

SKRIPSI

**TERAPI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG
MENGUNAKAN MEDIA CERMIN UNTUK SANTRI KORBAN
BULLYING DI PONDOK PESANTREN PUTRI DARUSSALAM
BLOKAGUNG**



Oleh:

CINDY IKA PRAHASTI

NIM: 18122110003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2022

SKRIPSI

**TERAPI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG MENGGUNAKAN
MEDIA CERMIN UNTUK SANTRI KORBAN *BULLYING* DI PONDOK
PESANTREN PUTRI DARUSSALAM BLOKAGUNG**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

CINDY IKA PRAHASTI

NIM: 18122110003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI

2022

Skripsi Dengan Judul:

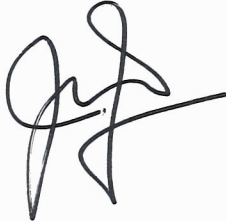
**TERAPI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG
MENGUNAKAN MEDIA CERMIN UNTUK SANTRI KORBAN
BULLYING DI PONDOK PESANTREN PUTRI DARUSSALAM
BLOKAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang skripsi

Pada: Sabtu, 11 Juni 2022

Mengetahui,

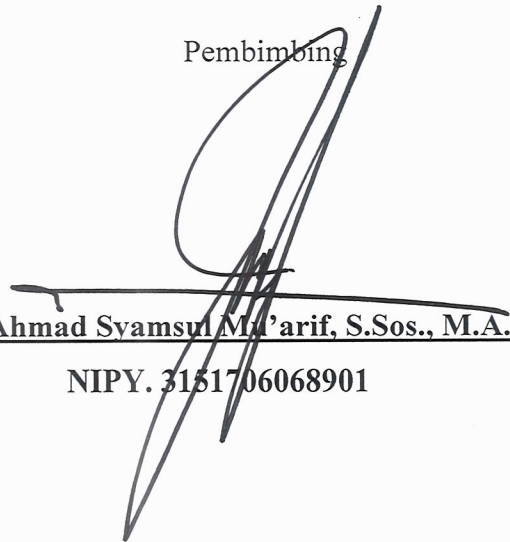
Ketua Prodi



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

NIPY. 3151301019001

Pembimbing



Ahmad Syamsul Mu'arif, S.Sos., M.A.

NIPY. 3151706068901

PENGESAHAN

Skripsi saudara Cindy Ika Prahasti telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi Pada Tanggal:

11 Juni 2022

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Tim Penguji:

Ketua


A. Syamsul Muarif, S.Sos., M.A.

NIPY. 3151706068901

Penguji 1



M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd.

NIPY. 3151629129101

Penguji 2



Agung Obianto, S. Sos. I, M.Sos.

NIPY. 3151113018701



Dekan


Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

**“Allah tidak menyukai perkataan buruk (yang diucapkan) secara terang terang kecuali oleh orang yang dizhalimi. Dan Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui”
(Q.S An-Nisa’:148)**

Alhamdulillahirobbil’alamin...

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya. Yang kedua, Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, rasa syukur dan Bahagia penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Untuk keluarga saya tercinta khususnya Bapak Budi Harjo dan Ibu Ani Suswati, terimakasih atas dukungan dan do’a yang senantiasa beliau selalu memberikan semangat dan kepercayaan sehingga saya bisa menyelesaikan sekolah hingga di bangku kuliah ini
2. Untuk yang tersayang adikku Vicky Nur Hafidz yang selalu memotivasi saya untuk selalu menjadi kakak yang tegar dan sabar
3. Untuk warga asrama An-Nahdloh khususnya Nadzir yang telah ikut berpartisipasi atas kesuksesan dalam penelitian saya
4. Untuk warga kamar Ab.01 yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat dalam terselesainya skripsi ini
5. Untuk rekan-rekan seperjuangan prodi BKI tercinta yang telah memberikan banyak kenangan, kehangatan, kekeluargaan, dan persahabatan dalam perjalanan panjang selama empat tahun ini
6. Untuk sahabatku sinta terimakasih telah senantiasa ikut berpartisipasi dan menemani dalam keberhasilan saya sejauh ini
7. Teruntuk pendukung sekaligus pendamping setia yang sedang berjuang disana

