

Genari Naqiatsyah¹⁾,
Muslima²⁾

^{1&2} Bimbingan Konseling,
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Pendidikan, UIN Ar-Raniry
Banda Aceh

Email: 190213019@student.ar-raniry.ac.id,
muslima@ar-raniry.ac.id

Implementasi Teknik Kursi Kosong Terhadap Kecemasan Korban Bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Article Info

Article Information

Received : 25 -02-2024

Revised :

Accepted : 12-03-24

Kata Kunci: Empty Chair
Technique, Anxiety of
Bullying Victims

Abstrak :

Kecemasan pada korban bullying muncul karena merasa diri tidak sempurna, dan menganggap diri lemah sehingga tidak mampu membela dirinya yang menjadi sasaran perlakuan agresif dan manipulatif yang dilakukan secara berulang-ulang, baik secara fisik maupun mental. Penanganan untuk menurunkan kecemasan korban bullying salah satunya dengan teknik kursi kosong melalui konseling individual karena dapat membantu konseli untuk meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang sebenarnya selama ini yang tidak bisa tersampaikan menjadi bisa dikatakan dengan cara siswa korban bullying membayangkan pembully hadir di hadapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik kursi kosong terhadap kecemasan korban bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan (One Group Pre-Test, Post-Test). Teknik pengumpulan data menggunakan bentuk skala likert dengan populasi sebanyak 26 siswa dari kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar, dan pemilihan sampel dengan menggunakan purposive sampling sebanyak 4 orang siswa yang mengalami tingkat kecemasan korban bullying yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan implementasi teknik kursi kosong mengalami penurunan secara signifikan terhadap kecemasan korban bullying ditandai pada perubahan skor rata-rata pre-test 103,5 menjadi 79,75 pada post-test. Dari hasil uji hipotesis yaitu perolehan $t_{tabel} < t_{hitung} = 2,353 < 23,041$. Dari perbandingan diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan implementasi teknik kursi kosong dapat menurunkan kecemasan korban bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Abstract

Anxiety in victims of bullying arises because they feel that they are not perfect, and consider themselves weak so that they are unable to defend themselves who are the targets of repeated aggressive and manipulative treatment, both physically and mentally. Treatment to reduce the anxiety of victims of bullying, one of which is the empty chair technique through individual counseling because it can help the counselee to express all pent-up emotions and say what has been true that has not been able to be conveyed so that it can be said by means of students who are victims of bullying imagining the bully being present in front of them. This research aims to determine the implementation of the empty chair technique on the anxiety of bullying victims at SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. This quantitative research uses an experimental method with (One Group Pre-Test, Post-Test). The data collection technique used a Likert scale form with a population of 26 students from class The results of the research showed that the implementation of the empty chair technique significantly reduced the anxiety of bullying victims, as indicated by the change in the average score from the pre-test from 103.5 to 79.75 in the post-test. From the results of the hypothesis test, $t_{table} < t_{count} = 2.353 < 23.041$. From the comparison it was decided that H_0 was rejected and H_a was accepted. Based on the research results, it was concluded that the implementation of the empty chair technique could reduce the anxiety of bullying victims at SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

PENDAHULUAN

Maraknya perilaku bullying pada saat ini mengakibatkan siswa mengalami kecemasan yang dapat merusak semangat dan konsentrasi siswa dalam belajar, siswa yang mengalami kecemasan karena menjadi korban bullying merasa bahwa mereka diabaikan, diintimidasi dan tidak dihargai, bully diartikan sebagai seseorang yang suka menindas dan mengganggu orang yang lemah. Kita tentu pernah atau bahkan sering menjumpai situasi di mana terdapat aksi saling mengolok-olok, atau ditendang oleh temannya saat bermain (Schacter et al., 2023).

Selain itu, sekelompok remaja menertawakan kekurangan temannya yang berbeda fisik, menggunakan kata-kata kasar dan menyebut nama yang menyinggung

perasaan. Kejadian yang disangka bercanda ini ternyata merupakan perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah. Dalam Bahasa Indonesia, kata bully artinya penggertak, seseorang yang mengusik seseorang yang lemah. Kata bullying dalam bahasa Indonesia dapat dimaknai dengan arti menyakat (asal katanya sakat) dan tersangkanya (bully) dinamakan penyakat. Menyakat artinya mengganggu atau menjahili orang lain (Idsoe et al., 2021).

