

PENGUNAAN TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF SISWA KORBAN *BULLYING*

Fakhri¹⁾, Nadia²⁾, Muliawati³⁾, Muhammad Asri⁴⁾

¹⁾²⁾Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

³⁾MTS Yaspendi Aceh Tamiang, Indonesia

⁴⁾Diknas Kota Banda Aceh, Indonesia

Email: fakhri.yacob@ar-raniry.ac.id

Abstrak: Fenomena siswa korban bullying, umumnya terindikasi pada kondisi psikologi berupa tingginya perasaan cemas, ketakutan irrasional, asertif rendah, dan rendahnya daya melindungi hak-hak pribadinya. Kajian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peningkatan perilaku asertif pada siswa korban bullying sebagai hasil dari perlakuan (treatment) melalui teknik kursi kosong dalam altar bimbingan dan konseling. Penelitian kuantitatif-eksperimental ini menggunakan rancangan one group pre-test - post- test design. Data hasil pengamatan juga dikumpulkan untuk saling mendukung kajian secara kuantitatif. Sasaran perlakuan ditujukan bagi subjek memiliki perilaku asertif rendah akibat bullying. Data dikumpulkan melalui pretest, konseling sesi pertama, konseling sesi kedua, dan post-test. Hasil pengolahan dan analisis data melaporkan bahwa adanya perbedaan skor nilai rata-rata pretest dan post-test yaitu dari 73,50 menjadi 90,50 dengan Gain 17,00 dan N-Gain 64,80 dalam kategori 'Sedang'. Kajian ini menyimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying.

Kata Kunci: Teknik Kursi Kosong, Perilaku Asertif, Korban Bullying, Konseling Kelompok

Abstract: The phenomenon of students who are victims of bullying is generally indicated by psychological conditions in the form of high feelings of anxiety, irrational fear, low assertiveness, and low ability to protect their personal rights. This study aims to describe the increase in assertive behavior in students who are victims of bullying as a result of treatment through the empty chair technique in the guidance and counseling altar. This quantitative-experimental study uses a one group pre-test - post-test design. Observation data are also collected to support each other in quantitative studies. The target of the treatment is for subjects who have low assertive behavior due to bullying. Data were collected through pretest, first session counseling, second session counseling, and post-test. The results of data processing and analysis reported that there was a difference in the average score of the pretest and post-test, namely from 73.50 to 90.50 with a Gain of 17.00 and an N-Gain of 64.80 in the 'Medium' category. This study concludes that the use of group counseling with the empty chair technique can improve the assertive behavior of students who are victims of bullying.

Keywords: Empty Chair Technique, Assertive Behavior, Bullying Victims, Group Counseling.

A. PENDAHULUAN

Dampak tindakan *bullying* pada sebagian siswa (konseli) adalah berakibat terganggunya proses perkembangan psikologik individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Banyak di antara mereka terganggu relasi sosial dan pergaulan konseli tidak bisa leluasa seperti siswa lainnya, keadaan ini tidak diharapkan oleh semua orangtua (Stiles, 2006). Di dalam proses akademik, konseli mengalami kesulitan berkomunikasi dengan pihak lain karena konseli tidak memiliki kemampuan menyampaikan pesan dan menerima pesan dengan baik (Elliot, et all., 2000) di samping kekurangmapuannya untuk mengembangkan potensi-potensi yang konseli miliki (Hurlock, 2011). Pada umumnya, siswa yang mengalami tindakan *bullying* tersebut adalah siswa yang memiliki tingkat *asertivitas* rendah. Individu yang memiliki perilaku *asertif* rendah memiliki dan ditandai dengan adanya ketakutan yang *irasional*, menampilkan perilaku cemas yang berlebihan, dan tidak mempunyai kemampuan untuk mempertahankan hak-hak peribadinya (Les, 2009; Sarwono, 2011).