**PERNYATAAN
KEASLIAN TULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrohmanirrohiim

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Cindy Ika Prahasti

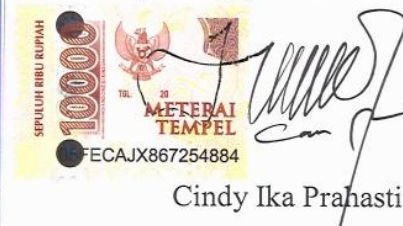
NIM : 18122110003

Program : Sarjana Strata Satu (S1) Institusi FDKI IAI Darussalam

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banyuwangi, 8 Juni 2022

SPULUH RIBU RUPIAH
10000
TEL. 20
METERAI
TEMPEL
ECAJX867254884

Cindy Ika Prahasti
18122110003

ABSTRAK

Cindy Ika Prahasti, 2022. “*Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung*”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung – Banyuwangi. Pembimbing Ahmad Syamsul Mu’arif, M.A.

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

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*)

ABSTRACT

Cindy Ika Prahasti, 2022. "*Gestalt Therapy with Empty Chair Technique Using Mirror Media for Bullying Victims at Putri Darussalam Islamic Boarding School Blokagung*". Islamic Guidance and Counseling Study Program, Darussalam Islamic Institute, Blokagung – Banyuwangi. Advisor Ahmad Syamsul Mu'arif, MA

Keywords: Bullying, Gestalt Therapy, Empty Chair Technique.

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.

Thus 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).

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Hidayat, dan KaruniaNya, sehingga skripsi yang berjudul ***“Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung”*** ini dapat tersusun hingga selesai. Skripsi ini dapat terselesaikan sebaik mungkin semata karena Rahmat, Ridho, dan KasihNya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan do'a orang tua dan bantuan pembimbing, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada semua pihak yang telah mendo'akan dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini terutama pada:

1. Allah SWT yang telah memberikan Ridlo dan Rahmatnya untuk melancarkan dalam pelaksanaan skripsi ini
2. Untuk keluarga saya tercinta, Bapak Budi Harjo dan Ibu Ani Suswati yang selalu mendo'akan, mendukung, dan penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan baik
3. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung KH. Ahmad Hisyam Syafa'at, S.Sos.I, M.H.
4. Dr. H. Abdul Kholiq, M.A, selaku senat Institut Agama Islam Darussalam Blokagung
5. Dr. H. ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam
6. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas dan Komunikasi Islam

7. Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
8. Ahmad Syamsul Mu'arif, S.Sos., M.A. Selaku Dosen Pembimbing dalam Penulisan Skripsi ini yang selalu sabar membimbing saya

Tiada balasan jasa yang belum diberikan oleh penulis kecuali saya berdo'a kepada Allah Swt, semoga dalam kebaikan kalian semua mendapatkan balasan dari Allah sesuai dengan harapannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu perlu ada kritik dan saran untuk skripsi ini, supaya ada perubahan yang lebih baik. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis, mohon maaf atas sebesar-besarnya. Penulis berharap semoga skripsi ini tersusun dengan Ridlo-Nya serta memberikan manfaat untuk semuanya. *Amin Ya Robbal 'Alamin.*

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 9 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	vii
ABSTRACT (Bahasa Inggris)	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	4
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian Terdahulu	26
C. Alur Pikir Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Kehadiran Peneliti	30
D. Informan Penelitian	30
E. Sumber Data	30
F. Prosedur Pengumpulan Data	31