Perilaku bullying melibatkan dua pihak utama yaitu pelaku dan korban. Para pelaku mempunyai keyakinan dan opini yang tidak masuk akal bahwa mereka merasa kuat, untuk menunjukkan kekuatan tersebut, mereka menganggap perlu untuk menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan ini pada akhirnya terwujud dalam bentuk tindakan yaitu dengan menindas korban (Menesini & Salmivalli, 2017).

Pembully beranggapan bahwa dirinya lebih kuat dan lebih baik daripada orang lain anggapan dan pikiran tersebut yang mendorong mereka untuk terus melakukan intimidasi. Di sisi lain, korban bullying biasanya merasakan banyak emosi negatif yaitu seperti dendam, takut, malu, marah, sedih, bahkan rendah diri. Jika korban di-bully secara terus menerus, hal ini dapat menimbulkan dampak yang berbahaya dan bisa berakibat fatal bagi diri korban (Jelita et al., 2021).

Menurut (Yuliani, 2019) dengan mengutip dari pendapat sejiwa menjelaskan bahwa bentuk bullying terbagi menjadi dua jenis yang pertama secara verbal yaitu perilaku bullying ini bisa berupa sebutan nama, mengejek teman, memaki, menyebarkan gosip dan mengancam, kedua secara fisik dengan memukuli menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, serta menghancurkan barang-barang milik teman. Kebanyakan dari korban bullying tidak berani melaporkannya kepada orang tua dan guru di sekolah dikarenakan merasa takut, malu, gelisah, dan merasa takut diancam maupun karena alasan yang lainnya.

Bullying akan mengakibatkan korban mengalami situasi yang buruk, terutama korban bullying akan merasa berada dalam keadaan cemas, Kecemasan yang terjadi pada diri korban ialah dikarenakan Memendam perasaan tertekan yang terlalu lama, sedih, amarah, sehingga membuat korban mengalami perubahan perilaku dan emosi yang terus menerus sehingga hal ini dapat menghambat remaja dalam mengelola diri (Nuris Yuhbaba, 2019).

Kecemasan pada korban bullying muncul karena merasa diri tidak sempurna, dan menganggap diri lemah sehingga tidak mampu membela dirinya yang menjadi sasaran perlakuan agresif dan manipulatif yang dilakukan secara berulang-ulang, baik secara fisik maupun mental (Muliasari, 2019).

berpendapat bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang berlebihan akibat kekerasan fisik maupun psikis akan menjadi individu yang rendah diri, akan mengasingkan diri dan hasrat bersosialnya berkurang. Sehingga individu tersebut akan menarik diri dari lingkungannya karena pengaruh tindakan kekerasan atau intimidasi yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya.

Perilaku bullying saat ini begitu menyita perhatian perilaku bullying dapat terjadi kapan saja dan dimana saja baik pada lingkungan sekolah maupun masyarakat, terdapat banyak sekali korban bullying yang mengalami gangguan kecemasan diakibatkan perilaku bullying, maka dari itu perlu adanya perhatian khusus dari pihak sekolah, maupun pemerintah agar korban bullying tidak bertambah di setiap tahunnya (Syarifurrizal, 2021).

Berdasarkan informasi dari berita acara detikcom fenomena bullying pada saat ini telah terjadi Kasus bullying di Cilacap yang sedang viral di media sosial baru-baru ini. Dalam video yang beredar, seorang remaja menjadi korban pemukulan brutal oleh rekan sebayanya, aksi perundungan dilakukan oleh pelajar SMK yang terjadi di cimahi, Jawa Barat pada 18 Agustus 2023, tepatnya pada kawasan Veledrom, Jalan Kebon Mangu. Dalam video yang beredar, terlihat pelaku yang berjumlah lima orang menendang korban yang tersudut ditembok. Rekaman itu sendiri dibuat oleh warga dari rumahnya yang kebetulan dekat dengan lokasi. Korban dilaporkan mengalami patah tulang dan luka serius, setelah kejadian ini terungkap pelaku diamankan oleh pihak kepolisian.

