

Terapi Gestalt Dalam Teknik Kursi Kosong Dengan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying

CINDY IKA PRAHASTI

Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
Institut Agama Islam Darussalam

chikasonic.cp@gmail.com

Abstract

This research is based on the background of the problems experienced by students who are victims of bullying, namely more often they get bad treatment from their roommates because of physical changes in students who are victims of bullying, such as making themselves more often dress up or make up. His friends disliked his drastic change, then verbal bullying arose from his friends. As a result, students who are victims of bullying feel down and are not confident in carrying out daily activities. The focus of this research is: How is the counseling process for Gestalt Therapy with the Empty Chair Technique Using Mirror Media for Bullying Victims at the Putri Darussalam Islamic Boarding School Blokagung? In answering these problems, this research uses a qualitative method with the type of case study research. Data collection techniques in this study used interviews and observations presented in the data presentation chapter and data analysis used data reduction, data presentation, and conclusion drawing. This the researcher intends to provide a direction through Gestalt therapy to achieve an awareness of what has happened to the counselee. With the aim that the counselee does not feel weak and think excessively negative. The application of Gestalt Therapy with the Empty Chair Technique Using Mirror Media is used to gain awareness of what is being experienced by the counselee and then the counselee is responsible for what he feels, thinks, and does. For this reason, this therapy prioritizes the situation here and now (here and now).

Keywords: *Bullying, Gestalt Therapy, Empty Chair Technique.*

Abstrak

Penelitian ini di latar belakanginya adanya permasalahan yang dialami santri korban *bullying* yaitu lebih sering mendapat perlakuan buruk dari teman-teman sekamarnya karna adanya perubahan fisik pada diri santri korban *bullying*, seperti membuat dirinya lebih sering berdandan atau merias diri. Teman-temannya merasa tidak suka akan perubahannya yang drastis tersebut, kemudian timbullah *bullying* verbal yang bermula dari teman-temannya. Akibatnya santri korban *bullying* merasa terpuruk dan tidak percaya diri dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Fokus penelitian ini adalah : Bagaimana proses konseling Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung? Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik

pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data serta analisis data yang digunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung adalah konseli lebih tenang, tidak lagi cemas akibat *down mental*, dan tidak lagi merasa minder setiap ingin keluar kamar. Dengan demikian peneliti bermaksud untuk memberikan sebuah arahan melalui terapi Gestalt untuk mencapai sebuah kesadaran dengan apa yang telah terjadi pada diri konseli. Dengan tujuan agar konseli tidak merasa lemah dan berpikir negative yang berlebihan. Penerapan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin ini digunakan untuk meraih kesadaran (*awareness*) terhadap apa yang sedang dialami oleh konseli dan kemudian konseli bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dikerjakan. Untuk itu, maka terapi ini lebih mengutamakan keadaan disini, dan saat ini (*here and now*)

Kata kunci: *Bullying*, Terapi Gestalt, Teknik Kursi Kosong.

PENDAHULUAN

Di dalam fase kehidupan seseorang, beberapa tahapan akan dilewati antara lain adalah dari balita menjadi anak-anak, dari anak-anak menjadi remaja, dari remaja menjadi dewasa, kemudian dewasa menjadi lansia, dan begitu seterusnya. Seorang anak yang tumbuh menjadi remaja dalam lingkungan sosial tentu tidak lepas dari sebuah permasalahan. Masalah ini dapat ditimbulkan baik dari sisi internal maupun eksternal yang kemudian akan berdampak pada kesehariannya dalam berperilaku. Salah satunya yaitu mengenai kasus *bullying* yang sangat tidak asing lagi di kalangan para pelajar. Sebagian orang menganggap bahwa *bullying* adalah suatu hal kewajaran sesuai paradigma masyarakat seperti yang telah terjadi hingga saat ini.

