

**TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN RASA
PERCAYA DIRI TERHADAP KORBAN *BULLYING* DI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperole h Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Mukhammad Fikri Fatoni

NIM. B73214071

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2018

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Mukhammad Fikri Fatoni
NIM : B73214071
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Desa Daleman Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 Juli 2018

Yang Menyatakan



Mukhammad Fikri Fatoni
NIM : B73214071

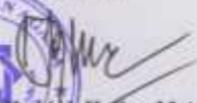
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Mukhammad Fikri Fatoni** ini telah dipertahankan didepan
Tim Penguji Skripsi

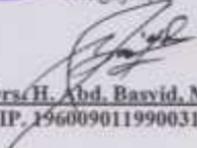
Surabaya, 1 Agustus 2018

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan,

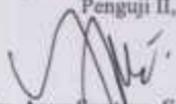



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

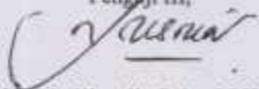
Penguji I,


Drs. H. Abd. Basvid, MM
NIP. 196009011990031002

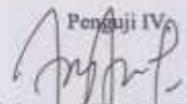
Penguji II,


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III,


Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV,


Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mukhammad Fikri Fatoni

NIM : B73214071

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* di UINSA Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 07 Juli 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. H. Abd. Basvid, MM
NID 196009011990031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fikri Fatoni
NIM : B75219071
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bidang Kewilayahan Islam
E-mail address : Fikri8180@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

TEKNIK KURSI KOLONG UNTUK MENINGKATKAN RASA
PELAYA PRI TERHADAP KORBAN BULYING DI UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Muhammad Fikri Fatoni)
nama terang dan tanda tangan

untuk seseorang memulai apapun, terutama dalam hal mencari ilmu, karena dalam mencari ilmu seseorang itu harus bisa berani dan mempunyai percaya diri untuk mencari hal-hal yang belum diketahui dan mencari pengalaman dengan bergaul atau mencari ilmu di organisasi-organisasi lain. Jika *Bullying* ini terus menerus dilakukan oleh mahasiswa baru, maka tidak akan bisa berkembang dalam hal kepribadiannya.

Menurut fenomena yang terjadi sekarang banyak yang mengalami *Bullying*. Sebagian besar masyarakat menganggap bahwa *Bullying* merupakan suatu hal yang biasa, dari hal tersebut banyak yang menganggap *Bullying* seperti itu adalah hal sepele dan tidak dipandang lagi sebagai bagi korban *Bullying*. Semua itu bisa berakibat pada hambatan dalam proses perkembangan diri dan proses pembelajaran bagi korban *Bullying*.

Problematika yang peneliti ketahui saat ini adalah *Bullying* yang terjadi pada mahasiswa baru itu berakibat pada kegiatan sehari-hari yang membuat perkembangannya dan pergaulan konseli tidak bisa leluasa seperti mahasiswa baru lainnya, dalam proses akademik konseli juga mengalami kesulitan karena konseli tidak percaya diri akan kemampuan dirinya dan tidak mampu mengembangkan apa yang konseli miliki.

Rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang, dengan percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya, perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, abstrak, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai Terapi Kursi Kosong, Rasa Percaya Diri, *Bullying* dan bagaimana Terapi kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *Bullying*.

Bab III, berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan proposal ini. Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, rancangan penelitian, fokus penelitian, subyek penelitian, keabsahan data dan analisa data.

Bab IV, pada bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

Bab V, bab ini berisi tentang penutup yang berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

Bullying fisik adalah jenis bullying yang kasat mata, artinya yang kelihatan mata antara si pelaku bullying dan korban terjadi sentuhan fisik secara langsung. Contoh-contoh dari bullying fisik antara lain: memukul, melempardengan barang, mendorong, memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.

Bullying ini biasanya terjadi ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung pada saat guru mengadakan ulangan. Dimana pelaku bullying biasanya melakukan hal semacam ini kepada korban apabila ia tidak memberi jawaban dari soal-soal yang diberikan maka bullying semacam ini akan tetap berlanjut sampai kegiatan belajar mengajar selesai, karena sang pelaku kurang puas dengan perilaku yang dilakukan oleh sang korban.