Dampak yang dialami oleh korban bullying dalam kasus diatas yaitu berupa, kesehatan fisik menjadi menurun, trauma, gangguan kecemasan, merasa kesepian, menarik diri dari lingkungan dan pergaulan, kesehatan psikologi yang buruk, perasaan tidak nyaman, ketakutan, rendah diri dan tidak berharga (Hana & Suwarti, 2020). Salah satu dampak buruknya adalah korban takut bersekolah, bahkan dapat terlintas pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa orang yang sering menerima kekerasan baik fisik maupun psikis oleh orang lain akan merasakan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan cenderung berlebihan sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan menarik diri dari lingkungan sosial. Bullying adalah kekerasan fisik dan psikologis dan dilakukan bukan karena kemarahan ataupun konflik yang harus diselesaikan.

(Zakiah et al., 2019) menjelaskan mengenai korban bullying secara umum dapat didefinisikan sebagai individu yang secara sengaja, langsung atau tidak langsung, menjadi sasaran/target tindakan orang lain, sehingga hal tersebut dapat memicu korban memiliki perasaan untuk menyakiti diri sendiri, dikarenakan terus menerus diperlakukan secara tidak adil oleh orang lain.

Menurut (Roziqi, 2019), Bullying merupakan serangan berulang secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan kesengajaan dan bertujuan untuk melukai korbananya secara fisik maupun emosional. Bullying merupakan bentuk awal dari perilaku agresif yaitu tingkah laku yang kasar. Bisa secara fisik, psikis, melalui kata-kata, ataupun kombinasi dari ketiganya. Hal itu bisa dilakukan oleh kelompok atau individu. Pelaku mengambil keuntungan dari orang lain yang dilihatnya mudah diserang. Tindakannya bisa dengan mengejek nama, korban diganggu atau diasingkan dan dapat merugikan korban (Akbar, 2013).

Fenomena yang terjadi sekarang banyak siswa yang mengalami bully. Bullying merupakan sebuah masalah yang saat ini masih berlanjut, sering kali orang tua maupun pihak sekolah menganggap perilaku bullying ini hal yang alami terjadi tanpa memikirkan dampak jangka panjang yang akan terjadi dimasa depan. Semua hal tersebut dapat berakibat fatal, korban akan mengalami hambatan dan akan mengganggu proses perkembangan diri dan proses pembelajaran bagi korban bully.

Perilaku Bullying ini terjadi dikarenakan pengetahuan remaja yang kurang serta kurangnya pengawasan dari orang tua dan pihak sekolah dalam melihat kondisi bullying pada saat ini (Saranga' et al., 2021). Bullying terjadi karena karena beberapa faktor, antara lain: kepribadian, keluarga, Pengalaman buruk dimasa kecil, lingkungan sekolah, Selain itu kurangnya pengawasan orang tua dan guru juga menjadi penyebab siswa melakukan perilaku bullying (Salmi et al., 2018).

Perilaku bullying yang peneliti temui di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar bahwa bullying secara verbal biasanya dialami oleh siswi perempuan bentuk bullying secara verbal yang dialami oleh siswi perempuan adalah kalimat-kalimat yang mengejek korban seperti dengan sebutan, bodoh, jelek, gendut, dekil, menamakan korban dengan nama panggilan yang tidak baik seperti menamakan korban dengan sebutan yang kurang pantas, sedangkan bullying secara fisik biasanya terjadi pada siswa laki-laki seperti bentuk bullying secara fisik seperti mengunci korban di kamar mandi, melempar tas ke wajah korban, menunggu korban di belakang sekolah dan mengancam korban apabila tidak menjalankan perintah maka pelaku akan menganiaya korban secara bersama-sama.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di kelas XI SMAN 1 Darul Imarah, terdapat beberapa peserta didik yang menjadi korban bullying terdapat perilaku yang tidak menyenangkan di dalam kelas saat jam pelajaran sedang berlangsung, perilaku bullying yang terjadi adalah bentuk bullying verbal dimana para pembully mengejek-ejek temannya seperti dengan sebutan bodoh, hitam, gendut dan lusuh di permalukan saat korban sedang menyampaikan pendapatnya dikelas, permasalahan lainnya adalah pada saat jam istirahat sedang berlangsung pembully melakukan bullying fisik terhadap korban yaitu dengan membentak korban dan memeras korban meminta uang jika korban tidak memberikan apa yang diminta oleh pelaku maka korban akan dipaksa untuk melakukan push up dan di keroyok secara bersama-sama, sehingga hal tersebut membuat korban merasa takut, tertekan dan cemas saat berada di lingkungan sekolah, Sedangkan bentuk bullying relasional yaitu memusuhi atau mendiamkan seseorang seperti dikucilkan dan diasingkan, lalu memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, dan mengejek korban, peristiwa ini terjadi di kelas XI IPS 3.