Peneliti menemukan sebuah kasus perundungan atau *bullying* yang telah di alami oleh salah satu santri yang berusia 20 tahun. Konseli selaku korban mengaku, bahwa pelaku perundungan sebagian besar adalah teman-teman sekamarnya di asrama. Menjalani interaksi kehidupan sosial adalah suatu kewajaran bagi seluruh manusia yang mempunyai peran sebagai makhluk sosial dengan segala dampak yang ditimbulkan. Hal ini menjelaskan, bahwa sisi fisik (jasmani) maupun sisi mental (rohani) baik berupa sesuatu yang positif maupun negatif yaitu dampak dari adanya hubungan sosial menuju pada dua sisi kehidupan manusia. Peneliti menemui salah satu santri korban bullying yang bernama Nana (nama samaran), dia memiliki kepribadian extrovert. Suka bercerita, periang, dan ramah. Tetapi semenjak mendapat penghinaan, perkataan atau penilaian buruk dari teman-temannya (*bullying*), ia mendadak berubah menjadi seorang yang pendiam, murung, dan gelisah.

Karena adanya perubahan penampilan fisik dalam diri konseli itulah hal ini dapat terjadi. Penuh dengan tanda tanya yang menimbulkan ketidak nyamanan antar teman sehingga menimbulkan *bullying* secara verbal dari berbagai pihak terhadap konseli.

Untuk membentuk konsep diri pada Santri *Bullying* perlu adanya Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan Pendekatan Terapi Gestalt. Suatu teori psikologi berpandangan bahwa, teori Gestalt adalah setiap manusia memiliki anggapan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sebagai pribadi yang terpadu. Menurut teori ini, konseli memiliki kemampuan, dan rasa tanggung jawab untuk menjadi yang lebih baik dan percaya diri.¹ Terapi Gestalt membantu konseli untuk mengonstruksikan makna dan maksud melalui mempertinggi kesadaran dan persepsi mereka tentang apa yang terjadi saat ini.² Teknik-teknik Gestalt cenderung menciptakan emosi-emosi intens dan dapat di anggap sebagai sesuatu yang dibuat-buat atau tolol oleh sebagian konseli yang mengharapkan pendekatan Teknik Kursi Kosong. Sebagian besar korban *bullying* mengalami sebuah urusan yang tak selesai yang tidak dapat diungkapkan oleh konseli kepada orang yang menjadi sumber masalahnya. Karena konseli tidak menyadari sepenuhnya pada masalah yang dialaminya, merasa tidak berdaya, dan tidak percaya pada diri sendiri. Maka dengan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong media cermin akan membantu konseli menyelesaikan urusan yang tak selesai yang selama ini membebani kehidupan konseli serta memberikan kesempatan untuk menyatakan perasaan-perasaan, pikiran, dan sikap-sikap yang sebenarnya diinginkan oleh konseli.

LANDASAN TEORI

Bullying

Secara sederhana, *bullying* diartikan sebagai perilaku yang di sebabkan oleh sikap agresif seseorang yang dapat menyebabkan orang lain merasakan tidak nyaman dan terluka

¹ Hartono, Soedarmadji, PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi). (Jakarta: Prenada Media, 2015), hal. 194

² Gerald, Corey, (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 10). Belmont, CA: Cengage

baik secara fisik atau mental.³ Sedangkan arti *bullying* secara luas adalah kegiatan agresif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang merasa lebih kuat dan menganggap orang atau kelompok lain itu lemah, dan dilakukan dengan cara berulang baik dengan menyakiti secara fisik, psikis, verbal atau gabungan dari ketiganya.⁴ Dari gambaran tersebut memberi pengertian bahwa, perbuatan dari *bullying* dapat terbagi menjadi tiga jenis. Yang pertama adalah aspek fisik, seperti menampar, memukul, menendang. Kedua adalah aspek verbal, *bullying* jenis ini adalah tindakan yang tampak oleh indra, contohnya adalah memaki, menghina dan lainnya. Ketiga adalah aspek psikis atau mental, yaitu jenis *bullying* dengan tingkatan tinggi karena dilakukan tanpa dengan adanya alasan yang jelas, dan tidak terdeteksi secara indrawi, contohnya adalah mengucilkan, mengintimidasi dan lainnya.⁵ Menurut Ken Rigby, *bullying* adalah sebuah tindakan dari hasrat atau keinginan untuk menyakiti. Hasrat itu sendiri ditampilkan dalam bentuk tindakan menyakiti kepada seseorang atau kelompok yang dianggap lemah, dan dilakukan secara berulang dengan perasaan senang.⁶ Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa, sejumlah fakta yang telah ditemui di lapangan adalah sebuah *bullying* telah terjadi secara bebas, dan sebagian besar anak telah mengalami hal tersebut.⁷ Oleh karena itu, terkadang kasus-kasus *bullying* menjadi sesuatu yang tidak di permasalahan karena di anggap sudah tradisi. *Bullying* adalah tindakan negatif yang perlu untuk di tangani dan dikaji sejak dini. Hal ini dikarenakan dampak yang ditimbulkan sangat berbahaya dan mengganggu tugas perkembangan manusia.