Di samping hal di atas, para siswa korban *bullying* menunjukkan perasaan ketidak-mampuan untuk melawan karena takut kepada pelaku *bullying* yang semakin mengintensifkan tindakannya (Dayakisni & Novalia, 2013). Oleh karena itu, sikap *asertif* yang rendah lebih rentan mendapatkan *bullying* dari para pelaku dibandingkan dengan siswa yang memiliki *asertivitas* yang tinggi (Les, 2009). Salah satu sikap yang penting untuk dimiliki siswa dalam menyesuaikan diri dengan teman sebaya yaitu kemampuan berperilaku *asertif*. Perilaku *asertif* menggambarkan perilaku individu yang mampu mengkomunikasikan secara jelas dan tegas atas kebutuhan, keinginan dan perasaan seseorang kepada orang lain. Individu yang memiliki perilaku *asertif* mempunyai kepercayaan diri, dapat mengemukakan pendapatnya kepada pihak lain, berfikir mandiri dan memiliki suasana yang aman dalam bersosialisasi dan tidak takut dalam menghadapi dan mempertanggung jawabkan suatu kesalahan.

Perilaku *asertif* adalah kemampuan dalam berkomunikasi baik *verbal* ataupun *non verbal*. Kemampuan berkomunikasi adalah kecakapan atau kesanggupan penyampaian pesan, gagasan, atau pikiran kepada orang lain dengan tujuan orang lain tersebut memahami apa yang dimaksudkan dengan utuh, baik secara langsung atau tidak langsung (Elliot, 2000). Semakin tinggi perilaku *asertif* siswa maka semakin rendah kecenderungan menjadi korban *bullying*. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah

perilaku *asertif* maka semakin tinggi kecenderungan menjadi korban *bullying* (Dayakisni & Novalia, 2013).

Siswa asertif rendah selalu menyetujui keinginan atau permintaan orang lain meskipun bertentangan dengan keinginannya sendiri dan sering merasa tidak nyaman. Siswa *asertif* rendah cenderung kurang dapat menentukan sikap dirinya secara utuh sebagai individu yang bersikap mandiri dan bebas. Sebagai catatan, bahwa pola asuh orangtua berkontribusi terhadap perbedaan asertifitas remaja (Elvi & Liza, 2005). Apabila siswa berada pada lingkungan teman sebaya yang kurang baik, siswa yang mempunyai asertivitas rendah cenderung mengabaikan perasaan dan pendapatnya. Pengabaian ini dimaksudkan sebagai jalan agar ia diterima dan menjadi anggota kelompok dimaksud (*gangsters*). Anggota-anggota kelompok tersebut menampilkan perilaku menyimpang seperti, membolos sekolah, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, rokok, melawan aturan, berperilaku kasar, suka *bullying*, maka siswa pendatang baru tersebut cenderung mengikutinya (Dayakisni & Novalia, 2013).

Sebaliknya, guru Bimbingan dan Konseling berkewajiban untuk mengembalikan siswa-siswa yang terlanjur terpengaruh dengan lingkungan yang tidak menguntungkan. Guru BK ikut serta menciptakan suasana pergaulan siswa yang beretika baik di sekolah maupun di luar sekolah, tidak saling mengejek ataupun *mem-bully* kawannya sendiri. Suasana nyaman dan tenang tidak saling ejek-mengejek, saling menerima kekurangan dan kelebihan masing-masing teman, saling hormat menghormati, harga menghargai, terjalin komunikasi yang harmonis adalah harapan yang diinginkan oleh penyelenggara sekolah dan guru BK. Salah satu pendekatan untuk menangani siswa-siswa korban *bullying* adalah melakukan tindakan mengembalikan dan meningkatkan perilaku asertif ke tataran yang memungkinkan ia *survive* dan dapat meneruskan kehidupannya.

Salah satu perlakuan yang dapat digunakan untuk menangani dan meningkatkan perilaku *asertif* pada siswa korban *bullying* adalah *treatment* dengan teknik kursi kosong (Corey, 2001; Darminto, 2010; Brownell, 2010). Teknik kursi kosong merupakan salah satu teknik terapi Gestalt yang banyak diterapkan. “Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi dan intropeksisasi. Konseling *Gestalt* adalah lebih dari sekadar sekumpulan teknik atau “permainan-permainan”. Apabila interaksi pribadi antara terapis dan konseli merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu

konseli guna memperoleh kesadaran yang mendalam, mengurai konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian urusan yang tak selesai (Brownell, 2010).