Bentuk bullying tersebut mengakibatkan korban menarik diri dari teman-teman di sekolahnya. Untuk mengatasi permasalahan siswa tersebut peneliti berinisiatif untuk membantu korban bullying dengan cara memberikan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong untuk mengatasi kecemasan korban bullying. Hasil observasi ini juga didukung dengan hasil wawancara yang di lakukan dengan guru Bimbingan Konseling pada saat peneliti melaksanakan magang di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Lestari dkk, 2021) yang berjudul “Efektivitas Konseling Gestalt Menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan SelfEsteem Pada Peserta Didik Korban Bullying” Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas konseling gestalt menggunakan teknik empty chair untuk meningkatkan selfesteem pada peserta didik korban bullying sebelum dan sesudah diberikan teknik empty chair terhadap terhadap selfesteem pada peserta didik korban bullying. Dari hal tersebut penelitian ini memiliki hasil bahwa konseling gestalt menggunakan teknik empty chair efektif untuk mengatasi permasalahan pada peserta didik korban bullying yang memiliki harga diri rendah.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanif Fauzan yang meneliti tentang pengaruh teknik kursi kosong penurunan kecemasan bullying. Pada peneliti ini peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh kursi kosong untuk menurunkan kecemasan bullying dan ingin mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik kursi kosong terhadap penurunan kecemasan bullying. Dari hal tersebut penelitian ini memiliki hasil bahwa teknik kursi kosong berpengaruh terhadap penurunan kecemasan bullying pada siswa kelas VIII F di MTS Negeri Kota Magelang.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanif Fauzan, peneliti melihat terdapat beberapa dampak yang cukup serius di SMA Negeri 1 Darul Imarah yaitu dampak yang di timbulkan oleh bullying siswa menjadi sering bolos sekolah, merasa rendah diri dan memiliki kecemasan yang berlebihan sehingga hal tersebut harus segera ditanggulangi dengan cepat oleh guru bimbingan dan konseling. Sehingga peneliti berinisiatif untuk melihat pengaruh teknik kursi kosong yang diterapkan oleh peneliti terhadap kecemasan korban bullying.

Adapun cara untuk menurunkan kecemasan korban bullying adalah dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pada siswa (Firmawati & Sudirman, 2021). Salah salah satu dampak psikologis bullying bagi anak, adalah munculnya kecemasan. Intensitas kecemasan akan terlihat dari reaksi fisik, emosi, kognitif serta perilaku anak. Pada penelitian ini, terapi menulis ekspresif digunakan sebagai intervensi untuk

menurunkan kecemasan anak korban bullying. Kecemasan diukur menggunakan modifikasi skala Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) meliputi area kecemasan, separation anxiety, general anxiety, social anxiety, panic/agoraphobia, obsessive compulsive dan fear of physical injury. Biasanya selama proses konseling perorangan pembahasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dalam rangka pengentasan permasalahan pribadi klien, adanya konseling perorangan maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah (. et al., 2020).

Konseling individual dengan teknik kursi kosong sangat dibutuhkan untuk membantu mengatasi masalah siswa. karena dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong ini dengan pendekatan terapi Gestalt siswa korban bullying akan meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang sebenarnya selama ini yang tidak bisa tersampaikan menjadi bisa dikatakan dan diluapkan dengan cara siswa korban bullying membayangkan pembully hadir di hadapannya (Saputra & Amnar, 2022). Karena dengan mengatakan apa yang sedang dirasakan korban pada saat ini atau pada saat kejadian tersebut sedang terjadi dapat mengurangi rasa cemas korban, melegakan dan dapat menenangkan diri korban atas segala kegelisahan dan ketakutan yang di alami nya selama ini (Widyatmoko & Purwanta, 2019).

Kursi kosong adalah salah satu teknik terapi gestalt yang paling banyak digunakan (Afifah et al., 2021). Terapi ini dikembangkan oleh Frederick "Fritz" Pearls. Teknik kursi kosong merupakan teknik bermain peran dimana konseli meniru dirinya dan orang lain atau aspek tertentu dari kepribadiannya, membayangkan dirinya duduk/ di kursi kosong. Menurut (Hanapi, 2021) teknik ini dapat digunakan konselor sebagai suatu kesadaran konseli untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri konseli.