Dalam penelitian ini, santri korban *bullying* yang bernama Nana diketahui telah mengalami *bullying* verbal di Pesantren Darussalam Blokagung yaitu dikatakan wanita sok cantik, suka mencari perhatian, dan apapun yang dilakukan oleh santri korban *bullying* selalu mendapat penilaian buruk dari teman-temannya, di caci dan di hina. Teman-temannya menganggap bahwa konseli berubah semenjak ia menggunakan skin care dan berpenampilan

³ Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media, 2012) 12.

⁴ Ahmad Baliyo Eko Prasetyo, "Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak", *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, vol. IV, no.1, 2011, 3.

⁵ Yuli Permata Sari dan Welhendri Azhar, "Fenomena *Bullying* Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat", 11.

⁶ Ponny Reno Astuti, *Meredam Bullying*, (Jakarta : Grasindo,2006), 3.

⁷ M Mawardah , "Hubungan antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Menjadi Perilaku Cyberbullying pada Remaja", *Tesis*, Pascasarjana Fakultas Psikologi Univesitas Gadjah Mada, 2012, 9

secara berlebihan. Akibat dari *bullying* ini adalah menyasar pada aspek mental dan kehidupan sosial korban. Santri korban *bullying* sering merasa resah dan tersakiti. Santri korban *bullying* juga mengungkapkan bahwa sejak mengalami *bullying*, arah dan pandangan hidupnya tidak jelas dan sering kali di acuhkan, konseli lebih suka merenung, menyendiri, dan jarang keluar kamar.

Gestalt

Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearls (1894-1970) dalam Sofyan, yang didasari oleh empat aliran, yaitu psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme, serta psikologi gestalt. Menurut Pearls individu itu selalu aktif sebagai keseluruhan. Individu bukanlah jumlah dari bagian-bagian atau organ-organ semata. Individu yang sehat adalah yang seimbang antara ikatan organisme dengan lingkungan. Terapi Gestalt pada dasarnya noninterpretatif dan sedapat mungkin, konseli menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataan sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Kemudian, konseli didorong untuk langsung mengalami perjuangan disini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun bisa memperluas kesadarannya.⁸ Menurut Perls, terapi ini adalah menjadikan individu tidak tergantung dengan orang lain, menjadikan individu menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih baik dari orang sekitarnya. Hal ini mengandung pengertian bahwa seseorang tidak tertangkap pada masa lalu, selain itu dengan menyadari kondisi saat ini, maka mereka tidak akan berangan-angan masa depan. Sehingga yang terpenting adalah masa kini yang harus dihadapi.⁹

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, Terapi Gestalt dapat membantu konseli agar mengalami lebih penuh segenap perasaannya dan memungkinkan konseli mampu membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Terapi Gestalt ini adalah terapi yang akan diberikan kepada konseli (Nana) yang menjadi korban *bullying* akibat perubahan fisiknya yang tidak di terima di lingkungannya yakni di Pesantren Putri Darussalam

⁸ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, hal. 118

⁹ Hartono dan Sudarmadji, *PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Prenada Media, 2015), hal. 165

Blokagung. Terapi gestalt ini juga bertujuan mendampingi konseli dalam mencapai kesadaran dari pengalaman momen ke momen dan memperluas kapasitas dalam memilih. Yang mana tujuan terapi bukanlah analisis melainkan integrasi.