Kelebihan terapi ini adalah dimana korban *bullying* dapat meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya ia ungkapkan secara bebas dan keras. Pengungkapan secara bebas dan keras ini memungkinkan si korban (siswa) dapat meluapkan apa saja yang dikeluhkan dan ia meraih kepuasan tersendiri (Trijayanti & Juntika, 2018). Suasana ini dapat mendatangkan kelegaan, menyadari akan banyak hal, memicu timbulnya rasa percaya diri kembali, merasa kuat akan kemampuan diri, dan dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara interpersonal dan intrapersonal (Hanapi, 2021).

Fogarty, Bhar, Theiler, & O'sea, (2016) menjelaskan bahwa terapi teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi, dan introspeksi diri konseli, dan mereka (para Gestalt therapist) menggunakan teknik terapi ini di kliniknya. Teknik kursi kosong ini sangat cocok digunakan untuk meningkatkan komunikasi dan perilaku *asertif* korban *bullying* (Trijayanti & Juntika, 2018; Hanapi, 2021).

Siswa yang memiliki kemampuan perilaku asertif memadai akan memudahkan ia mengungkapkan perasaan secara tegas, jujur, langsung, terbuka kepada diri sendiri dan orang lain, meminta apa yang diinginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak diinginkan. Individu yang berperilaku *asertif* sedang akan berperilaku sesuai dengan apa yang dirasakan dan tanpa perasaan cemas namun tetap memikirkan dampak dari tindakannya, tidak menyinggung orang lain serta bertanggungjawab atas masa sekarang masa depannya. Perilaku *asertif* adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara tegas, jujur, langsung, dan terbuka kepada diri sendiri dan orang lain, meminta apa yang diinginkan dan mengatakan tidak untuk hal yang tidak diinginkan, dan bertanggung jawab.

B. METODE PENELITIAN

Kajian ini bersifat penelitian kuantitatif dengan jenis *experimental research* (Suryabrata, 2013; Arikunto, 2013; Sugiono, 2012; Siregar, 2013). Penelitian kuantitatif-eksperimental ini menggunakan rancangan *One Group Pre-Test - Post- Test Design* (Sugiono, 2012; Siregar, 2013). 5 subjek sasaran kajian ini adalah siswa yang memiliki perilaku *asertif* rendah akibat *bullying*. Sampel dengan teknik *purposive sampling* (Suryabrata, 2013) ini diperoleh diawali dengan teknik *stratified sampling* (Arikunto, 2013) yaitu siswa dari kelas XI IPA¹, XI IPA², dan XI IPS³. Teknik pengumpulan data dilaksanakan pada tiga kali pertemuan: pertemuan pertama (*pre-test*), konseling sesi pertama (pertemuan kedua), konseling sesi kedua (pertemuan ketiga), dan pertemuan terakhir (*post-test*) (Sugiono, 2012; Nursalam, 2011).

Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur “Perilaku Asertif”. Alat ukur ini dimaksudkan untuk mengungkap perilaku *asertif* menggambarkan perilaku individu yang mampu mengkomunikasikan secara jelas dan tegas atas kebutuhan, keinginan dan perasaan dirinya kepada orang lain, kepercayaan diri, dapat mengemukakan pendapatnya kepada pihak lain, berfikir mandiri, memiliki suasana yang aman dalam bersosialisasi, dan tidak takut dalam menghadapi dan mempertanggung jawabkan suatu kesalahan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengadministrasikan instrument pada tahap awal, sebelum *treatment*, sebagai data *pre-test*. Tindakan perlakuan diadakan untuk dua kali sesi konseling dalam waktu/hari yang berbeda. Setelah tindakan *treatment* selesai dilakukan, maka pada sesi terakhir (hari yang berbeda) pengumpulan data hasil perlakuan diadakan (data *post-test*). Untuk menemukan kontribusi efek penggunaan teknik kursi kosong terhadap perilaku asertif siswa korban *bullying* menggunakan analisis N-Gain (Sugiono, 2013).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Instrumen “Perilaku Asertif”, ditemukan 25 siswa korban *bullying* pada kelas akhir (XI IPA¹, XI IPA², dan XI IPS³) di SMAN I Indrapuri, Aceh Besar. Sejumlah 5 siswa di antaranya memiliki dan terpenuhi kriteria untuk ditetapkan sebagai subjek penelitian karena berada pada posisi kategori perilaku asertif rendah. Skor hasil pengukuran dari ke 5 siswa tersebut adalah 73.50 untuk *pre-test*. Selanjutnya, data hasil pengukuran setelah perlakuan (*treatment*) diberikan adalah 90.50 (*post-test*) (Tabel 1).