G. Keabsahan Data.....	32
H. Analisis Data	34
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	37
A. Paparan Data	37
B. Temuan Penelitian.....	46
C. Verifikasi Data Lapangan	47
BAB V ANALISIS DATA	57
A. Proses Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban <i>Bullying</i> di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung	57
BAB VI PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Keterbatasan Penelitian.....	68
C. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Terdahulu	25
4.1 Struktur Kepengurusan Asrama An-Nahdloh	42
4.2 Jadwal Aktifitas Harian Santri Asrama An Nahdhoh	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Alur Piker Peneliti.....	27
Gambar 1.1 Kerangka Konseptual	28
Gambar 2.1 Indikator Gestalt.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 mengaggap 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,.

Seperti halnya studi masalah yang peneliti temukan, ketika melakukan wawancara di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung bersama salah satu santri. Disana 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.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن

يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُب

فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (QS. Al-Hujurat:11)

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.

Teknik Kursi Kosong dengan media cermin, digunakan untuk membangkitkan sebuah dialog bermuatan emosi yang kuat dengan individu-individu penting. Meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli atau dua sisi dari seorang konseli, misalnya ketika konseli mengalami konflik batin tentang bagaimana cara menangani sebuah masalah. Teknik ini merupakan teknik bermain peran dari perkembangan pendekatan Gestalt. Penerapan dari teknik media cermin ini adalah konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan sedang berhadapan dengan orang lain. Teknik media cermin ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi serta introyeksi di dalam diri konseli.

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

Hasil dari pengamatan peneliti adalah bahwasanya konseli yang Bernama Nana tersebut telah datang menemui konselor untuk mencari jalan keluar dari masalahnya tersebut yaitu menjadi korban *bullying* dari teman-temannya. Konseli merasa bahwa ia sudah tidak mampu menahan bebannya sendiri lagi. Awalnya konseli berpikir hal ini adalah hal biasa, tetapi lama kemudian akibat *pembullying* tersebut menimbulkan hal yang negatif terhadap diri konseli secara terus menerus, seperti hilangnya konsep diri, *down mental*, dan lain sebagainya. Kemudian konseli mempunyai inisiatif untuk menceritakan masalahnya kepada konselor dengan tujuan agar konseli dapat menemukan konsep diri yang dicarinya.

Alasan peneliti menggunakan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong media cermin adalah untuk memberikan sebuah arahan kepada korban agar dapat mencapai sebuah kesadaran dengan apa yang telah terjadi pada diri konseli. Karna 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. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul **“Terapi Gestalt dengan**

Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya menjadikan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana proses Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin untuk santri korban *Bullying*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui proses Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin untuk santri korban *Bullying*

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, pneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca untuk dapat lebih memahami kehidupan baik dari segi psikologi, sosial maupun segi pandang lain dengan menggunakan teori ilmiah yang telah teruji.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi konseli, diharapkan bisa memiliki pemahaman dan pengalaman yang berkaitan *bullying*, sehingga dapat mewujudkan kehidupan yang mandiri dan bersahaja kedepannya.
- b) Bagi para konselor, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam serta para pendidik khususnya yang berada di lingkup pendidikan maupun konseling umum. Berharap hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan acuan apabila muncul kasus serupa di kemudian hari

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Bullying*

a. Pengertian *Bullying*

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

Gambaran di atas 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

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.

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

Dari deskripsi tersebut telah dijelaskan dua poin utama tentang tindakan *bullying* yaitu, dilakukan secara berulang dan adanya ketidakseimbangan kekuatan, baik berupa fisik, mental, sosial dan lain sebagainya. Secara lebih rinci, ciri-ciri dari tindakan *bullying* ada 3, yaitu : dilakukan secara sengaja, dilakukan secara berulang-ulang, adanya perbedaan antara kekuatan pelaku dan korban.⁷

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.⁸ Oleh karena itu, terkadang kasus-kasus *bullying* menjadi sesuatu yang tidak di permasalahakan 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.