Teknik Kursi Kosong Media Cermin

Setiap manusia memiliki sisi psikologis masing-masing. Seperti halnya biologis, psikologis juga memiliki batas sehat dan sakit. Untuk menyembuhkan atau sekedar meringankan psikologis yang terganggu ada banyak cara melalui psikoterapi maupun konseling. Ada banyak sekali jenis-jenis tindakan perawatan yang dapat membantu klien menangani masalahnya. Salah satunya yang akan dibahas disini adalah teknik kursi kosong. Teknik ini merupakan teknik bermain peran perkembangan dari pendekatan Gestalt Treatment atau teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasi apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi di dalam diri konseli.¹⁰ Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Kemudian konselor meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, lalu pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi konseli.¹¹ Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli. Melalui teknik ini, introyeksi-introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan dan konseli bisa mengalami konflik lebih penuh. Konflik bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian oleh konseli. Teknik ini membantu konseli agar bisa berhubungan dengan perasaan atau sisi dari dirinya sendiri yang diingkarinya; konseli mengintensifkan dan mengalami secara penuh perasaan-perasaan yang bertentangan, daripada hanya membicarakannya.¹²

¹⁰Muhammad Fikri, Fatoni. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.*

¹¹ Gerald, Corey, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 7). Belmont, CA: Cengage, hal.134

¹² Gerald, Corey, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, hal.134

Dalam tahap ini, peneliti menganggap bahwa teknik cermin sebelumnya memang belum pernah di singgung oleh beberapa ahli, tetapi teknik cermin ini sama seperti yang dilakukan pada teknik kursi kosong. Tekniknya sama, melainkan media konselinya yang berbeda. Didalam teknik kursi kosong media konselinya menggunakan kursi, tetapi kalau teknik bercermin media konselinya menggunakan cermin. Keduanya sama-sama saling berkaitan dengan terapi gestalt. Prosedur pelaksanaannya pun sama, saling bertukar peran atau mengintroyeksi dirinya. Dengan teknik kursi kosong media cermin ini peneliti dapat mengamati apa yang telah di alami oleh konseli (Nana) dan berusaha membantunya untuk menemukan maksud yang diinginkan dari yang sudah di visualisasikan oleh dirinya sendiri. Dengan demikian, konseli dapat menjadi lebih mandiri untuk menyelesaikan masalahnya dan menemukan solusinya sendiri dengan imajinatif-imajinatif yang diciptakannya sendiri.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, menggunakan metode kualitatif. Menurut Jane Richie dalam Lexy mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial, dan perspektif-perspektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, persoalan tentang manusia yang diteliti. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menelaah objek penelitian secara mendalam dan menyeluruh. Hal ini berbeda dengan penelitian kuantitatif yang menganggap sampel adalah gambaran dari keseluruhan. Studi kasus adalah jenis penelitian yang dikemukakan oleh Creswell. Jenis pendekatan studi kasus ini merupakan jenis pendekatan yang digunakan untuk memahami suatu kejadian atau masalah yang telah terjadi dengan mengumpulkan berbagai macam informasi yang kemudian diolah untuk mendapatkan solusi agar masalah yang diungkapkan dapat terselesaikan. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari. Subjek yang peneliti temui adalah seorang santri yang menempati atau belajar mengaji di Asrama An-Nahdloh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung sekaligus juga merupakan mahasiswa IAIDA. Konseli selaku korban bullying yaitu bernama Nana (nama samaran) yang berusia 20 tahun. Sedangkan konselornya adalah Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam semester 7 Institut Agama Islam Darussalam yang bernama Cindy Ika Prahasti yang bertempat tinggal di Asrama An-Nahdloh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Selanjutnya subjek yang kedua yaitu DP, merupakan

pengurus kamar daripada konseli yang selama ini memantau aktifitas konseli selama konseli berada di kamar.

Dalam upaya pengumpulan data, peneliti menggunakan beragam cara seperti; wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan menyatakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Terdapat tiga tahap keabsahan data dalam proses konseling yakni: memperpanjang penelitian, menekuni penelitian, dan triangulasi. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Dalam pelaksanaannya digunakan tiga tahapan, yaitu : reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.

HASIL

Berdasarkan penyajian data yang mendeskripsikan mengenai pelaksanaan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung. Proses konseling dilakukan dengan beberapa langkah, diantaranya adalah Asesmen/Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Terapi atau *Treatment* dan Evaluasi. Penelitian ini membahas tentang sebuah kasus perundungan atau *bullying* yang sedang dialami oleh seorang santri berusia 20 tahun bernama Nana. Konseli selaku korban mengaku, bahwa pelaku perundungan sebagian besar adalah teman-teman sekamarnya di Pesantren. Menjalani interaksi kehidupan sosial dengan segala dampak yang ditimbulkan adalah suatu niscaya bagi seluruh manusia yang mempunyai peran sebagai makhluk sosial. Hal ini menjelaskan, bahwasannya dampak adanya hubungan sosial menyasar pada dua sisi kehidupan manusia, yaitu sisi fisik (jasmani) maupun sisi mental (rohani) baik berupa sesuatu yang positif maupun negatif.