2) *Bullying* Non-Fisik

Bullying non-fisik adalah jenis bullying yang juga kasat mata namun tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung. Bullying non-fisik terbagi menjadi dua, yaitu:

- a) Bullying verbal contohnya: menebarkan gossip, menertawakan (menyoraki), berkata kotor pada korban, mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama (name calling),

- 5) Berusaha lebih kuat lagi dan tetap berusaha ketika menghadapi suatu kemunduran atau kegagalan, tetap semangat meraih tujuan walaupun terkadang merasa putus asa dan menyerah pada keadaan.
- 6) Mau belajar dari kesalahan dan kegagalan dimasa lalu, serta mencoba untuk mengevaluasi diri dengan terus mencari jalan atau solusi agar lebih maju lagi, daripada hanya diam dan membiarkan kesalahan-kesalahan tersebut sebagai penghalang.
- 7) Berkeinginan untuk terus maju dan menetapkan tujuan baik jangka panjang ataupun jangka pendek dan mengejar segala hal yang diinginkan dalam hidup.

Berdasarkan penjelasan DR. Rob Yeung dapat diketahui jika kepercayaan diri, tidak selalu tentang perasaan nyaman dalam diri seseorang. Benar adanya, jika sekalipun orang merasa percaya diri, maka dia juga merasakan rasa takut, gelisah, dan perasaan khawatir dalam menghadapi dan menangani proyek-proyek atau permasalahan-permasalahan dalam hidupnya. Point perbedaan terkuat antara orang yang percaya diri bukan terletak pada seberapa besar mereka merasa takut ataupun gelisah, tetapi terletak pada bagaimana seorang yang percaya diri tersebut mampu untuk membuang rasa takut, gelisah dan khawatir serta menghiraukan situasi tersebut.

Baron dan Byrne dalam *Self Confidence* menjelaskan jika seseorang dalam hidupnya mempunyai kemampuan untuk melakukan

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.”

Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu terapi Gestalt pada dasarnya non-interpretatif dan sedapat mungkin, konseli menyelenggarakan terapi sendiri.

Sasaran Perl adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar

orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya²⁷

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 yang melakukan proses introyeksi pada diri (*self*) individu, dan selalu dituntut oleh lingkungannya sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya (*self*) dengan lingkungan.²⁸

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 konseli dan kemudian konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan,

²⁷ Eko Darminto, Teori-Teori Konseling, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), hal. 85.

²⁸ Komalasari, G, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT. Indeks .2011) hlm.

- 2) Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
- 3) Membantu konseli memahami dan memiliki kembali kualitas-kualitas diri konseli yang selama ini terasing atau disangkalnya, dan tidak ingin dialaminya.
- 4) Membantu konseli untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Sedangkan teknik kursi kosong yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya 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, adapun teknik kursi kosong yang dipakai pada proses ini adalah :

- 1) Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli. Pada proses ini konseli bisa memahami apa yang terjadi pada dirinya, dan memahami apa yang dia rasakan dan apa yang tidak membuat konseli nyaman.
- 2) Melakukan teknik kursi kosong. Pada proses ini konseli bisa meluapkan emosi dan bisa menyadarkan apa yang dirasakan

pendirian IAIN Sunan Ampel yang terdiri dari Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang.

- 1) Menyediakan tanah untuk pembangunan Kampus IAIN seluas 8 (delapan) Hektar yang terletak di Jalan A. Yani No. 117 Surabaya.
- 2) Menyediakan rumah dinas bagi para Guru Besar. Pada tanggal 28 Oktober 1961, Menteri Agama menerbitkan SK No. 17/1961, untuk mengesahkan pendirian Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kemudian pada tanggal 01 Oktober 1964, Fakultas Ushuluddin di Kediri diresmikan berdasarkan SK Menteri Agama No. 66/1964.

Berawal dari 3 (tiga) fakultas tersebut, Menteri Agama memandang perlu untuk menerbitkan SK Nomor 20/1965 tentang Pendirian IAIN Sunan Ampel yang berkedudukan di Surabaya, seperti dijelaskan di atas. Sejarah mencatat bahwa tanpa membutuhkan waktu yang panjang, IAIN Sunan Ampel ternyata mampu berkembang dengan pesat. Dalam rentang waktu antara 1966-1970, IAIN Sunan Ampel telah memiliki 18 (delapan belas) fakultas yang tersebar di 3 (tiga) propinsi: Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Nusa Tenggara Barat.

