BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Istilah *bullying* diilhami dari kata *bull (*bahasa inggris) yang berarti "banteng" yang suka menanduk. Pihak pelaku *bullying* biasa disebut *bully. Bullying* adalah sebuah situasi di mana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok.[1]

Olweus menyatakan bahwa *bullying* adalah ketika siswa secara berulang-ulang dan setiap saat berperilaku negatif terhadap seorang atau lebih siswa lain.[2] Tindakan negatif disini adalah ketika seseorang secara sengaja melukai atau mencoba melukai, atau membuat sesorang tidak nyaman. Menurut Wulastrisna mendefinisikan *Bullying* adalah suatu bentuk kekerasan anak (*child abuse*) yang dilakukan teman sebaya kepada seseorang (anak) yang lebih 'rendah' atau lebih lemah untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. Biasanya *bullying* terjadi berulang kali. Bahkan ada yang dilakukan secara sistematis.

Bullying adalah suatu tekanan atau intimidasi dari satu atau serombongan anak atau remaja yang dominan terhadap satu atau serombongan anak atau aremaja yang lebih lemah (Ahira, Anne 2010). Sedangkan menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia , *Bullying* merupakan salah satu pengaruh yang kuat dari kelompok teman sebaya, serta berdampak terjadinya kegagalan akademik. Kondisi ini merupakan faktor risiko yang cukup serius bagi remaja.

---

[1] Sejiwa. 2008. *BULLYING (Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak).* Gramedia : Jakarta hlm. 2

[2]Widiharto, Chrishtoporus Argo, dkk.. *Perilaku bullying ditinjau dari harga diri dan pemahaman moral anak*. (Online). (21 Perilaku-*bullying*-ditinjaudari- harga diri- dan -pemahaman –moral- anak- Christhoporus-argo-mpsi.pdf (SECURED)-Adobe Reader)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bullying atau sering disebut sebagai *peer victimization* adalah bentuk perilaku pemaksaan atau usaha menyakiti secara psikologik maupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seseorang atau ekelompok orang yang lebih kuat

Berdasarkan beberapa pengertian *bullying* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dimana tindakan tersebut sengaja dilakukan dengan tujuan untuk melukai dan membuat seseorang merasa tidak nyaman.

2. Ciri Siswa yang menjadi korban *Bullying*

Beberapa siswa yang menjadi korban *bullying* dapat diketahui melalui melalui beberapa ciri. Berdasarkan penelitian Bernstein dan Watson disimpulkan bahwa karakteristik eksternal korban sasaran tindakan *bullying* adalah cenderung lebih kecil atau lebih lemah daripada teman sebayanya.[3] Dengan kata lain, ukuran badan lebih besar, terutama diantara anak laki-laki cenderung mendominasi teman sebaya berbadan lebih kecil. Selain itu, pengamatan di Belanda menemukan bahwa mereka yang tidak mempunyai teman, lebih dari setengahnya (51%) menjadi sasaran tindakan *bullying.* Sementara mereka yang mempunyai teman lebih dari lima orang, hanya 11% saja. Jadi, mempunyai banyak teman dapat menolong dan akan mengurangi kemungkinan menjadi sasaran tindakan *bullying.* Dalam penelitian yang dilakukan oleh tim yayasan SEJIWA, beberapa ciri yang bisa dijadikan korban *bullying* adalah :[4]

a. Berfisik kecil, lemah
b. Berpenampilan lain dari biasa
c. Sulit bergaul

[3] Wiyani, N A. *Save Our Children from School Bullying.*(Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2012)hlm56

[4] Sejiwa. 2008. *BULLYING (Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak).* Gramedia : Jakarta, hlm17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Siswa yang rendah kepercayaan dirinya

e. Anak yang canggung (sering salah bicara/bertindak/berpakaian)

f. Anak yang memiliki aksen berbeda

g. Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang bully

h. Cantik/ganteng, tidak ganteng/ tidak cantik

i. Anak orang tak punya / anak orang kaya

j. Kurang pandai

k. Anak yang gagap

l. Anak yang sering argumentif terhadap bully

Beberapa korban *bullying* ada yang menyatakan penolakannya saat diminta untuk melakukan suatu tindakan tertentu kepada pelaku *bullying* dan ada pula yang merasa tidak berdaya sehingga memilih untuk menuruti permintaan pelaku. Korban yang terus-menerus memenuhi permintaan pelaku mengakibatkan siklus *bullying* terus-menerus terjadi sehingga korban terus pada kondisi tertekan dan takut apabila mereka akan mengalami suatu yang buruk apabila menolak untuk mengikuti permintaan pelaku. Di sisi lain, ada korban yang tidak menuruti permintaan pelaku dan menanggung resiko yaitu dipukul, diancam, dan diteror. Semakin korban tidak bisa menghindar atau melawan, semakin sering perilaku *bullying* terjadi.