Davis (2005) dalam penelitiannya Tumon, menyebutkan bahwa perilaku *bullying* merupakan faktor resiko dalam berkembangnya depresi pada pelaku dan korban *bullying*. Dalam Sejiwa (2008) dalam Tumon dijelaskan bahwa hal yang paling ekstrim mengenai dampak psikologis dari *bullying* yaitu munculnya gangguan psikologis misalnya rasa cemas

yang berlebihan, merasa ketakutan, depresi, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri serta munculnya gejala gangguan stres pasca trauma.¹³ Dan mayoritas santri atau siswa yang pernah melakukan bullying mengaku, bahwa yang paling sering menjadi sasaran bullying adalah teman yang susah bergaul dan teman yang sikapnya atau penampilannya berbeda dari yang lain. Jadi, berbeda dengan orang-orang pada umumnya atau keterbatasan fisik, secara umum orang dengan kelemahan, merupakan sasaran termudah bagi pelaku bullying, karena seseorang yang berkarakteristik demikian merupakan orang yang tidak mampu melawan perlakuan bullying apapun yang dilakukan oleh pelaku dalam Olweus, 2006.¹⁴

Konseling Gestalt dipilih karena sasaran utama terapi gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, konseli tidak memiliki inisiatif untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, konseli dapat memandang suatu masalah secara utuh dan menyeluruh. Sehingga konseli tidak hanya memandang suatu masalah dari satu sisi saja, namun bisa melihat pada sisi-sisi yang lain, dan dapat memposisikan dirinya dalam posisi *top dog* ataupun *under dog*.

DISKUSI

Bullying sebagai salah satu bentuk tindakan agresif merupakan permasalahan yang sudah mendunia, salah satunya di Indonesia. Menurut konteksnya, perilaku bullying dapat terjadi pada berbagai tempat, mulai dari lingkungan, pendidikan, tempat kerja, rumah, dan lain-lain. Pada saat ini lingkungan pendidikan telah banyak terjadi perilaku bullying, termasuk di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung. Beberapa santri telah mengalami bullying di pesantren. Seperti santri korban bullying yang telah ditemui oleh peneliti. Mengaku bahwa ia merasa tidak nyaman dengan adanya perilaku tersebut. Santri tersebut dikatakan sebagai korban bullying karna menimbulkan dampak buruk pada diri konseli, seperti: Merasa minder, Suka merenung dan menyendiri, Kurang percaya diri, Enggan keluar dari kamarnya karna takut dianggap buruk dan diejek oleh teman-temannya, Arah dan pandangan hidupnya tidak jelas. Sebelum menyinggung pada permasalahan konseli selaku korban bullying, peneliti ingin menjelaskan beberapa tahap yang telah

¹³ Tumon, M.B.A, 2014. Studi Deskriptif Perilaku *Bullying* pada Remaja dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Surabaya Vol.3 No.1. SURABAYA: Calyptra, hal.3

¹⁴ *Ibid*, 3

dilakukan selama proses konseling yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi.

Berdasarkan hasil penelitian dari terapi yang telah diberikan kepada korban bullying ketika proses konseling berlangsung, peneliti selaku konselor menyajikan data yang telah diperoleh dari observasi dan wawancara baik dengan konseli maupun dengan informan bahwa adanya indikator perubahan dalam diri konseli. Perubahan diri konseli menjadi lebih baik ketika konseli terlihat sadar akan apa yang salah dari diri konseli. Faktor penyebab konseli menjadi korban bullying adalah karena konseli suka berdandan berlebihan, dan suka keluar asrama. Akibatnya banyak teman-teman yang menilainya negatif, mengejek korban, dan menjauhi korban.