Kelebihan dari teknik ini adalah konseli benar-benar berperan aktif dalam mengekspresikan dirinya baik sebagai under dog maupun top dog, sehingga konseli dapat memahami dan mempertanggung jawabkan apa yang sedang mereka rasakan dan apa yang diungkapkannya. Harapannya, konseli dapat lebih bijak dalam berperilaku untuk mengatasi konflik atau ketegangan dalam dirinya (Humaira et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif (Unaradjan, 2019). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan the one group pretest-posttest design, dalam penelitian ini terdapat dua kali pengukuran yaitu pre-test sebelum diberikan perlakuan dan post-test sesudah diberikan perlakuan (Prajitno, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh besar yang berjumlah 244 siswa.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi penelitian siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

Kelas	Jumlah Siswa
X	236
XI	244
XII	181
Jumlah	651

Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 siswa kelas XI IPS 3 yang memiliki skor tertinggi pada pre-test dan memiliki ciri-ciri masalah yang sesuai dengan yang diteliti seperti yang sudah dijelaskan di atas. Berdasarkan tabel di atas, alasan pemilihan sampel dalam penelitian ini, berdasarkan hasil pre-test dan informasi dari guru bimbingan konseling terdapat siswa yang memiliki kecemasan korban bullying di kelas XI IPS 3.

Tabel 3.2
Jumlah Anggota Sampel Penelitian Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	XI IPS 3	26	4
	Jumlah	26	4

Instrumen Pengumpulan Data. Kisi-kisi instrumen korban bullying dikembangkan dari ciri-ciri korban bully. Dimana di dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (favorable), pernyataan negatif (unfavorable) total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (favorable) sebanyak 37, dan item pernyataan negatif (unfavorable) sebanyak 33 sehingga total keseluruhan menjadi 70 item pernyataan. Teknik Pengumpulan Data menggunakan Skala, Observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar dengan cara eksperimen. Sebelum pemberian treatment terlebih dahulu peneliti melakukan pengukuran awal dengan menyebarkan angket kepada siswa (Pre-test), kemudian peneliti memberikan treatment kepada sampel penelitian yang mengalami kecemasan korban bullying dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan setelah pemberian treatment berakhir peneliti memberikan post-test kepada siswa yang menjadi sampel penelitian untuk melihat perbandingan dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian treatment oleh peneliti.

Tabel 4.1 Hasil Skor Post-Test Siswa

No.	Responden	Post-Test (Kondisi akhir)	Kategori Kecemasan
1	APR	83	Sedang
2	WK	84	Sedang
3	IM	79	Sedang
4	FD	73	Rendah
Jumlah		319	

Dari hasil post-test di atas menunjukkan bahwa ada perubahan penurunan skor kecemasan korban bullying sesudah pemberian treatment melalui layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis selama diberikan perlakuan. Hal ini menyatakan bahwa adanya penurunan kecemasan korban bullying secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Responden	<i>Pre-test</i>	Tingkat Kecemasan Korban Bullying	<i>Post-test</i>	Tingkat Kecemasan Korban Bullying
1.	APR	105	Tinggi	83	Sedang
2.	WK	101	Tinggi	84	Sedang
3.	IM	109	Tinggi	79	Sedang
4.	FD	100	Tinggi	73	Rendah

Berdasarkan hasil skor di atas menunjukkan perbandingan antara skor pre-test (105, 101, 109, 100) dan post-test (83, 84, 79, 73) dimana kecemasan korban bullying siswa mengalami perubahan skor secara signifikan. Secara rinci untuk melihat perbandingan persentase kecemasan korban bullying pada saat pre-test (pengukuran awal) dan post-test (pengukuran akhir) dari 4 siswa.

Hasil perbandingan skor pre-test dan post-test kecemasan korban bullying. Dimana pada saat pre-test (belum adanya perlakuan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong) terdapat 4 siswa berkategori tinggi dengan persentase

100%, mengalami perubahan penurunan pada saat post-test (setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong) sehingga terdapat 3 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 75% dan terdapat 1 siswa yang berkategori rendah memiliki persentase 25%. Maka dari hasil persentase skor pre-test dan skor post-test di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya penurunan yang baik, yaitu mampu menghasilkan perubahan yang signifikan pada skor kecemasan korban bullying pada pre-test dan post-test. Sehingga dengan adanya perubahan pada skor tersebut, maka tingkat kecemasan korban bullying siswa dapat berkurang.