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 Mutiara Pertiwi dan Juneman, *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, vol. 17, no.02, 17.

⁸ 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

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 secara berlebihan. Akibat dari *bullying* ini adalah menysasar 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.

b. Faktor Terjadinya Bullying

Morrison mengungkapkan bahwasannya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu : tradisi senioritas, *gender*, agama, perbedaan kondisi ekonomi dan sosial, rasisme, kondisi keluarga yang tidak harmonis, lingkungan pendidikan yang diskrimitatif, perbedaan karakter, persepsi yang salah kepada korban.⁹

Sedangkan menurut Djuwita, *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :¹⁰

- 1) Anggapan lemah kepada korban.

⁹ Ponny Reno Astuti, *Meredam Bullying*, 4-5.

¹⁰ Ratna Djuwita, *Kekerasan Terselubung di Sekolah*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2008), 67

- 2) Adanya perebedaan mencolok pada diri korban, seperti fungsi tubuh, keadaan mental, tingkat kecerdasan dan lain sebagainya.
- 3) Kemampuan bersosial yang dimiliki korban rendah.
- 4) Percaya diri rendah.

Sedangkan Verlinden, mengungkap bahwasannya bahwasannya faktor terjadinya *bullying* adalah :¹¹

- 1.) Faktor keluarga.
- 2.) Faktor individu (sudut pandang psikis dan fisik) .
- 3.) Faktor sekolah.
- 4.) Faktor pertemanan.
- 5.) Faktor media.

c. Dampak *Bullying*

Dampak dari adanya tindakan *bullying* sangat berpengaruh terhadap kondisi korban juga pelaku *bullying* itu sendiri. Menurut para peneliti *bullying* akan menimbulkan efek yang tidak sehat bagi keadaan fisik, kognitif maupun hubungan sosial. Berikut adalah dampak dari perbuatan *bullying* terhadap korban :¹²

- 1) Tumbuhnya konsep diri negatif, karena korban merasa bahwa keadaan lingkungan tidak berpihak terhadapnya.
- 2) Korban merasa tidak berharga dan cenderung rendah diri.
- 3) Korban akan merasakan depresi, *stress* berlebih, dendam, dan emosi negatif lainnya bahkan dapat memicu tindakan bunuh diri.

¹¹ *Ibid*, 67

¹² Yayasan Seni Jiwa Amini, *Bullying : Mengatasi Kekerasan Sekolah & Lingkungan*, (Jakarta : PTG Grasindo, 2008), 10.

- 4) Menurunnya prestasi dan semangat belajar korban.
- 5) Memicu adanya gangguan emosional pada korban bahkan dapat menjurus pada gangguan kepribadian.
- 6) Mengalami gangguan *psikologis*, seperti cemas dan merasa kesepian.
- 7) Menjadi agresif dan melakukan kriminalitas.
- 8) Merasa tidak nyaman bahkan tidak suka dengan lingkungan sosial.
- 9) Menjadi pelaku *bullying* dikemudian hari, karena dendam di masa lalunya.
- 10) Menggunakan narkotik dan obat penenang yang merugikan kondisi fisik dan psikis.

Selain menimbulkan dampak negatif pada korban. *Bullying* juga menimbulkan dampak negatif terhadap pelakunya. Berikut adalah dampak negatif bagi pelaku *bullying* :¹³

- 1.) Akan menumbuhkan sikap dan kepribadian negatif pada diri pelaku *bullying*.
- 2.) Akan menjadi stimulus untuk berbuat tindakan kriminal.
- 3.) Akan membentuk konsep diri negatif, yaitu menganggap dirinya adalah sosok kuat dan yang lain adalah lemah
- 4.) Terkikisnya moral dan jati diri pada pelaku *bullying*.
- 5.) Dapat menjadi sasaran *bullying* di kemudian hari, karena perilakunya di masa lalu.