3. Bentuk Perilaku *bullying*

Dalam konteks kekerasan di sekolah, Riauskina, Djuwita, dan Soesetio mengelompokkan perilaku *bullying* ke dalam lima kategori sebagai berikut.

a. Kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kontak verbal langsung (mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, merendahkan (*put-downs*), mencela/mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gosip)

c. Perilaku non-verbal langsung (melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam; biasanya disertai oleh *bullying* fisik atau verbal).

d. Perilaku non-verbal tidak langsung (mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng).

e. Pelecehan seksual (kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal).[5]

4. Faktor penyebab *bullying*

Banyak faktor yang menyebabkan perilaku *bullying* dalam diri siswa antara lain :[6]

a. Eksistensi diri

Remaja ingin menunjukkan keberadaannya dan ingin dihormati. Mereka merasa, mereka lebih dulu berada di sekolah dan ingin orang-orang baru menganggap mereka orang paling berpengaruh di sekolah.

b. Tidak ada ruang publik yang aksesibel

Remaja menjadi liar antara lain karena tidak adanya ruang publik yang dapat diakses mereka untuk bertemu dan melakukan beragam kegiatan misalnya gelanggang remaja agar kreativitas mereka tersalurkan.

c. Menjadi korban kekerasan

[5] Wiyani, N A. *Save Our Children from School Bullying.*(Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2012)hlm26

[6] Wijayanti, N. 2011. *Senioritas Yang Menggila*. (Online). (http://sosbud.kompasiana.com/2011/10/12/senioritas-yang-menggila/NurWijayanti), diakses pada tanggal 22 november 2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagian besar faktor penyebab kekerasan yang dilakukan remaja adalah karena sebelumnya pernah menjadi korban dari kekerasan itu sendiri sehingga terdapat unsur "balas dendam" kepada juniornya dan akhirnya menjadi tradisi.

d. Pengaruh teman

Pengaruh teman sebagai anggota kelompok referensi (paling berpengaruh) bisa sebagai pisau bermata dua karena teman bisa mempengaruhi orang lain untuk bertindak negatif. Misalnya *Geng* atau perkumpulan remaja yang cenderung mengarah pada aspek negatif.

e. Pengaruh lingkungan masyarakat, budaya dan media

Lingkungan masyarakat amat berpengaruh terhadap perkembangan remaja. Masyarakat sekarang ini penuh kekacau balauan dan hampir selalu diwarnai dengan kekerasan dalam menyelesaikan masalah sehingga remaja mudah meniru. Dan ditambah lagi siaran media khususnya media elektronik yang menampilkan aneka bentuk kekerasan turut membentuk mental remaja.

f. Imitasi dari sekolah lain

Bullying yang terjadi pada salah satu sekolah saja, bisa saja jadi ditiru oleh sekolah-sekolah lain. Sehingga membentuk sebuah budaya *bullying.*

g. Faktor keluarga

Remaja yang hidup dalam keluarga broken home mempunyai potensi untuk melakukan kekerasan karena tidak adanya penanaman nilai moral dalam keluarga.

5. Dampak Perilaku *bullying*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan adanya fenomena *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah memberikan dampak pada psikologis korban pola perilaku *bullying*. Adapun dampak-dampak pada psikologis pada korban *bullying* mencakup:[7]

a. Kecemasan dan stress
b. Kehilangan konsentrasi
c. Gangguan tidur
d. Merasa tidak tenang, mudah terkejut
e. Pikiran bunuh diri

Dampak lain dari pola perilaku *bullying* yaitu membentuk suatu atsmosfer lingkungan sekolah yang tidak kondusif, dengan para pelaku membuat suatu peraturan yang terlepas dari wewenang sekolah. Sehingga para korban *bullying* harus mematuhinya, ini mengakibatkan ruang gerak mereka di dalam sekolah menjadi terbatas.