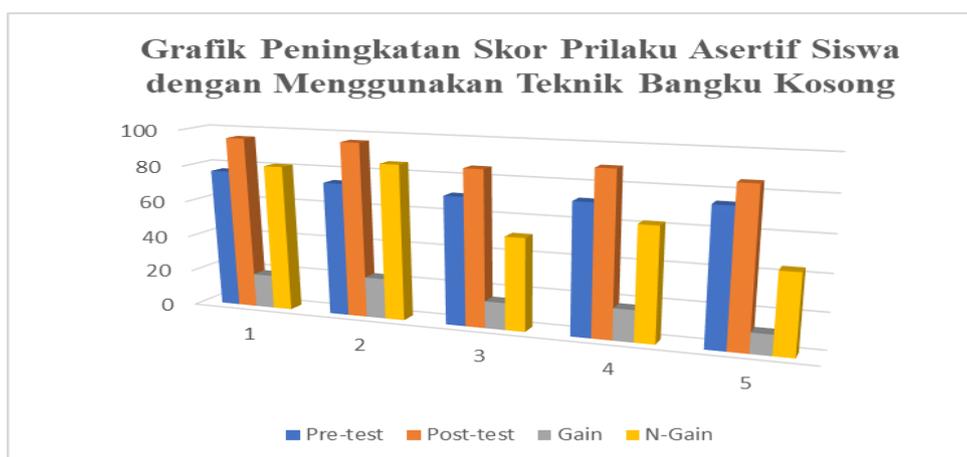
Tabel 1. Skor Tes Prilaku Asertif Perilaku Asertif Siswa

| Subjek (No.Urut) | Pre-test | Post-test |
|------------------|--------------|--------------|
| 3 | 76.875 | 95.625 |
| 7 | 73.75 | 96.25 |
| 14 | 70.625 | 85.625 |
| 16 | 71.875 | 89.375 |
| 17 | 74.375 | 85.625 |
| Rata-Rata | 73.50 | 90.50 |

Kemudian untuk menganalisis peningkatan prilaku asertif dapat diamati pada Tabel 2 dan Gambar 1 sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Peningkatan Skor *N-Gain* Prilaku Asertif Siswa dengan Teknik Bangku Kosong

| Subjek (No.Urut) | Pre-test | Post-test | Gain | <i>N-Gain</i> | Kategori |
|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 3 | 76.875 | 95.625 | 18.75 | 81.08 | Tinggi |
| 7 | 73.75 | 96.25 | 22.5 | 85.71 | Tinggi |
| 14 | 70.625 | 85.625 | 15 | 51.06 | Sedang |
| 16 | 71.875 | 89.375 | 17.5 | 62.22 | Sedang |
| 17 | 74.375 | 85.625 | 11.25 | 43.90 | Sedang |
| Rata-Rata | 73.50 | 90.50 | 17.00 | 64.80 | Sedang |

**Gambar 1.** Garafik Peningkatan Skor *N-Gain* Perilaku Asertif Siswa dengan Teknik Bangku Kosong

Hasil pengamatan kondisi awal korban *bullying* menunjukkan bahwa semua subjek penelitian memiliki ciri-ciri rendahnya kepercayaan pada diri sendiri, sukar mengemukakan pendapat, tidak berani mengungkapkan ide dan pikiran, selalu

mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan, tidak mampu melibatkan dirinya secara utuh dalam kegiatan sekolah, siswa yang pendiam, dan abai terhadap masa depannya (pesimis). Dampak dari pemberian perlakuan teknik kursi kosong dalam konseling kelompok adalah terlihat adanya perubahan sikap ke arah positif terkait perilaku asertifnya masing-masing sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 01 Tes skor perilaku asertif siswa. Berdasarkan data tersebut terjadi perubahan skor tes dari 73,50 menjadi 90,50. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh perlakuan dengan konseling menggunakan Teknik Bangku Kosong.