Dalam penelitian ini, santri diketahui telah mengalami korban *bullying* di aspek verbal, yaitu dikatakan wanita sok cantik, suka pamer

¹³ *Ibid*, 10.

kecantikan, suka mencari perhatian, dan sering kali mendapat tatapan sinis dari teman sejawatnya. Konseli dikatakan sebagai korban *bullying* karna menimbulkan dampak buruk pada diri konseli, seperti:

- a) Merasa minder
- b) Suka merenung dan menyendiri
- c) Kurang percaya diri
- d) Enggan keluar dari kamarnya karna takut dianggap buruk dan diejek oleh teman-temannya
- e) Arah dan pandangan hidupnya tidak jelas.

Mengetahui hal tersebut, peneliti menganggap bahwa kasus *bullying* yang berdampak buruk terhadap korban tersebut patut untuk di tindak lanjuti. Karna ditakutkan akan berefek pada perkembangan mental konseli.

2. Terapi Gestalt

a. Pengertian Terapi 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. Karena itu pertentangan antara keberadaan sosial dengan

biologis merupakan konsep dasar terapi gestalt.¹⁴ Terapi gestalt menekankan pada “apa” dan “bagaimana” dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan-perbedaan mereka. Konsep pentingnya adalah holisme, proses pembentukan figur, kesadaran, unfinished business dan penolakan, kontak dan energi.¹⁵

Selain itu, gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri. Sebagaimana yang dikatakan oleh Eleanor O’Leary dalam *Konseling dan Psikoterapinya* Stephen Palmer bahwa: “Bertanggung jawab pada diri sendiri adalah inti terapi gestalt. Klien dibantu untuk berpindah dari posisi ketergantungan pada orang lain, termasuk pada terapis, ke keadaan yang bisa mendukung diri sendiri. Klien didorong untuk melakukan banyak hal secara mandiri. Awalnya klien melihat perasaan, emosi, dan masalahnya sebagai sesuatu di luar dirinya; digunakan frasa-frasa seperti (ia membuat aku merasa sangat bodoh). Klien tidak bertanggung jawab atas dirinya, dan dalam pandangannya tak ada yang bisa dilakukan terhadap situasi itu kecuali menerima begitu saja. Klien tidak melihat dirinya telah punya masukan atau kendali atas kehidupannya. Klien dibantu menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas hal yang terjadi pada dirinya. Dialah yang harus memutuskan apakah harus mengubah situasi kehidupannya atau membiarkan tidak berubah.”¹⁶

¹⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Alfabeta, 2009), hal. 66.

¹⁵ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2005), hal. 43.

¹⁶ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 151.

b. Asumsi dasar Terapi Gestalt

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.¹⁷ 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.¹⁸

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 tertancap 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.¹⁹

¹⁷ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, hal. 118

¹⁸ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, hal. 118

¹⁹ Hartono dan Sudarmadji, *PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Prenada Media, 2015), hal. 165

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 Blokagung.

c. Tujuan Terapi Gestalt

Tujuan konseling gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli dalam:²⁰

1. Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran itu termasuk di dalamnya, insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.
2. Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain.
3. Memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

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.²¹

²⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS, 2011), hal. 310.

²¹ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2005), Hal. 44.

Menurut Sofyan S. Willis dalam bukunya *Konseling Individual Teori dan Praktek* mengatakan bahwa tujuan konseling adalah membantu konseli menjadi individu yang merdeka dan berdiri sendiri Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan:²²

- a.) Usaha membantu penyadaran konseli tentang apa yang dilakukannya.
- b.) Membantu penyadaran tentang siapa dan hambatan dirinya.
- c.) Membantu konseli menghilangkan hambatan dalam pengembangan penyadaran diri.

d. Fungsi Dan Peran Terapis

Fokus pendekatan konseling Gestalt adalah terletak pada bagaimana kondisi konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya.²³ Oleh karena itu, tugas konselor adalah mendorong konseli untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan kesadarannya secara penuh.

