangan dan pikiran dari orang lain yang dianggap baik ke dalam pribadinya. Dalam kata lain, melalui teknik ini konseli akan mengalami konflik lebih penuh. Konflik ini bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian konseli.⁴⁹

Perls menggunakan teknik kursi kosong untuk pertama kalinya membantu individu-individu bermain dalam peran untuk apa yang ingin mereka katakan kepada atau bagaimana mereka ingin bertindak terhadap orang lain.⁵⁰ Teknik kursi kosong merupakan teknik berdialog antara diri sendiri, melalui teknik ini introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan antara diri konseli yang lemah dan diri konseli yang kuat, pada teknik ini terapis menyediakan dua kursi dan konseli diminta duduk di kursi yang satu yang memainkan peran sebagai *topdog*, kemudian pindah ke kursi lain yang menjadi *under dog* dan semua perannya dimainkan oleh konseli.

Teknik kursi kosong (*empty chair*) akan menyuarakan pengalaman konseli dan sebagai salah satu cara untuk memahami dan memiliki kualitas dari diri konseli yang selama ini diingkarinya. Dari pengertian di atas, konseli diarahkan untuk berbicara dengan orang lain yang dibayangkan sedang duduk di kursi kosong yang ada di samping atau di depan konseli. Setelah itu konseli

⁴⁹ Alimuddin Mahmud and Kustiah Sunarty, 'Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling' (Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012).h.45

⁵⁰ Bradley T. Erford, *Ibid.* h.117

diminta untuk berganti tempat duduk dan menjawab pertanyaan seolah-olah sebelumnya konseli adalah orang lain tersebut. Tugas terapis adalah mengarahkan pembicaraan dan menentukan kapan konseli harus berganti tempat duduk.⁵¹

2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Adapun tujuan dari teknik kursi kosong yaitu sebagai alat sehingga sangat berpengaruh pada perkembangan selanjutnya, untuk mengeksplorasi atau menyadarkan klien pada situasi *topdog* dan *underdog* dalam diri klien, mendorong klien agar bisa belajar dan melakukan penerimaan pada situasi lingkungan yang membuatnya tertekan. Menurut Corey tujuan teknik kursi kosong, yaitu :

- a. Berpindah dari “didukung oleh lingkungan” kepada “didukung oleh diri sendiri”. Ini menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konseli menemukan bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dia kira.
- b. Membantu konseli mencapai pusat kesadaran. Tanpa kesadaran konseli tidak mempunyai alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, konseli memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian keberadaan yang diingkarinya.⁵²

3. Prinsip-prinsip Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong mempunyai prinsip dasar, yaitu sebagai berikut :

- a. Mengutamakan permainan dialog yang diprankan oleh konseli sendiri.
- b. Memerlukan kecakapan konselor sebagai frustator.
- c. Mengungkap konflik antara *topdog* dan *underdong*, mensyaratkan konsentrasi.

⁵¹Rangkuti.h.77

⁵²Gerald Corey, ‘Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi’, 2005.h.23

Teknik ini relevan digunakan pada unfinished bussines dimasa lalunya. Teknik ini juga sesuai untuk mengatasi hubungan sosial dalam lingkungan dari individu, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah atau dalam lingkungan masyarakat, yang mencakup juga perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, marah, benci, sakit hati, rasa berdosa, rasa terabaikan dan sebagainya.

Mengekspresikan perasaan dari konseli, fokus utama pada pertentangan antara *topdog* dan *underdog*, peranan *topdog* diibaratkan sebagai seorang yang serakah, otoriter yang ditujukan pada *underdog*, peranan *underdog* merupakan peran yang berkarakter pasif, pasrah dan tak berdaya.

4. Langkah-langkah dan Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong

Langkah-langkah pelaksanaan penerapan teknik kursi kosong terhadap korban *bullying*, diantaranya yakni;

- a. Pengantar Konseling,
- b. Kontrak Waktu (30 menit),
- c. Eksplorasi Masalah,
- d. Pengantar Pengenalan Teknik Kursi Kosong,
- e. Penjelasan Teknik Kursi Kosong,
- f. Tahap Teknik Kursi Kosong (Penjelasan bermain peran *Underdog dan Topdog*, Mengutarakan Isi hati, Teknik Kursi Kosong di Mulai, Refleksi Perasaan, Menyatakan Komitmen, Kontrak Pertemuan Selanjutnya, Evaluasi)