B. *Self esteem* (Harga Diri)

1. Pengertian *Self esteem* (Harga Diri)

Coopersmith menjelaskn bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Buss memberikan pengertian harga diri (*self esteem)* sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan.[8] Santrockmengungkapkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi global terhadap diri, yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk.[9] Merujuk beberapa pendapat tersebut, maka harga diri dapat diartikan sebagai

[7] Siswoyo. 2010. Harian Waspada. www.waspadamedan.com (c)2010 By. Harian Waspada Written by Siswoyo on Friday, 30 July 2010 08:39. (Online), diakses pada tanggal 17 november 2015

[8] Sudrajat, A. 2014. *Harga Diri*. (Online). (http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2014/5/16/harga-diri/), diakses tanggal 16 Mei 2014

[9] Larasati, W.P.2012. *Meningkatkan Self Esteem Melalui Metode Self Instruction.*Tesis. Depok : Fakultas Psikologi UI

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penilaian keseluruhan individu terhadap dirinya yang tampak dari perasaan berharga atau tidak berharganya seseorang yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan. Dalam penilaian keseluruhan diri, individu diharapkan dapat mengevaluasi diri secara keseluruhan apakah dirinya baik atau buruk.

Menurut hierarki kebutuhan Maslow, *self esteem* kebutuhan dasar keempat yang harus dilalui setiap individu agar dapat mencapai aktualisasi diri yang baik.

Maslow mengemukakan bahwa dua jenis *self esteem* (harga diri) yaitu :[10]

a. Menghargai diri sendiri (*self respect*), yaitu kebutuhan kekuatan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Individu membutuhkan pengetahuan tentang dirinya sendiri, bahwa dirinya berharga, mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.
b. Mendapatkan penghargaan diri dari orang lain (respect from other), yakni penghargaan diri dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, kehormatan, diterima dan diapresiasi. Individu membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain.

Harga diri individu mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. Harga diri merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri. Pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri individu, khususnya pada kalangan remaja, terkait erat dengan dampak negatif jika mereka tidak memiliki harga diri yang mantap. Mereka akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri mereka dapat terpenuhi secara memadai,

[10] Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang : UMM press.2004)hlm.260

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemungkinan mereka akan memperoleh sukses dalam menampilkan perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (*self-confidence*) dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya.

2. Karakteristik *self esteem*(harga diri)

Ada dua jenis *self esteem* yang dimiliki oleh individu, menurut *Clemes* dan *Bean*, yaitu : [11]

a. Anak yang memiliki *self esteem* tinggi
   1) Bertindak atau berperilaku mandiri (tidak bergantung pada orang lain)
   2) Sanggup memikul tanggung jawab
   3) Senang mencoba tugas atau tantangan baru
   4) Mampu mengatasi situasi positif atau negative
   5) Mampu menawarkan bantuan kepada orang lain
b. Anak yang memiliki *self esteem* rendah
   1) Menolak mencoba hal- hal baru
   2) Merasa tidak diinginkan dan dicintai
   3) Menyalahkan orang lain atas kekurangan atau kelemahannya
   4) Sangat mudah dipengaruhi

Bagaimana seseorang menghargai dirinya, sangat dipengaruhi oleh hubungan, pengalaman, dan pikiran. Ketika seseorang memiliki persepsi positif terhadap dirinya, ia cenderung lebih bahagia. Orang dengan penghargaan diri yang sehat memahami kemampuannya, serta kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Inilah yang membuat individu ini nyaman dan bahagia atas dirinya. Sebaliknya, jika seseorang kurang memiliki persepsi baik tentang diri, ia cenderung akan merasa tak puas dengan dirinya, dalam arti

[11] Harris Clemes and Reynold Bean, *How To Raise Children's Self Esteem*, terj. Meitasari Tjandrasa, Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak, (Jakarta : Binarupa Aksara, 2001),hlm 334.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif. Ia mempersepsikan dirinya buruk dan tak punya penghargaan atas diri. Terdapat sejumlah tanda individu dengan penghargaan diri rendah (kompas.com), yaitu :

a. Cenderung menyalahkan diri sendiri, atau melakukan *self-talk* yang negatif. Contohnya, "Saya pecundang", "Saya salah", "Saya kalah".
b. Fokus pada kelemahan diri, bukan pada kelebihan atau sisi positif dalam diri.
c. Membutuhkan pengakuan dari orang lain, karena cenderung merasa tak percaya diri.
d. Cenderung memberikan *feedback* negatif.
e. Seringkali merasa takut gagal, yang pada akhirnya menghambat kesuksesan dalam segala hal.
f. Kesulitan menghadapi situasi sulit atau tekanan tertentu.