Sebelum mengikuti proses konseling, konseli terlihat sangat murung dan merasa kehilangan arah seperti bingung dengan konsep dirinya karena sering di bully oleh teman-temannya. Menurut wawancara dari pengurus kamar korban juga mengatakan bahwa korban lebih sering terlihat gelisah dan terpuruk, bahkan enggan untuk keluar kamar. Pada saat itulah konseli merasa bahwa dia benar-benar membutuhkan tempat yang mau menerima keluh kesahnya. Itulah awal mula konseli datang menghampiri konselor karena ia sudah merasa tidak mampu menahan bebannya sendiri. Salah satu teman sekamarnya mengatakan bahwa, korban selalu berdandan berlebihan dan terus merias wajahnya secantik mungkin jika dia sudah mendapatkan pujian bahwa dia cantik. Tapi ternyata justru hal itulah yang membuat temannya tidak menyukai sikap korban yang seperti itu. Lagi-lagi ketika wawancara dengan salah satu teman sekamarnya mengatakan bahwa, korban tidak ingin terlihat jelek, korban ingin terlihat cantik seperti teman-temannya, korban merasa bahwa dirinya jelek karena kulitnya yang hitam. Berhubung korban tidak menyadari bahwa yang dilakukannya itu tidak benar, korban tetap melakukan hal itu yakni tetap terus merias diri berlebihan hingga akhirnya ia mendapatkan bullying dari teman-temannya.

Kemudian konseli menceritakan semua permasalahannya kepada konselor. Apapun yang konseli rasakan ia luapkan pada saat itu juga hingga konseli benar-benar sedih dan meneteskan air mata. Setelah mengetahui semua latar belakang konseli mengapa bisa menjadi korban bullying, konselor memutuskan untuk memberikan Terapi kepada konseli yaitu Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin. Mengapa

demikian? Karena konselor ingin konseli dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan bertanggung jawab dengan pilihan yang diambilnya, tanpa harus ada bantuan dari orang lain. Agar konseli tidak merasa lemah, meyakinkan bahwa dirinya mampu menjadi sosok yang kuat dan mandiri. Konseli mengatakan bahwa awalnya konseli tidak menggubris dengan segala ejekan yang di lontarkan oleh teman-temannya kepadanya. Tetapi ternyata hal itu terjadi terus menerus hingga konseli merasa sangat sakit sekali hatinya karena mendapat perkataan yang menyakitkan berulang kali dari teman-temannya. Dalam penelitian ini, konseli diketahui telah mengalami bullying verbal. Konseli mengalami bullying di aspek mental, yaitu dikatakan wanita sok cantik, suka pamer kecantikan, suka mencari perhatian, dan sering kali mendapat tatapan sinis dari teman sejawatnya. Akhirnya konseli merasa terintimidasi kemudian mengurung diri di dalam kamar dan enggan untuk keluar. Lebih sering terlihat murung dan cenderung menjadi sosok yang pendiam.

Terapi Gestalt merupakan terapi yang dikembangkan oleh Frederick Perls. Terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Karena bekerja terutama diatas prinsip kesadaran, Terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui. Asumsi dasar Terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadari atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, Terapi Gestalt pada dasarnya noninterpretatif dan sedapat mungkin, konseli menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataan sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Kemudian, konseli didorong untuk langsung mengalami perjuangan disini dan sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun bisa memperluas kesadarannya. Teknik ini merupakan teknik bermain peran perkembangan dari pendekatan Gestalt. Treatment atau teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya

sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi dalam diri konseli.¹⁵

Selanjutnya, konselor menyarankan konseli untuk menghadap di depan cermin besar yang kira-kira cukup untuk seukuran satu badan. Kemudian konselor mengarahkan kepada konseli untuk memvisualisasikan dirinya dengan orang yang bersangkutan dengan masalahnya. Teknik ini adalah dinamakan Teknik Kursi Kosong, tetapi kali ini konselor ingin mencoba dengan media lain yaitu sebuah cermin. Dan konseli mulai bermain peran di depan cermin dengan di dampingi oleh konselor. Teknik kursi kosong sebagai salah satu cara untuk memahami dan mengetahui kualitas dari diri konseli yang sedang diingkarinya. Dalam prakteknya, konseli di arahkan untuk berbicara dengan orang lain yang dibayangkan sedang berhadapan dengannya di depan cermin. Setelah itu konseli diminta untuk berganti peran dan menjawab pertanyaan seolah-olah sebelumnya konseli adalah orang lain yang bersangkutan dengan masalah konseli. Tugas terapi adalah mengarahkan pembicaraan dan menentukan kapan konseli berganti peran.¹⁶