Menurut M.E Young dalam buku Bradley T. Erford ada enam langkah dalam pelaksanaan teknik kursi kosong diantaranya ialah:

- a. Pertama, konselor profesional menjelaskan mengapa teknik ini akan digunakan sebagai upaya untuk menumpas permasalahan apapun yang mungkin dimiliki konseli.
- b. Kedua, konselor profesional bekerja bersama konseli untuk memperdalam pengalaman itu. Konselor profesional mulai dengan

memerintahkan konseli untuk memilih sisi polaritas kepada siapa konseli memiliki perasaan paling kuat. Konseli kemudian diberi waktu untuk mengenal dengan baik dan bahkan untuk menjadi lebih sadar akan perasaannya.

- c. Ketiga, tujuan bagi konseli adalah untuk mengekspresikan sisi polaritas yang paling menonjol. Selama pengekspresian, konselor profesional tidak boleh bersikap menghakimi. Konseli seharusnya mempraktikkan pengalaman dan bukan sekedar mendeskripsikannya.
- d. Keempat, dalam menggunakan teknik kursi kosong adalah kontraekspresi. Konselor profesional membantu memperdalam pengalaman bagi konseli dengan mendorongnya untuk mengekspresikan argumentsebaliknya dan dengan membangkitkan respon emosional.
- e. Kelima, konselor profesional memerintahkan konseli bertukar-tukar peran sampai ditentukan (oleh konselor profesional atau konseli) bahwa masing-masing sisi dari masalah itu telah diartikulasikan semua. Hal ini memungkinkan konseli untuk menjadi sadar akan kedua sisi polaritas.
- f. Keenam dan yang terakhir dari teknik kursi kosong memfokuskan pada membuat konseli menyetujui sebuah rencana tindakan. Konselor profesional dapat memberikan pekerjaan rumah sebagai cara untuk membuat konseli menginvestigasi kedua sisi dikotomi.⁵³

5. Teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri

Teknik kursi kosong ini berfungsi untuk mencapai kesadaran konseli. Sehingga konseli mampu dan memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian yang diingkarinya. Menurut Komalasari, dalam proses introyeksi salah satu efek yang akan

⁵³Erford, '40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor'. Ibid,h.118-

dimiliki adalah rendah diri, kepercayaan diri yang rendah banyak dialami oleh individu. Hal ini diakibatkan karena individu terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya mendapat porsi yang sangat kecil pada keseluruhan dirinya.⁵⁴

Sehubungan dengan kepercayaan diri, teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Dengan teknik kursi kosong ini para korban *Bullying* dapat meningkatkan kepercayaan diri yang rendah yang selama ini mereka miliki, yaitu:

- a. Membantu konseli untuk meningkatkan kepercayaan diri
- b. Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
- c. Membantu konseli memahami dan memiliki kembali kualitas-kualitas diri konseli yang selama ini terasing atau disangkalnya, dan tidak ingin dialaminya.
- d. Membantu konseli untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Sedangkan teknik kursi kosong yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *Bullying* ini menggunakan bagaimana konseli menyadari apa yang konseli rasakan, dan mempertimbangkan apa yang konseli rasakan, mengenali diri konseli, memeberikan kepuasan kepada konseli, sehingga konseli menyadari kalau hal seperti itu tidak seharusnya menghambat semua aktifitasnya.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kepribadian seseorang yang memiliki peran penting. Percaya diri adalah karakter yang memiliki kedudukan berarti bagi seorang individu dalam lingkungan kemasyarakatan, tanpa adanya kepercayaan dari diri sendiri akan banyak

⁵⁴Gantina Komalasari, 'Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta: PT' (Indeks, 2011).

pengalaman dan kejadian yang akan dihadapi oleh individu tersebut.⁵⁵ Memiliki kepercayaan diri akan membuat seseorang terlihat lebih tenang dalam berperilaku. Sikap diri yang bias menerima kenyataan, kesadaran dirinya bias dikembangkan, berpikir positif, mempunyai kemandirian dan memiliki kemahiran, mempunyai apapun yang diharapkan merupakan definisi dari kepercayaan diri.⁵⁶