Namun, ketika akreditasi fakultas di lingkungan IAIN diterapkan, 5 (lima) dari 18 (delapan belas) fakultas tersebut ditutup untuk digabungkan ke fakultas lain yang terakreditasi dan berdekatan

lokasinya. Selanjutnya dengan adanya peraturan pemerintah nomor 33 tahun 1985, Fakultas Tarbiyah Samarinda dilepas dan diserahkan pengelolaannya ke IAIN Antasari Banjarmasin. Disamping itu, fakultas Tarbiyah Bojonegoro dipindahkan ke Surabaya dan statusnya berubah menjadi fakultas Tarbiyah IAIN Surabaya. Dalam pertumbuhan selanjutnya, IAIN Sunan Ampel memiliki 12 (dua belas) fakultas yang tersebar di seluruh Jawa Timur dan 1 (satu) fakultas di Mataram, Lombok, Nusa Tenggara Barat.

Sejak pertengahan 1997, melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, seluruh fakultas yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel yang berada di luar Surabaya lepas dari IAIN Sunan Ampel menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang otonom. IAIN Sunan Ampel sejak saat itu pula terkonsentrasi hanya pada 5 (lima) fakultas yang semuanya berlokasi di kampus Jl. A. Yani 117 Surabaya.

Pada 28 Desember 2009, IAIN Sunan Ampel Surabaya melalui Keputusan Menkeu No. 511/KMK.05/2009 resmi berstatus sebagai Badan Layanan Umum (BLU). Dalam dokumen yang ditandatangani pada tanggal 28 Desember 2009 itu IAINSA Surabaya diberi kewenangan untuk menjalankan fleksibilitas pengelolaan keuangan sesuai dengan PP Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum (PK-BLU). Terhitung mulai tanggal 1 oktober 2013, IAIN Sunan Ampel berubah

terlihat sendiri dan tidak bersosialisasi dengan teman-teman yang lain atau jarang sekali terlihat bersama teman-temannya, kemudian ketika konseli diajak bicara atau berkomunikasi, konseli tidak pernah memandang atau jarang menjawab dengan panjang lebar. Konseli mempunyai Sikap dingin seakan tidak menerima kedatangan peneliti dan konseli seperti merasa tidak nyaman atas pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan, padahal pertanyaan yang saya ajukan ini pertanyaan yang ringan, dan tidak menyangkut permasalahan yang dihadapi atau menyangkut pribadi konseli.

Konselor mencari tahu tentang konseli kepada teman dekatnya, tetapi jarang bisa ditemui orang yang mempunyai kedekatan dengan konseli, ada beberapa yang sedikit mempunyai kedekatan dengan konseli, itu dikarenakan mereka sering sekali berada dalam satu kelas, dan akhirnya konselor mendapatkan informasi dari teman konseli tersebut.

Setelah beberapa kali pertemuan dan melakukan observasi dan wawancara dengan konseli, konseli mulai merasakan nyaman dengan konselor dan mulai menceritakan apa yang dirasakannya, dan mulai membagi perasaannya yang membuat dia berubah seperti sekarang ini. Masalah yang dialami konseli ini terjadi ketika masuk di Universitas dan menjadi mahasiswa baru. Pada awalnya konseli mempunyai tingkah laku yang sedikit aneh (memiliki kebiasaan yang membuat orang disekitarnya tidak nyaman dengan perilakunya), kadang didepan kelas selalu membuat

hal aneh, sering memamerkan apa yang dipunyai, dan mengganggu teman-temannya, padahal tidak semua orang bisa menerima hal tersebut tapi konseli tidak memahami hal itu.

Dimulai dari permasalahan itu konseli selalu dibully karena tingkah lakunya seperti anak kecil dan selalu melakukan hal yang dia inginkan tanpa memperdulikan orang disekitarnya atau orang lain. *Bullying* yang di dapatkan konseli adalah *Bullying* verbal yang menggunakan kata-kata yang membuat konseli sakit hati dan tersinggung. Biasanya konseli mendapatkan *Bullying* dengan mengatakan bahwa konseli adalah orang yang aneh, sok akrab, dan konseli dikatakan bergaya seperti orang yang berada padahal konseli adalah orang yang tidak seperti itu.