Untuk itu konseli bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang. Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran abstrak, keinginan-keinginannya untuk diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat.

²² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Alfabeta, 2009) hal. 66-67.

²³ Triantoro Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005)

Sebab, salah satu kelemahan dari pendekatan ini adalah konselor bisa saja tergelincir ke dalam peran teknik dan impersonal dengan menyembunyikan kepribadiannya ketika dalam proses konseling.²⁴ Maka diharuskan konselor sejak awal konseling sudah megarahkan tujuan agar konseli menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri.

Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu konseli untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan konseli. pada saat konseli mengalami gejala kesesatan dan konseli menyatakan kekealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah membiarkan konseli untuk menemukan potensi dirinya yang hilang. Sehingga konselor dapat sebagai “layar proyeksi” agar konseli dapat menemukan kembali apa-apa yang hilang dari dalam dirinya.²⁵

e. Prinsip Kerja Pendekatan Terapi Gestalt

Menurut Kholifah, di dalam konseling gestalt terdapat tiga prinsip kerja dalam proses konseling, yaitu:²⁶

²⁴ Triantoro Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005)

²⁵ Triantoro Safaria, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), 128

²⁶ Kholifah, 2016, Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt), Journal, Surakarta, IAIN Surakarta.

1. Pendekatan ini lebih menekankan kepada tanggung jawab konseli, konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu konseli tetapi tidak akan bisa mengubah konseli, konselor menekankan agar konseli mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya.
2. Pendekatan ini berorientasi pada masa sekarang dan disini (*here and now*), dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan sekarang. Dalam kaitan ini pula, konselor tidak pernah bertanya “mengapa”.
3. Pendekatan ini berorientasi eksperiensial, dimana konselor meningkatkan kesadaran konseli tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengan demikian konseli mengintegrasikan kembali dirinya; (a) konseli mempergunakan kata ganti personal konseli mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan, (b) konseli mengambil peran dan tanggung jawab, (c) konseli menyadari ada hal-hal positif dan negatif pada diri atau tingkah lakunya.

f. Prosedur Pelaksanaan Terapi

Corey menyebutkan bahwa pendekatan ini tidak lebih seperti halnya sekumpulan “permainan-permainan”. Yang dimaksudkan sekumpulan permainan disini oleh Levitsky dan Perls, adalah sejumlah permainan yang mencakup antara lain:²⁷

a.) Permainan dialog

²⁷ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 132-143.

Teknik ini dilakukan dengan cara konseli dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *top dog* dan kecenderungan *under dog*. *Top dog* dalam permainan ini bisa berlaku adil, otoriter, moralistik, menuntut atau berlaku layaknya majikan dan manipulatif. Sedangkan *under dog* diposisikan sebagai korban, membela diri, defensif, tak berdaya dan lemah. Misalnya, Kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh”, kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung, kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah dan sebagainya.

Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya konseli akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “cermin”. Teknik cermin merupakan suatu cara untuk mengajak konseli agar dapat mengeksternalisasi introyeksinya. Pada dasarnya teknik ini merupakan teknik permainan dengan melibatkan konseli sebagai pemerannya, yaitu sebagai *top dog* dan *under dog* secara bergantian, seperti halnya yang dilakukan pada teknik “kursi kosong”.

b.) Latihan Bertanggung Jawab

Teknik untuk membantu konseli agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta konseli

untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian konseli menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu". Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran konseli akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

c.) Bermain Proyeksi

Memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Selain itu, teknik permainan ini juga berguna untuk mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada konseli untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

d.) Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya. Misalnya, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan sisi buruknya kepada orang lain yang belum pernah ia lakukan, seperti menghujat, menunjukkan niat jahat, dengan tujuan agar konseli dapat mengintegrasikan sisi tersebut ke dalam kepribadiannya.

e.) Tetap Dengan Perasaan

Teknik ini dapat digunakan untuk konseli yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan dan ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong konseli untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu. Kebanyakan konseli ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini konselor tetap mendorong konseli untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang dan mendorong konseli untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingkahlaku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

f.) Pendekatan Gestalt Terhadap Kerja Mimpi

Pendekatan konseling Gestalt tidak menafsirkan dan menganalisis mimpi seperti yang dilakukan dalam teori psikoanalisis, melainkan mimpi-mimpi yang dialami oleh konseli diminta oleh konselor agar dapat diceritakan kembali sebagai kejadian yang terjadi sekarang.