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikan treatment menyatakan bahwa tingkat kecemasan korban bullying yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami tingkat kecemasan korban bullying tinggi dan dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk diberikan treatment agar siswa dapat menurunkan kecemasan yang terjadi karena menjadi korban bully.

Siswa yang berada pada kategori tingkat tinggi kecemasan korban bullying berjumlah 4 orang. Siswa tersebut akan diberikan treatment oleh peneliti sebanyak 3 kali pertemuan. Treatment yang diberikan peneliti menggunakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong terhadap kecemasan korban bullying siswa kelas XI terutama masalah percaya diri siswa yang sangat minim dan merasa takut, gugup, dan gelisah jika ingin berinteraksi dengan orang baru akibat terlalu sering menjadi korban bully. Setelah diberikan treatment teknik kursi kosong responden menyatakan bahwa menarik jilbab, mendorong, ejekan, difitnah, tawa mengejek, dan tatapan sinis adalah beberapa jenis pem-bully-an yang sering dilakukan oleh pelaku kepada korban bully yang berada pada kategori tingkat tinggi. Kemudian kecemasan korban bullying sesudah diberikan treatment dapat menurun yang dibuktikan dari hasil pengolahan data post-test.

Sesuai dengan teori Gestalt (dalam Brownell) Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada di

kursi kosong. Kursi kosong merupakan terapi yang diperuntukkan bagi individu yang tidak berdaya dalam mengungkapkan apa yang menjadi masalah dalam hidupnya, Tujuan terapi Gestalt adalah agar dapat menghilangkan hambatan yang mengganggu kehidupan individu disaat ini yang menghambat individu untuk berkembang secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil dari penyajian data peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong dapat menurunkan kecemasan korban bullying siswa kelas XI IPS 3 di Sma Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Hal ini dapat dilihat dari persentase kecemasan korban bullying sebelum diberikan treatment dimana pada saat pre-test (belum adanya perlakuan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong) terdapat 4 siswa berkategori tinggi dengan persentase 100%, setelah diberikan konseling individual dengan teknik kursi kosong mengalami penurunan pada saat post-test (setelah diberikan nya perlakuan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong) sehingga terdapat 3 siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 75% dan adapun sebanyak 1 siswa yang berkategori rendah memiliki persentase 25%. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini dapat menurunkan kecemasan korban bullying.

Setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong penyebab kecemasan yang terjadi pada siswa disebabkan karena menjadi korban bully-an dari temannya, siswa mengatakan bahwa mereka mendapat ejekan, difitnah, ditarik jilbab nya, didorong, dipukul, dan tatapan sinis dan lain sebagainya. Akibatnya siswa merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain, sering takut ketika mengalami situasi apapun dan merasa takut untuk bergabung dengan lingkungan baru. masalah bullying yang dialami oleh responden pada pembahasan diatas, telah sesuai dengan pendapat Coloroso yang mengklasifikasikan bentuk bullying terbagi menjadi empat yaitu bullying fisik yaitu dengan memukul, menendang, bullying verbal yaitu dengan cara julukan nama, fitnah dan kritikan kejam, bullying relasional dengan cara pandangan yang agresif, tawa mengejek, bahasa tubuh yang kasar, dan bullying elektronik yaitu meneror korban bullying dengan facebook dan instagram.

Meski fokus penelitian ini tidak mencakup semua aspek tetapi peneliti fokus pada kecemasan korban bullying. Kemudian siswa juga menunjukkan partisipasi

yang sangat aktif dalam proses layanan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada awal treatment, siswa masih takut untuk mengeluarkan pendapatnya dan menunduk saat berbicara.

Pada pertemuan kedua saat di terapkannya teknik kursi kosong, pada saat itu siswa sudah mulai aktif dan terbuka dalam mengeluarkan segala permasalahannya selama ini saat di sekolah, dapat dengan tenang, tidak gugup dan terarah saat melaksanakan teknik kursi kosong.