Keadaan ekonomi konseli itu bisa dikatakan cukup, juga tidak terlalu orang punya. Tapi dibalik itu, kehidupan konseli selalu menghambur-hamburkan uang dengan membeli barang-barang mahal yang bermerk tanpa melihat kondisi keuangannya. Tujuan dari konseli seperti itu, konseli ingin menunjukkan barang-barang tersebut kepada teman-temannya, agar konseli mempunyai teman banyak, tapi pada kenyataannya malah sebaliknya yang terjadi pada konseli.

Hal tersebut yang melatarbelakangi konseli mengalami kurangnya percaya diri. Sehingga konseli mengalami sedikit gangguan apabila konseli berfikir untuk melakukan hal aneh lagi. Dan konseli merasa tidak nyaman ketika teringat peristiwa menyakitkan tersebut, konseli sering

menyalahkan dan mempresepsikan karakter orang lain di sekitarnya seperti teman-temannya yang dulu membully konseli dan konseli sekarang tidak mudah bergaul atau sangat sulit untuk mencari teman yang dapat dipercayai konseli.

Sebelum konseli mengalami hal yang tidak diinginkan ini, konseli seperti tidak mau mengingat hal buruk tersebut yaitu kejadian ketika konseli di *Bullying*, kondisi konseli baik-baik saja dan memiliki kompetensi diri yang baik, terbukti dari konseli yang lulus tes di Universitas Negeri dan konseli sebelumnya juga mempunyai teman yang cukup banyak dan mampu bersosialisasi dengan baik. Namun setelah ada kejadian *Bullying* tersebut, konseli merasakan ada yang berubah dari dirinya, seperti memiliki perasaan panik yang berlebihan, grogi, berkeringat dingin dan jantung berdebar cepat serta dada sesak setiap kali dihadapkan dengan peristiwa yang sama dengan hal yang menurutnya mengarah dengan peristiwa traumatic, di mana saat itu konseli yang menjadi pusat perhatian dan merasa di pojokkan, karena sebelum kejadian ini, konseli belum pernah mendapatkan hal yang membuat konseli seperti sekarang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan itu terlihat dari penampilannya yang mulai tidak memperhatikan apa yang dipakai, tidak mudah bergaul ini dilihat dari kebiasaan konseli yang selalu sendiri, percaya diri kurang dilihat dari konseli diajak bicara, dan perkembangannya terlihat kurang, konseli memang senang menyendiri

absen atau datang terlambat, dan konseli mendapatkan *Bullying* ketika dikampus. Teman konseli menceritakan bahwa konseli sering bertingkah laku aneh ketika dikelas sehingga teman-temannya tidak nyaman dengan tingkah laku konseli, kadang konseli itu menunjukkan bahwa dirinya orang yang berkecukupan. Dari cerita teman kuliahnya konseli, konseli pada awalnya orangnya cukup ceria dan sering membuat hal-hal yang aneh dan menarik teman-temannya, konseli bisa berubah seperti sekarang karena bisa dikatakan konseli mendapatkan *Bullying*.

Kemudian konselor melakukan penelitian terhadap konseli ternyata konseli mempunyai sikap yang aneh seperti konseli yang selalu terdiam kadang memakai sesuatu yang menjadi pusat perhatian, konseli sulit bergaul dengan teman-teman sebayanya, konseli sulit berkonsentrasi ketika diajak bicara atau dalam proses belajar mengajar, jarang masuk dalam perkuliahan dan tidak percaya diri untuk melakukan hal apapun.

Bisa dikatakan dari semua sifat konseli tersebut, bisa menimbulkan seseorang merasa kalau konseli ini sombong karena mempunyai apapun yang dia inginkan kemudian dipamerkan kepada teman-temannya, ada juga yang menganggap konseli ini menjadi sok kenal atau sok akrab kepada teman-teman baru konseli, dari hal tersebut timbulnya hal-hal yang mengarah kepada *Bullying*.