Dalam praktiknya, teknik ini konseli dianjurkan untuk membuat daftar dari segenap rincian mimpi, mengingat orang-orang, kejadian dan suasana hati mimpi dengan menciptakan dialog. Maksudnya adalah seperti apakah kejadian yang ingin diciptakan atau yang dibayangkan ketika proses konseling berlangsung itulah yang dimaksud kerja mimpi.

Perls sebagaimana dikutip oleh Corey mengemukakan bahwa mimpi adalah ungkapan yang paling spontan dari keberadaan manusia. Orang-orang yang tidak bersedia mengingat mimpi-mimpinya berarti menolak untuk menghadapi apa yang keliru dalam hidupnya. Tujuan peneliti memberikan terapi tersebut adalah untuk membentuk konsep diri santri korban *bullying* agar menjadi pribadi yang lebih baik dan percaya diri. Menerima segala permasalahan dengan kesadaran penuh dan pikiran terbuka.

3. Teknik Kursi Kosong Media Cermin

a. Pengertian Teknik Kursi Kosong

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, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi di dalam diri konseli.²⁸

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.²⁹

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.³⁰

M.E Young (2013) mendrripsikan teknik kursi kosong dalam terapi kelompok. Dalam versi ini, anggota yang sedang memerankan adegan mengambil tempat duduk tepat ketika perilaku kritis terjadi. Anggota kelompok lain mengambil tempat anggota pertama dan, kadang-kadang secara berlebihan, memerankan perilaku atau respons

²⁸Muhammad Fikri, Fatoni. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.

²⁹ Gerald, Corey, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 7). Belmont, CA: Cengage, hal.134

³⁰ Gerald, Corey, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, hal.134

penampil aslinya. Sebuah respons baru dapat didiskusikan, dan penampil asli kemudian dapat mempraktikannya.³¹

b. Implementasi Teknik Kursi Kosong³²

Setelah membangun hubungan terapeutik dan membangun kepercayaan dengan konseli, konseli dapat menggunakan teknik kursi kosong selama sebuah sesi dengan konseli. Mengimplementasikan metode ini melibatkan enam langkah:³³

- 1) Konselor menjelaskan, mengapa teknik ini akan digunakan sebagai upaya untuk menumpas resistensi apapun yang mungkin dimiliki konseli.
- 2) Konselor bekerja bersama konseli untuk memperdalam pengalaman itu.
- 3) Tujuan bagi konseli adalah untuk mengekspresikan sisi polaritas yang paling menonjol.
- 4) Langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong adalah kontra-ekspresi atau menanggapi ekspresi dari kursi yang berlawanan.
- 5) Konselor memerintahkan konseli untuk bertukar peran sampai ditentukan oleh (konselor atau konseli) bahwa masing-masing sisi dari masalah itu telah diartikulasikan semua.
- 6) Memfokuskan pada membuat konseli menyetujui sebuah rencana tindakan

³¹ Young, M.E. 2013. *Learning the art of helping: Building blocks techniques* (edisi ke-5). Columbus, OH: Pearson Merrill

³² Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (edisi ke 2), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 118

³³ Young, M.E. 2013. *Learning the art of helping: Building blocks techniques* (edisi ke-5)

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 konselor adalah mengarahkan pembicaraan dan menentukan kapan konseli berganti peran.³⁴

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 konselingnya menggunakan kursi, tetapi kalau teknik bercermin media konselingnya 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.