Kepercayaan diri merupakan pemikiran seseorang mengenai kedudukan diri, harga diri dan kesahajaan diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁵⁷ Hakim menguatkan pernyataan tersebut dan menjelaskan bahwa dengan adanya kepercayaan diri pada seseorang akan membentuk sebuah keyakinan pada seluruh perspektif yang dimilikinya dan mempunyai kemampuan agar seluruh yang ada dalam tujuan hidupnya tercapai.⁵⁸ Dan dengan mempunyai rasa kepercayaan diri seseorang akan cepat terbiasa menyesuaikan diri di lingkungannya, memiliki dasar hidup yang kuat serta meningkatnya motivasi yang dimilikinya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Badura berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya bisa berperilaku seperti yang dibutuhkan

⁵⁵ Ririn Ma'rifatun Hidayah, *Studi Deskriptif Pembentukan Kepercayaan Diri Korban Bullying Pada Siswi Kelas XII SMA Diponegoro Sampang Cilacap*, h.26

⁵⁶ Aisyah, Ahmad Walid, Raden Gamal Tamrin Kusumah, Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA, *Sholaria : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol.09, No.3, September 2019, h.217-226

⁵⁷ Hardiyansyah Masya and Rohyan Rohyan, 'Penggunaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan', *Konseli*, 3.2, 317-30.

⁵⁸ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Pustaka Setia, 2010).h.148

untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.⁵⁹ Dengan memiliki keyakinan dalam dirinya akan condong lebih mudah dalam menggapai kesuksesan. Seorang tersebut juga berani dalam melakukan hal-hal baru, tidak harus mengumpamakan orang lain dengan dirinya sendiri, sebab dia akan merasa nyaman dan mempunyai dimensi sendiri mengenai kegagalan dan kesuksesan.⁶⁰

Jadi, orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapat, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.⁶¹ Al-Qur'an sebagai rujukan pertama yang menjelaskan tentang percaya diri yang terdapat pada Q.S. Fushshilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat turun kepada mereka (dengan berkata), Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”(Q.S. Fushshilat: 30).

2. Aspek Aspek Kepercayaan diri

Berikut adalah aspek aspek kepercayaan diri menurut Lauster dalam buku Ghufroon dan Risnawita:

- a. Keyakinan kemampuan diri, ialah sikap positif individu tentang dirinya dengan sungguh-sungguh mampu dengan apa yang dilakukan.

⁵⁹ Esti Hayu Purnamaningsih, 'Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 30.2 (2003), 67–71.

⁶⁰ Fenti Sahara, Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan, *Kognisi Jurnal*, Vol.02, No.2, Februari 2018, 2528-4495

⁶¹ M Ali Makki, 'Munculnya Gangguan Mental Masyarakat Lanjut Usia Dan Upaya Pencegahannya', *Al-Tatwir*, 2.1 (2016).

- b. Optimis, berarti sikap positif yang individu miliki dimana ia selalu memiliki pandangan yang baik dalam segala hal mengenai diri dan kemampuannya.
- c. Objektif, seseorang yang selalu berpandangan bahwa masalah atau sesuatu yang terjadi sesuai dengan kebenaran yang sesungguhnya, bukan berdasarkan kebenaran pribadi atau diri sendiri.
- d. Bertanggung jawab, ialah ketersediaan orang untuk menanggung semua hal yang sudah menjadi konsekuensi.
- e. Rasional dan realistis, analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan sesuatu yang terjadi dengan menggunakan pemikiran yang bisa diterima oleh akal sesuai dengan kenyataan.⁶²

3. Cara Menumbuhkan kepercayaan Diri

Menumbuhkan rasa kepercayaan diri harus di mulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Sikap-sikap yang mutlak yang harus dimiliki oleh Individu dalam meningkatkan rasa percaya diri antara lain:

- a. Bangkitkan kemauan yang keras
Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.
- b. Membiasakan untuk berani
Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.
- c. Bersikap dan berpikir positif
Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.
- d. Membiasakan diri untuk berinisiatif

⁶²M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*.h.35-36.

Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah dari orang lain.⁶³

D. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. *Bullying* berasal dari kata *bully* yang artinya penggertak, atau orang yang mengganggu orang yang lemah. Pihak pelaku *bullying* biasa disebut *bully*. Sedangkan pengertian *bullying* itu sendiri adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seorang/kelompok.