Sebelum konseli mendapatkan *Bullying*, konseli adalah orang yang sangat ceria, kadang konseli sering tampil didepan kelas, sering bergaul, sering melihat konseli ngopi di warung. Konseli sering melakukan hal aneh tetapi tidak tepat pada waktunya seperti konseli menunjukkan barang-barang mewahnya, konseli ingin seperti temannya yang terlihat mewah, namun pada kenyataannya konseli ini tidak sesuai dengan apa yang dimiliki, konseli hanya ingin terlihat terpandang dan mempunyai banyak teman yang menurutnya sejajar dan menghargai konseli.

Dari hal tersebut sudah terlihat dari sikap konseli, bahwa konseli memiliki sifat yang aneh, cuek, pendiam. Terjadinya hal tersebut dikarenakan konseli mendapatkan *Bullying*, *Bullying* yang di dapatkan konseli itu merupakan *Bullying* non fisik dan berakibat pada rasa percaya diri konseli yang membuat hambatan konseli untuk berkembang.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari *Bullying* terhadap anak dan menemukan solusi agar dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

Diagnosa ini akan menjabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Adapun data

bersosialisasinya. Adapun tahapan dari *Treatment* Kursi Kosong, sebagai berikut :

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas persetujuan melaksanakan proses konseling dengan konseli, dan melakukan wawancara tentang apa yang dialami konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian ini tanpa adanya paksaan dari konselor, dan ditanda tangani oleh konseli sendiri. Ini semua terjadi karena konseli juga mempunyai keinginan untuk berubah.

Pada pertemuan kali ini proses konseling dilakukan oleh konseli dengan bercerita terlebih dahulu tentang dirinya tapi konseli bersikap malas untuk menjawab, konseli terkesan cuek dan tidak mau menanggapi apa yang saya tanyakan. Menurut observasi konselor, konseli pada proses ini belum menemukan kenyamanan pada proses konseling ini. Dari sikap konseli, konseli sangat terlihat kesepian dan tidak mau untuk diajak pergi bersama dengan yang lain. Karena menurut saya dengan mengajak konseli bergabung bersama yang lain, akan membuat konseli bisa beradaptasi dengan lingkungan dan tidak menganggap semua orang itu memandang konseli buruk.

Ketika konseli sudah menyetujui perjanjian untuk melaksanakan proses konseling, saya mengajak konseli untuk melakukan proses konseling tersebut, harus berdasarkan tanpa ada paksaan sedikitpun.

Sekarang konseli menyukai apapun itu yang penting dia bisa menyendiri, menyukai ketenangan, dan berdiam diri. Konseli tidak nyaman berada dalam keramaian. Dan yang konseli inginkan adalah melupakan hal-hal yang membuat konseli terganggu dan bisa kembali seperti dulu, setidaknya konseli tidak merasa tertekan. Dari semua hal itu konseli, bahwa dirinya yang sekarang merasa tidak percaya diri untuk bergabung dengan yang lain, merasa paling diasingkan dan tidak mempunyai teman yang menurutnya mau menerima dirinya.

Perubahan yang dirasakan konseli setelah konseli mendapatkan *bullying* itu konseli sangat terlihat lemah, berpenampilan biasa, sulit bergaul, percaya diri yang rendah, canggung. Dalam hal akademik juga konseli nilainya tidak begitu bagus, karena konseli berangkat kuliah hanya duduk diam dan mendengarkan, tugas kelompok yang sering diadakan dikelas tersebut, konseli jarang ikut mengerjakan bersama. Dari pernyataan itu konseli membela diri karena konseli tidak mempunyai rasa percaya diri untuk bertanya atau melakukan presentasi yang benar, yang difikirannya adalah ketakutan.

2) Melakukan teknik kursi kosong

Dalam tahap ini konselor memberitahukan bagaimana aturan permainan ini, bahwa konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, dimana, kapan konseli harus berperan sebagai *Top Dog* dan kapan ia harus memainkan *Under Dog*. *Top Dog* menggambarkan apa yang wajib atau seharusnya konseli lakukan, sedangkan *Under Dog* menggambarkan penolakan atau pemberontak terhadap introyeksi.

Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *Top Dog* dan *Under Dog* nya. Pada kursi *Top Dog* konseli mengekspresikan apa-apa yang harus dan dilakukan oleh tuntutan tersebut.

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

wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling ialah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi : yakni dapat berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, memulai hal baru, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, dan kepercayaan diri sudah mulai tumbuh.