Pada pertemuan ketiga peneliti mengevaluasi hasil dari pemberian konseling individual pada pertemuan pertama dan pertemuan dengan penerapan teknik kursi kosong siswa menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan secara perlahan mulai hilang, siswa merasa lega karena telah mengeluarkan semua keluh kesahnya yang selama ini hanya bisa di pendam, siswa juga sudah bisa mengambil langkah untuk kedepannya dan mengantisipasi diri apabila kembali menjadi korban bullying.

Dari uraian di atas, maka analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan korban bullying kelas XI sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima artinya ada penurunan kecemasan korban bullying sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong.

Penerimaan H_a tersebut dapat di lihat dari hasil Paired Sampel Test yaitu $Sig < 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan kecemasan korban bullying siswa kelas XI IPS 3 sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai implementasi teknik kursi kosong terhadap kecemasan korban bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Kecemasan korban bullying siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar sebelum mendapatkan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Kecemasan korban bullying siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar sesudah mendapatkan layanan konseling individual dengan teknik kursi

kosong berada pada kategori sedang dan rendah. Kecemasan korban bullying siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul imarah Aceh Besar menunjukkan adanya perbedaan rata-rata pre-test sebesar 103.5000 sedangkan rata-rata post-test sebesar 79.7500 artinya adanya penurunan kecemasan korban bullying siswa sebelum dan sesudah pemberian treatment. Kemudian mean pada paired sampel test yaitu 23.7500 dengan Nilai t sebesar 23.041 dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$ jadi, H_a diterima dan H_o ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- . S., Sulistyarningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6475>
- Akbar, G. (2013). Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Baru Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3274>
- Firmawati, F., & Sudirman, A. N. A. (2021). Penurunan Ansietas pada Remaja yang Mengalami Bullying Melalui Psikoedukasi di Sekolah Menengah atas/Kejuruan Kabupaten Gorontalo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1488>
- Hana, D. R., & Suwarti, S. (2020). Dampak Psikologis Peserta Didik yang Menjadi Korban Cyber Bullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7685>
- Hanapi, T. F. (2021). Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>
- Humaira, H., Aldina, F., & Aini, Z. (2022). efektivitas konseling individual dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri SISWA. *Psiko Edukasi*. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3354>
- Idsoe, T., Vaillancourt, T., Dyregrov, A., Hagen, K. A., Ogden, T., & Nærde, A. (2021).

- Bullying Victimization and Trauma. *Frontiers in Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.480353>
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021). dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.
<https://doi.org/10.24176/re.v11i2.5530>
- Lestari dkk, L. M. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *CERMIN Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 4–10.
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health and Medicine*.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Muliasari, N. A. (2019). Dampak Perilaku Bullying terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus di MI Ma' Arif Cekok Babadan Ponorogo). *IAIN Ponorogo*.
- Nuris Yuhbaba, Z. (2019). Eksplorasi Perilaku Bullying Di Pesantren. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.143>
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati*. (Tersedia Di [Http://Komunikasi. Uinsgd. Ac. Id](http://Komunikasi.Uinsgd.Ac.Id)).
- Roziqi, M. (2019). Perlawanan Siswa Disabilitas Korban Bullying. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.21009/insight.081.02>
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>
- Saputra, T. A., & Amnar, Z. (2022). Konseling Individual untuk meningkatkan konsep diri korban Bullying di Sekolah. *Counsellia | Journal of Islamic Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2818>
- Saranga', J. L., Abdu, S., Marampa, A. L., & Mangalla, A. (2021). Hubungan Antara Perilaku Bullying Dengan Efikasi Diri Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.69>
- Schacter, H. L., Espinoza, G., & Juvonen, J. (2023). Bullying. In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00164-8>

- Syarifurrizal, E. (2021). Pengaruh Kemampuan Identifikasi Perilaku Baik Buruk Dengan Benar Dalam Berinteraksi Untuk Kemajuan Budaya Bernegara Masa Kini. *The 1st Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era (FICOSIS)*.
- Unaradjan, D. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif - Dominikus Dolet Unaradjan. *In Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Widyatmoko, W., & Purwanta, E. (2019). Evaluasi Hasil Layanan Konseling Individual di Sekolah Menengah Atas Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p109>
- Yuliani, N. (2019). Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah. *Research Gate*.
- Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2019). dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. <https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20502>