Ponny Retno Astuti mengemukakan bahwa *bullying* adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulang kali oleh seseorang atau anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih lemah secara psikis dan fisik. Menurut Ken Rigby *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang-ulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Secara psikologis, *bullying* adalah ekspresi muka merendahkan, kasar atau tidak sopan, memperlakukan di depan umum dan mengucilkan.⁶⁴

2. Karakteristik *Bullying*

Seperti hasil penelitian para ahli, antara lain oleh Rigby, *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah umumnya mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi sebagai berikut :

- a. Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya.

⁶³Hakim.

⁶⁴Ponny Retno Astuti, 'Meredam *Bullying*: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak', Jakarta: Grasindo, 2008.

- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban.
- c. Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus-menerus.

Sekolah yang mudah terdapat kasus *bullying* pada umumnya berada dalam situasi sebagai berikut:

- a. Sekolah dengan ciri perilaku diskriminatif di kalangan guru dan siswa.
- b. Kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru dan satpam.
- c. Sekolah dengan kesenjangan besar antara siswa kaya dan miskin.
- d. Adanya kedisiplinan yang sangat kaku atau yang terlalu lemah.
- e. Bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.⁶⁵

3. Bentuk-bentuk *Bullying*

Bentuk *bullying* sangat beragam yang sebenarnya telah dilakukan oleh para siswa yang tidak diketahui oleh para guru atau bahkan orang tua, bentuk *bullying* secara garis besar menjadi tiga yaitu :

- a. Fisik : Contohnya adalah menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci, dan mengintimidasi korban di ruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemikiran (*property*) korban, penggunaan senjata dan perbuatan kriminal.
- b. Non-fisik : Terbagi dalam bentuk verbal dan non-verbal.
- c. *Verbal* : Contohnya, panggilan telepon yang meledek, pemakalan, pemerasan, mengancam, atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, menyebarluaskan kejelekan korban.
- d. *Non-verbal* Di antaranya adalah manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikut

⁶⁵Astuti.h23

sertakan, mengirim pesan menghasut, curang, dan sembunyi-sembunyi.⁶⁶

E. Model Tindakan

Implementasi Konseling

Didalam teknik ini konselor menggunakan dua kursi dan konseli berperan sebagai *topdog* (yang seharusnya) kemudian konselor meminta konseli untuk berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Selanjutnya konseli diminta berargumen sampai mencapai tujuan dimana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya (*topdog*) dan apa yang diinginkan (*underdog*)

Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong digunakan dalam konseling Gestal untuk membantu konseli menginternalisasikan introyeksinya

Korban *bullying*

Harapannya dengan metode konseling melalui teknik kursi kosong akan membuat korban *bullying* menjadi lebih percaya diri sehingga mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal tanpa ada rasa ketakutan

⁶⁶Corey.h.16

DAFTAR RUJUKAN

- AGUSTIANI, MELI, 'Teknik Terapi Empty Chair Dalam Mengatasi Korban Bullying Di SMP Negeri 1 Ciomas' (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI "SMH" BANTEN, 2017)
- Ardi, Zadrian, Frisca Meivilona Yendi, and Ifdil Ifdil, 'Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1.1 (2013), 1–5
- Astuti, Ponny Retno, 'Merendam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak', Jakarta: Grasindo, 2008
- Blocher, Donald H, 'Developmental Counseling', 1974
- Corey, Gerald, 'Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi', 2005
- Creswell, John W, 'Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran', Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 5 (2016)
- Creswell, John W, and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Sage publications, 2016)
- Deni, Febrini, 'Bimbingan Konseling', Yogyakarta: Teras, 2011
- diah Rizanti, Tita, 'Analisis Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 7 SMP N 1 Polanharjo Tahun Ajaran 2020/2021', *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 8.1 (2022)
- Yahya, 'Konseling Dan Psikoterapi Sufistik' (Tasik Malaya, 2022)
- Dyastuti, Susanti, 'Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1.1 (2012)
- Erford, Bradley T, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2016

———, ‘Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor’, *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40AD

Fatoni, Mukhammad Fikri, ‘Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya’ (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Guntur, M, ‘Konsep Dasar Analisis Data Kualitatif’, *Sekolah Tinggi Theologia Jaffray*, Vol. 17.Issue 33(2019)

Hakim, Thursan, ‘Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri’, *Jakarta: Pustaka Swara*, 2002

‘<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191205133925-284-454419/41-Persen-Siswa-Di-Indonesia-Pernah-Jadi-Korban-Bullying>’