Hasil dari perkembangan konseli ini didapatkan dari pengamatan konselor dan disertai dengan wawancara kepada sahabat konseli. Dari semua perubahan yang dialami konseli itu bisa dilihat dari tolak ukur *Evaluasi dan Follow Up Treatment* Kursi Kosong ini dengan cara melihat perubahan sikap konseli dimulai dari konseli sudah berfikir positif, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan dan kepercayaan yang sudah mulai tumbuh. kemudian perubahan dari lingkungan konseli seperti mulai berinteraksi dengan teman-temannya, pemaksaan dalam diri konseli untuk mau berubah dan melihat keterampilan yang di kembangkan dan memulai hal baru.

tidak mudah untuk mengungkapkan apa yang dirasakan apa yang dia inginkan.

Proses yang kedua yakni Teknik atau *Treatment* Kursi Kosong, teknik ini digunakan karena mempertimbangkan keinginan konseli yang sangat kuat ingin berubah. Itu adalah salah satu cara untuk merubah sikap konseli untuk tetap bisa melanjutkan kehidupan seperti meningkatkan prestasi di akademik dalam perkuliahannya dan dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa takut akan terjadinya *Bullying*.

Teknik Kursi Kosong juga bisa digunakan sebagai Teknik yang cocok untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam kehidupan sehari-hari baik di masyarakat dan lingkungan. Apalagi masalah kali ini menyangkut proses belajar mengajar yang membutuhkan rasa percaya diri yang kuat untuk mendapatkan ilmu dan pengalaman yang banyak.

Secara proses Teknik Kursi Kosong yakni berdasarkan wawancara verbatim :

1. Berdasarkan Teknik Kursi Kosong, Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli.

Pada proses ini konseli di harapkan dapat memahami dirinya sendiri, apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, karena semua yang kita lakukan pasti ada resiko tersendiri bagi kita. Dengan memahami diri sendiri akan membantu diri untuk melakukan apapun tanpa ragu.

Ketika konseli merasakan kalau dirinya sekarang tidak seperti dulu dan mengetahui perubahan konseli setelah mendapatkan *bullying*, maka konseli akan menyadari apa yang konseli selama ini yang menjadi beban dan membuat hambatan pada perkembangan diri konseli, itu sebagai awal untuk bisa memperbaiki diri konseli.

2. Melakukan *treatment* atau teknik kursi kosong

Dalam proses konseling menggunakan teknik kursi kosong terdapat aturan permainan untuk konseli. Terdapat dua peran yang akan dilakukan konseli untuk bisa membuat proses konseling ini berjalan dengan baik, yaitu yang pertama adalah *Top Dog* yaitu bagaimana konseli melakukan penerimaan terhadap apa yang dikatakan oleh pelaku *Bullying*. Konseli mengungkapkan apa yang konseli rasakan ketika mendapatkan *Bullying* tersebut, konseli dengan nada yang tegas dan agak gemetar karena konseli merasa dirinya salah dimata orang sekitar dan tidak mempunyai perasaan percaya diri yang cukup untuk mengungkapkan itu.

Dan yang kedua adalah *Under Dog* dimana konseli mengungkapkan apa yang dirasakan konseli selama ini ketika mendapatkan *Bullying*. konseli merasakan kesepian dan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, proses ini dilakukan agar konseli merasakan kepuasan tersendiri atas apa yang diucapkan, lalu konseli mendapatkan kepuasan tersebut bisa mendapatkan

kembali rasa percaya dirinya, dan mempunyai kepercayaan diri lagi jika sudah mengetahui itu kesalahannya dan meluapkan apa yang dirasakan dengan sebebas-bebasnya.

3. Mendiagnosa perasaan dan mengevaluasi

Pada proses kali ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang terjadi terhadap diri konseli selama ini sesuai dengan apa yang dirasakan konseli. Perasaan konseli yang sudah diungkapkan terhadap konselor akan membuat konseli lega jika konseli menginginkan perubahan terhadap dirinya, yang terpenting konseli mau merubah dan percaya pada diri sendiri untuk melakukan kegiatan sehari-harinya seperti biasanya.