Selanjutnya, selain berdasarkan hasil tes, perubahan perilaku asertif dapat teramati langsung oleh peneliti ketika melakukan *treatment* pertama dan terakhir. Siswa secara terus-menerus menampilkan unjuk-sikap yang berbeda dan semakin terlihat perkembangan ke arah yang lebih bagus perilaku asertifnya. Berdasarkan catatan pada lembar observasi mendokumentasikan bahwa secara umum siswa korban *bullying* menjadi semakin aktif dari keadaan sebelumnya dan memiliki komitmen untuk berubah. Rasa percaya diri mulai terlihat ketika mengajukan pendapat, sesekali bertindak untuk mengambil keputusan terhadap dirinya dan kelompok, berkomitmen untuk melibatkan dirinya secara utuh dalam kegiatan sekolah, terlihat aktif berdiskusi dengan temannya, dan mulai tertanam rasa tanggung jawab dan menaruh perhatian untuk masa depannya (optimis). Hasil tes *N-Gain* Perilaku Asertif siswa menunjukkan rata-rata tes awal 73,50 dan tes akhir 90,50 dengan *Gain* 17,00 dan *N-Gain* 64,80 berada dalam kategori “Sedang”. Ringkasnya, penggunaan teknik kursi kosong dalam bimbingan konseling kelompok dapat meningkatkan perilaku *asertif* korban *bullying* terutama pada siswa sekolah menengah atas.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan teknik kursi kosong dalam konseling kelompok memberi kontribusi yang cukup signifikan terhadap pemberdayaan peningkatan perilaku asertivitas pada siswa korban *bullying* setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Peningkatan perilaku asertivitas siswa ini ditandai dengan berkembangnya perilaku individu yang mampu mengkomunikasikan secara jelas dan tegas atas kebutuhan, keinginan dan perasaan dirinya kepada orang lain, kepercayaan diri, dapat mengemukakan pendapatnya kepada pihak lain, berfikir mandiri, memiliki suasana yang aman dalam bersosialisasi, dan tidak takut dalam menghadapi masalah,

bertanggungjawab atas dirinya. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan teknik kursi kosong oleh konselor sekolah dalam rangka pemberdayaan siswa-siswa korban *bullying*, terutama pada siswa setingkat sekolah menengah atas. Di samping itu, penelitian ini menyarankan bahwa nilai-nilai kearifan lokal juga layak dipertimbangkan untuk diikutsertakan dalam rangka penanganan siswa korban *bullying* dan pelaku *bullying* di sekolah.

E. REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice*. USA: Springer Publishing Company.
- Corey, G. (2001) *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT ERESKO
- Darminto, E. (2010). *Teori-teori Konseling*, Surabaya: Anggota IKAPI.
- Dayakisni, T & Novalia. (2013). ‘*Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying*’. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 56-63
- Elliot, S. N. et all. (2000). *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning*. Singapore, Mc Graw-Hill Book.
- Elvi, A & Liza, M. (2005). Perbedaan Asertivitas Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*. 4(2): 68-74
- Fogarty, M., Bhar., S., Theiler., & O’sea, L. (2016). What do Gestalt therapist do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt*, 25(1), 32-41. <https://doi.org/10.3917/cges.037.0138>.
- Hanapi, T. N. (2021) Teknik Kursi Kosong: Terapi Gestalt untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja kepada Ayah. *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. 9(3): 88–93 DOI:10.22219/procedia.v9i3.16327
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Les, P. (2009). “Bullied Teacher Bullied Student: Guru dan Siswa yang Terintimidasi, Jakarta: PT Grasindo
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi revisi. Bandung: Rajawali Press.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta:Kencana.
- Stiles, A. (2006). Parenting needs, & goals, & strategies of adolescent mothers. *MCN The American Journal of Maternal Child Nursing*, 30(5), 327-333. <https://doi.org/10.1097/00005721-200509000-00011>.
- Sugiono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2013). *Metode Penelitian*, Jakarta: Rajawali Pers.

Trijayanti, Y. W., & Juntika. (2018). Gestalt Counseling with Empty Chair Technique to Reduce Guilt among Adolescents at Risk. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>.