Hughes, Patrick H, Nancy Brandenburg, DeWitt C Baldwin, Carla L Storr, Kristine M Williams, James C Anthony, and others, ‘Prevalence of Substance Use among US Physicians’, *Jama*, 267.17 (1992), 2333–39

Junaidu, A U, A I Daneji, M D Salihu, A A Magaji, F M Tambuwal, M B Abubakar, and others, ‘Sero Prevalence of Brucellosis in Goat in Sokoto, Nigeria’, *Current Research Journal of Biological Sciences*, 2.4 (2010), 275–77

Kamaluddin, H, ‘Bimbingan Dan Konseling Sekolah’, *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17.4 (2011), 447–54

Kamus Besar Bahasa Indonesia

Kartadinata, Sunaryo, ‘Teori Bimbingan Dan Konseling’, *Seri Landasan Dan Teori Bimbingan Dan Konseling. Upi. Edu*, 2007

Komalasari, Gantina, ‘Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta: PT’ (Indeks, 2011)

Komalasari, Gantina, and Eka Wahyuni, ‘Teori Dan Teknik Konseling’, *Jakarta: Indeks*, 2011 Kusmarni, Yani, ‘Studi Kasus’, *UGM Jurnal Edu UGM Press*, 2 (2012)

- Lexy, J Moleong, 'Metode Penelitian Kualitatif', *Bandung: Rosda Karya*, 2002, 50336–71
- Mahmud, Alimuddin, and Kustiah Sunarty, 'Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling' (Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012)
- Makki, M Ali, 'Munculnya Gangguan Mental Masyarakat Lanjut Usia Dan Upaya Pencegahannya', *Al- Tatwir*, 2.1 (2016)
- Masya, Hardiyansyah, and Rohyan Rohyan, 'Penggunaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan', *Konseli*, 3.2, 317–30
- Mellya, Irmawati, 'Implementasi Konseling Individual Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di Smk Negeri 1 Kebuntebu Lampung Barat Tahun Ajaran 2021/2022' (Uin Raden Intan Lampung, 2022)
- Nandari, Ignathia, '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' (UIN Raden Intan Lampung, 2019)
- 'No Title<https://Chatnews.Id/Read/Indonesia-Peringkat-Kelima-Kasus-Bullying-Pada-Anak-Dan-Remaja>'
- Paat, Lianthy Nathania, 'Kajian Hukum Terhadap Cyber Bullying Berdasarkan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016', *Lex Crimen*, 9.1 (2020)
- Permana, Alfarkhan Adji, and Farhan Syarifur Rahman, 'Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Seseorang', *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1.1 (2021), 6–10
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung, 2018) Purnamaningsih, Esti Hayu, 'Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 30.2 (2003), 67–71
- Rangkuti, Aida Andriyani, 'Teknik Kursi Kosong Untuk

- Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam' (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020)
- Rismansyah, Rismansyah, 'Pengaruh Pinjaman Kredit Terhadap Peningkatan Keuntungan Ukm Mitra Binaan Bagian Pkbl Pada Pt. Pertamina (Persero) Unit Pemasaran Ii Palembang', *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 8.1 (2011), 24–38
- Rosad, Ali Miftakhu, 'Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Manajemen Sekolah', *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 5.02 (2019), 173–90
- Santrock, John W, 'Psicología Del Desarrollo En La Adolescencia', 2003
- Somantri, Gumilar Rusliwa, 'Memahami Metode Kualitatif', *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 9.2 (2005), 57–65
- Suharsimi, Arikunto, 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', *Jakarta: Rineka Cipta*, 2006, 120– 23
- Tanjung, Zulfriadi, and Sinta Amelia, 'Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa', *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2.2 (2017)
- Thompson, Scott E, Mark Armstrong, Chis Auth, Steve Cea, Robert Chau, Glenn Glass, and others, 'A Logic Nanotechnology Featuring Strained-Silicon', *IEEE Electron Device Letters*, 25.4 (2004), 191–93
- yoon hong gyun, *HOW TO RESPECT MY SELF (Seni Menghargai Diri Sendiri)* (Jakarta, 2021)
- Zakiyah, Ela Zain, Muhammad Fedryansyah, and Arie Surya Gutama, 'Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying', *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1.3 (2018), 265–79
- Zakiyah, Ela Zain, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso, 'Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.2 (2017)