Diagnosis konseli ketika konseli melakukan proses konseling ini, adalah perasaan yang tidak nyaman, dan perasaan yang kurang percaya diri, perasaan yang menggebu-gebu atau marah, cemas, perasaan tertekan atas perilaku *Bullying*.

Follow Up atau evaluasi ini dilakukan karena untuk menindak lanjuti masalah konseli. Disini dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan atau perubahan pada diri konseli setelah melakukan proses ini yakni dapat mengetahui potensi yang dimiliki, dapat berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, sudah mulai bisa mengutarakan keinginan, memulai hal baru, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, dan kepercayaan diri sudah

- c. Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli. Dengan permasalahan yang dihadapi konseli, konselor membantu konseli dengan menggunakan Teknik Kursi Kosong
 - d. Terapi atau *Treatment* yakni dengan menggunakan teknik kursi kosong. Teknik ini sudah dipilih karena disesuaikan dengan permasalahan konseli.
 - e. Evaluasi (*Follow Up*) ini untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseli yang telah dilakukan bersama konselor.
2. Hasil penelitian dari penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri, dapat dinyatakan berhasil (75%) dengan adanya perubahan dalam meningkatkan rasa percaya diri, hasil dari penerapan Teknik Kursi Kosong sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling :
- a. Sebelum pelaksanaan Terapi atau *Treatment*, konseli tidak bisa mengutarakan apa yang diinginkan termasuk opini atau rasa percaya diri yang tidak tersampaikan, tidak bisa mengungkapkan apa yang konseli inginkan, tidak bisa kreatif, susah berinteraksi dan bersosialisasi, pasif dalam diskusi, suka berfikir negatif dan gagal untuk mengetahui potensi yang dimiliki, suara terasa berat ketika mau mengutarakan dihadapan konselor, malu, takut memulai hubungan baru dengan orang lain, pasif dalam bergaul.

3. Bagi Konselor untuk selalu mengamalkan ilmunya ini ke masyarakat dan bisa bermanfaat bagi orang banyak, karena sesungguhnya sebaik baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Berusaha dan selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberikan motivasi kepada siapapun sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik dalam membantu permasalahan orang lain.
4. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam supaya melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.

- Levianti, 2008 “Konformitas dan Bulliying pada siswa”,Jurnal Psikologi Vol 6 no.1 Juni.
- Moleong, Lexy J. 2014 Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi), Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Narbuko , Cholid dan Ahmadi,1997 Metodologi Penelitian, Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhajir, Noeng, 1989 Metodologi Kualitatif, Yogyakarta: Rakesarasin.
- Kusrini, Woro. Nanik Prihartanti, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahas Inggris Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 6 BOYOLALI”.
- Komalasari, G, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT. Indeks. Rob Yeung, Confidence.
- Person, Les 2009 Bullied Teacher Bullied Student Guru Dan Siswa Yang Terintimidasi, Jakarta: PT Grasindo.
- Prayitno, 1995 Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil, Padang: Ghalia Indonesia.
- Safaria, Triantoro, 2004 Terapi dan Konseling Gestalt, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sejiwa. 2008. BULLYING (Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak). Gramedia : Jakarta. diakses pada tanggal 22 november 2015
- Siska, dkk, 2003 “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Kominkasi Interpersonal Pada Mahasiswa”, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, online, No. 2 . journal.ugm.ac.id, diakses 20 September 2017.
- 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 2017
- subagyo,Joko 2004 Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sudjana, Nana, 1986 Penelitian dan Penilaian Pendidikan, Bandung: Sinar Baru.
- Suhardita, Kadek,2011“Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, Edisi Khusus, No 1 Agustus.
- Sugiyono, 2011 Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D, Bandung: Alfabeta.
- Sudarto, 2000 Metodologi Penelitian Filsafat, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Usman, Huzaini dan Purnomo Setiadi Akbar, 1996 Metodologi Penelitian Sosial, Bandung: Bumi Aksara.

Wiyani, N A. 2012 Save Our Children from School Bullying. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

Yulianto, H, Fitri. Fuad Nashori, 2006 “Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta”, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, (online) Vol. 3 No, , <https://ejournal.undip.ac.id> , diakses 20 September 2017. al-Uqshari, Yusuf 2005 PercayaDiri, Pasti, Jakarta: Gemainsani Press.