3. Faktor yang mempengaruhi *self esteem (*harga diri)

Self-esteem yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuhkembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan self-esteem yaitu sebagai berikut:

a. Orang tua

   Orang tua merupakan sumber utama pembentuk self-esteem, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan sels-esteem yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.[12]

b. Para sejawat dan Teman

   Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self-esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan self-esteem yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan

[12] Stanley coopersmith, *The Antecendent Of Self Esteem,* (San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967), hlm 90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dekat dapat pula menumbuhkembangkan self-esteem yang sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang. [13]

c. Pencapaian Prestasi

Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan self-esteem. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan self-esteem. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.

d. Diri Sendiri

Sumber utama bagi pengembangan self-esteem adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah self-esteem sesuai dengan perasaan kita sendiri.

4. *Self esteem*(harga diri) pada korban *bullying*

Dalam pola perilaku *bullying*, yang menjadi korban *bullying* adalah siswa yang memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah. Swearer dkk, menemukan bahwa baik pelaku maupun korban *bullying* memiliki harga diri (*self esteem)* yang rendah. Pelaku *bullying* biasanya dengan mudah bisa mengendus calon korbannya. Pada pertemuan pertama, pelaku bullying akan melancarkan aksinya terhadap korban. Ketika mengalami bullying korban akan merasakan banyak emosi negatif dimana korban tidak berdaya dalam menghadapi emosi. Dalam jangka panjang, maka emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri, apabila hal ini dibiar merasa dirinya tidak berharga sehingga dapat berujung pada terjadinya bunuh diri.[14] Menurut Wiyani berdasarkan penelitian lainnya bahwa jika subjek

[13] Stanley coopersmith, *The Antecendent Of Self Esteem,* (San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967), hlm 90

[14] Widiharto, Chrishtoporus Argo, dkk.. *Perilaku bullying ditinjau dari harga diri dan pemahaman moral anak*. (Online). (21-Perilaku-*bullying*-ditinjaudari- harga diri- dan -pemahaman –moral- anak- Christhoporus-argo-mpsi.pdf (SECURED)-Adobe Reader) hlm. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghargai dirinya dengan baik maka ia dapat menghindari dirinya dari dampak tindakan *bullying.*[15]

Siswa atau individu yang menjadi korban tidak dapat menghargai dirinya sendiri merasa dirinya rendah, jelek, tidak pantas untuk berteman, dan sebagainya. Selain itu korban *bullying* juga tidak mampu untuk merubah dirinya untuk menjadi apa yang dia inginkan sebenarnya. Mereka cenderung mengucilkan dirinya sendiri karena perlakuan dari pelaku *bullying*. Hal ini terkadang pula disebabkan karena terpakunya seseorang terhadap keadaan orang lain yang ada disekitarnya yang mereka kira lebih baik daripada dirinya baik segi fisik materi prestasi juga kedudukan sosial. Sikap-sikap seperti itu yang membuat korban *bullying* selalu diburu terus-menerus oleh seniornya.

Dari penjelasan karakteristik *self esteem* rendah yang telah dijelaskan di atas, yaitu :

a. Menolak mencoba hal- hal baru. Para korban *bullying*, seorang individu akan menolak mencoba hal-hal baru karena mereka merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan hal tersebut.
b. Merasa tidak diinginkan dan dicintai. Karena selalu mengucilkan diri sendiri individu selalu merasa tidak diinginkan di dalam kelompok teman sebayanya dan bahkan juga merasa tidak dicintai dalam keluarga mereka sendiri.
c. Menyalahkan orang lain atas kekurangan atau kelemahannya. Biasanya anak-anak korban *bullying* selalu menyalahkan orang lain termasuk orang tuanya, mereka mengira orang tua mereka tidak bisa mendidik mereka dengan baik dan tidak mengerti keinginan mereka.

[15] Wiyani, N A. 2012. *Save Our Children from School Bullying.(*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Sangat mudah dipengaruhi. Anak- anak korban *bullying* tidak mempunyai pendirian yang teguh atau kuat sehingga hal semacam ini akan terus menjadi sasaran oleh pelakunya, mereka akan di mintai uang, disuruh membelikan ini itu dan sebagainya.

C. Teknik kursi kosong

1. Pengertian Teknik kursi kosong

Konseling Gestalt yang terkenal dengan nama Gestalt Theraphy (Terapi Gesalt)dikembangkan oleh Fritz Perls sejak awal tahun 1940-an. Perls memiliki pandangan bahwa manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk membebaskan dirinya dari pengaruh pengalaman masa lalunya, mampu untuk hidup sepenuhnya pada saat ini dan di sini. Di samping itu Perls memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk mengatasi lingkungan secara efektif, mengarahkan perkembangan dirinya sendiri dan menyelesaikan masalah-masalah yang dialaminya.

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 lebih penuh, mengalami konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian urusan yang tak selesai. Kursi kosong merupakan salah satu teknik terapi Gestalt yang banyak diterapkan.

"Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya."

Menurut Komalasari Introyeksi adalah memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi tentang diri individu, seperti apa individu seharusnya dan bagaimana individu harus bertingkah. Dalam proses interaksi dengan lingkungan, individu yang sehat dapat membedakan dan memberikan batasan antara dirinya dan lingkungan. Sedangkan individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang melakukan proses introyeksi pada diri (*self*) individu, dan selalu dituntut oleh lingkungannya sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya (*self)* dengan lingkungan.[16]

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Menurut Safaria biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan klien dan kemudian klien diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu klien diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong klien untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan, yang terpenting adalah klien dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Tujuan penggunaan teknik kursi kosong menurut Corey , yaitu :[17]

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-bagian keberadaan yang diingkarinya.
c. Untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau.

[16] Komalasari, G, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta : PT. Indeks .2011) hlm. 298

[17]Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.(Bandung : PT.Refika Aditama. 2003) hlm. 125

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Proses Teknik Kursi Kosong

a. Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli.

b. Konselor memberitahukan bagaimana aturan permainan ini.

c. Konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, dimana, kapan ia harus berperan sebagai *top dog* dan kapan ia harus memainkan *under dog*. *Top dog* menggambarkan ”*apa yang wajib atau seharusnya dilakukan”*sedangkan *under dog* menggambarkan penolakan atau pemberontakkan terhadap introyeksi. Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki bangku kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *top dog* dan *under dognya*. Pada kursi *top-dog* konseli mengekspresikan apa-apa yang harus dan dilakukannya oleh tuntutan lingkungannya, sedang kursi *under-dog* mencoba untuk memberontak terhadap tuntutan tersebut.[18]

d. Saat ia bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya (serius). Contoh saat ia senang ia harus dapat mengungkapkan kegembiraannya tersebut begitu juga sebaliknya saat ia sedang sedih ia harus dapat mengungkapkan perasaannya tersebut. Dan saat ia sedang marah ia juga harus dapat mengungkapkan kemarahannya dengan sungguh-sungguh.

e. Setelah permainan peran berakhir konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.

f. Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

4. Teknik kursi kosong untuk meningkatkan self esteem

[18] Joyce & Sill. “dimensi top dog dan under dog”.(Jakarta : alam Safaria,T.2005) hlm. 116

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 dimiliki adalah rendah diri (*low self-esteem)*, kepercayaan diri yang rendah banyak dialami oleh individu. Hal ini diakibatkan karena individu terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya (*self)* mendapat porsi yang sangat kecil pada keseluruhan dirinya.[19]

Sehubungan dengan *self esteem* (harga diri), teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli memiliki *self esteem* yang tinggi. Dengan teknik kursi kosong ini para korban *bullying* dapat meningkatkan *self esteem* 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.

[19] Komalasari, G, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling.(* Jakarta : PT. Indeks .2011) hlm. 300

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id