Setelah mengikuti proses konseling menggunakan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin guna memperkuat kesadaran dan tanggung jawab konseli akan pilihan-pilihan yang diambilnya. Konseli sadar, bahwa keinginannya untuk terlihat cantik seperti orang lain itu adalah bukan pilihan yang tepat justru akan membuat hidupnya tidak tenang, seperti tuntutan untuk menjadi orang lain bukan menjadi diri sendiri. Hal inilah yang akan menyusahkan dirinya, terus bergelut dengan masalah. Konseli merasa lelah akan hal tersebut, maka dari itu konseli memutuskan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan mencoba memahami apa maksud dari sikap teman-temannya terhadap konseli selama ini. Pengurus kamar konseli juga menuturkan bahwa, mungkin sebenarnya niat teman-temannya baik, tetapi cara mereka menyampaikan pesan itu yang kurang baik. Sebuah nasehat apapun itu pasti ada unsur yang terkadang sedikit menyakitkan. Adapun perubahan konseli yang terjadi pada konseli sesudah proses konseling adalah sebagai berikut: lebih

¹⁵ Muhammad Fikri, Fatoni. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.

¹⁶ Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

tenang, tidak lagi cemas akibat *down mental*, dan tidak lagi merasa minder setiap ingin keluar kamar.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin untuk santri korban *Bullying* di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung dilakukan dengan langkah-langkah konseling pada umumnya yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi. Proses terapi yang diberikan kepada konseli guna untuk memperkuat kesadaran penuh dan tanggung jawab konseli saat ini dan sekarang atas pilihan-pilihan yang diambilnya serta meningkatkan kemampuan konseli untuk menentukan konsep dirinya agar konseli lebih mudah untuk berhubungan dengan lingkungannya. Adapun dalam proses terapi, konselor melakukan 5 tahap dalam terapi seperti yang disebutkan diatas yaitu dengan mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri konseli, melakukan praktek teknik Kursi Kosong dengan media cermin, mendiagnosis perasaan-perasaan yang dialami konseli, mengevaluasi seberapa efektif pengungkapan perasaan konseli.
2. Hasil dari pelaksanaan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin untuk santri korban *Bullying* di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung dapat dilihat dari perubahan pada diri konseli yang semula terlihat pendiam, murung, gelisah, tidak nyaman dimanapun ia berada dan sering menutup diri enggan untuk keluar kamar, kini konseli mulai belajar untuk membuka diri kepada lingkungan dan mulai memahami maksud dari perkataan teman-temannya, agar ia terhindar dari masalah dan menyadari bahwa sebenarnya ada yang salah dari konsep dirinya. Selain itu konseli belajar bertanggung jawab atas apa yang menjadi pilihannya dan bersikap biasa dengan masalah yang telah terjadi. Perubahan yang lain ditemukan pada diri konseli ketika menyadari bahwa menjadi seseorang yang cantik tidak perlu untuk menjadi orang lain, cukup untuk menjadi diri sendiri dengan apa adanya dengan begitu mereka akan lebih nyaman berteman dengan konseli, tanpa harus merubah diri untuk menjadi yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Ponny Reno, *Meredam Bullying*, (Jakarta : Grasindo,2006)
- Corey, Gerald, (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 10). Belmont, CA: Cengage
- Corey, Gerald, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 7). Belmont, CA: Cengage
- Fatoni, Muhammad Fikri, 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.
- Hartono dan Sudarmadji, *PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Prenada Media, 2015)
- Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- M Mawardah , “Hubungan antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Menjadi Perilaku Cyberbullying pada Remaja”, Tesis, Pascasarjana Fakultas Psikologi Univesitas Gadjah Mada, 2012
- Prasetyo, Ahmad Baliyo Eko, “Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak”, *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, vol. IV, no.1, 2011
- Soedarmadji, Hartono, *PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Prenada Media, 2015).
- Tumon, M.B.A, 2014. *Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Surabaya Vol.3 No.1. SURABAYA: Calyptra
- Wiyana, Novan Ardy, *Save Our Children From Scholl Bullying*, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media, 2012)
- Yuli Permata Sari dan Welhendri Azhar, “Fenomena Bullying Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat”