BAB V

PEMBAHASAN

A. Efektifitas Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Korban Bullying

Perilaku *bullying* verbal maupun fisik yang sering dilakukan di sekolah disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut dapat disebabkan oleh korban *bullying.* Korban *bullying* yang cenderung tidak berani membela diri ataupun mempunyai ciri –ciri tertentu seperti fisik yang lemah akan menjadi sasaran terus-menerus bagi pelaku *bullying.* Namun, tidak dipungkiri juga bukan ciri khusus ataupun ketidakberanian anak untuk menjadi korban, terkadang pelaku *bullying* sengaja mencari kesalahan pada setiap anak untuk dijadikan korbannya. Seperti yang dijelaskan Olweus bahwa anak-anak yang menjadi sasaran tidak hanya fisiknya yang berbeda tetapi pelaku pemalakan mungkin menggunakan beberapa keanehan yang terdapat pada calon korbannya sebagai dalih untuk dijadikan sasaran.[1]

Swearer menemukan bahwa baik pelaku maupun korban *bullying* memiliki harga diri (*self esteem)* yang rendah. Anak-anak yang menjadi korban *bullying* secara tidak langsung memiliki harga diri yang rendah dikarenakan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri, tidak adanya kepercayaan diri yang tinggi dan mereka tidak mempunyai keberanian

[1] Muis, T. 2009. *Pemalakan Pada Remaja Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin, Karakteristik Lingkungan, dan Jenjang Pendidikan.* Disertasi tidak diterbitkan.(Malang : UM.2009) hlm. 22

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

untuk membela diri, kebanyakan dari mereka memilih dalam zona yang aman yaitu dengan diam dan menuruti semua yang diperintahkan oleh pelaku *bullying*. Korban *bullying* tidak mempunyai pengetahuan tentang dirinya sendiri berharga sehingga mereka akan menyakiti diri dan menyalahkan diri sendiri karena merasa diri mereka bodoh dan tidak berguna. Selain itu juga adanya tekanan dari pelaku yang membuat korban merasa semakin tidak berharga.[2]

Santrock mengungkapkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi global terhadap diri, yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk. Jika korban-korban *bullying* mampu untuk mengevaluasi dirinya sendiri akan dipastikan mereka dapat menghargai dirinya sendiri. Karena harga diri memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku yang ditampilkan individu. Selain itu harga diri merupakan pengatur utama perilaku individu atau pemimpin bagi semua dorongan yang dimiliki individu. Dengan memperbaiki diri dan mengoptimalkan potensi yang mereka miliki anak-anak korban *bullying* tidak akan terpuruk pada kekurangan yang mereka miliki. [3]

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor-konselor di SMP Baitussalam surabaya, perilaku *bullying* seperti mencela, pemalakan dan memukul memang terjadi tetapi kebanyakan dilakukan dalam kelas.

---

[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) hlm. 3

[3] Santrock.*Adolescence Perkembangan Remaja.(* Jakarta : Erlangga.2003)hlm. 336

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

Anak-anak yang menjadi korban *bullying* rata-rata adalah anak yang pemalu, penakut, dan pendiam. Akibatnya anak-anak yang menjadi korban ada yang membolos, tidak mau masuk sekolah dan sampai berkeinginan untuk pindah sekolah.

Berdasarkan fenomena di atas diperlukan suatu bantuan dalam rangka meningkatkan harga diri siswa korban *bullying.* Menurut Corey Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Introyeksi di sini adalah keyakinan dan asumsi tentang diri individu seperti apa seharusnya dan bagaimana individu bertingkah sehingga bisa membedakan antara dirinya dengan lingkungan.[4]

Teknik kursi kosong merupakan suatu permainan peran yang dilatihkan agar individu tidak ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain melainkan percaya pada diri sendiri. Fauzan menyatakan " Tujuan yang utama teknik kursi kosong ini adalah mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau individu". Urusan yang tidak selesai yang dimaksudkan adalah perasaan-perasaan yang terpendam yang ingin diungkapkan oleh individu seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa dan rasa diabaikan. Jika

[4] Corey, G.*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung : PT.Refika Aditama.2003)hlm. 135

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

perasaan-perasaan yang terpendam tidak bisa diungkapkan oleh individu maka cenderung menimbulkan gejala-gejala psikologis.

Dalam perilaku *bullying*, pengungkapan perasaan-perasaan anak-anak korban *bullying* yang selama ini terpendam dan tidak bisa diungkapkan harus dilatihkan . Di dalam teknik kursi kosong terdapat peran posisi *top dog* sebagai orang yang otriter maupun menuntut dan peran posisi *under dog* sebagai orang yang tertindas, selalu bergantung pada lingkungan dan orang lain. Latihan teknik kursi kosong ini harus dilakukan beberapa kali agar mengetahui apa yang menjadi keinginan sebenarnya dari individu dan individu dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini terpendam serta individu dapat memiliki harga diri yang tinggi sehingga menjadi pribadi yang mandiri yang bertanggungjawab terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa teknik kursi kosong berpengaruh posistif untuk meningkatkan harga diri siswa korban *bullying.* Keefektifan juga didukung oleh partisipasi dari siswa saat mengikuti proses konseling dari awal sampai akhir dan perubahan yang telah terjadi dalam diri siswa. Hal ini berpengaruh besar dalam hasil dari teknik kursi kosong dalam konseling individu untuk meningkatkan harga diri siswa korban *bullying* yang dilaksanakan di SMP Baitussalam Surabaya.

Thompson menyatakan bahwa teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Konflik

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

interpersonal yang dimaksud adalah konflik dengan diri sendiri, yaitu perasaan yang dipendam yang belum bisa diungkapkan. Sedangkan interpersonal adalah konflik yang dialami oleh individu satu dengan individu lain. Dalam hal ini, untuk meningkatkan hargadiri dari korban *bullying* agar dapat mengurangi konflik interpersonal dan intrapersonal melalui proses konseling individu dengan menggunakan pendekatan konseling Gestalt dan dengan menerapkan teknik kursi kosong sebagai teknik yang mampu untuk meningkatkan harga dirinya.[5]

[5] Komalasari, G, dkk. *Teori dan Teknik Konseling.(* Jakarta : PT. Indeks.2001) hlm. 318

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