³⁴ Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan berfungsi sebagai pembanding antara penelitian yang akan dilakukan dan penelitian sebelumnya. Didalam penelitian terdahulu juga terdapat beberapa referensi yang bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian. Berikut penelitian terdahulu yang digunakan untuk referensi penelitian ini:

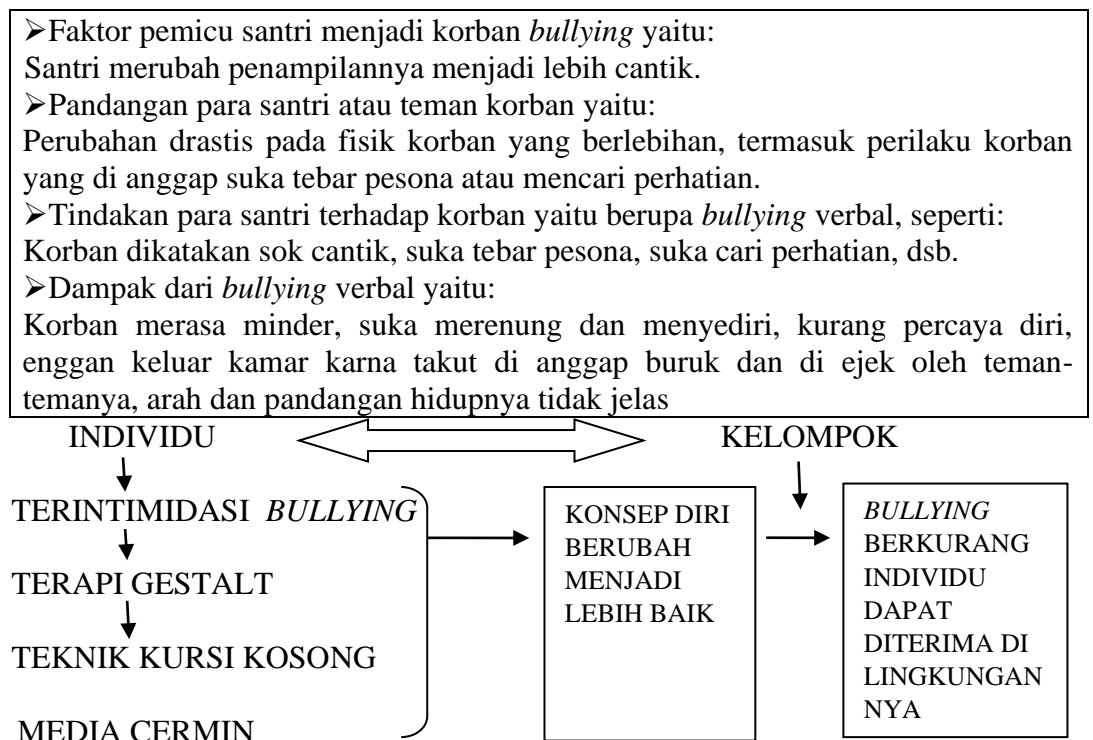
No	Judul, Nama, Tahun, Metode	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	“ <i>Acceptance And Commitment Therapy (Act) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying Di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang</i> ” oleh Farradilla Inayatul Azizah, skripsi 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan analisis deskriptif komparatif.	Subjek yang dituju sama yakni korban <i>bullying</i> .	Terletak pada teknik terapi dan lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik ACT.	Perubahan signifikan yang terjadi setelah proses konseling adalah konseli mampu memahami dan menerima kondisi dirinya sendiri.
2.	“ <i>Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Gestalt Untuk Mengatasi Korban Bullying Di SMP MUHAMMADIYAH 11 SURABAYA</i> ” oleh Reni Eka Nikmatur Rohma, skripsi 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan	Sama-sama mengatasi korban <i>bullying</i> dengan menggunakan terapi Gestalt.	Terletak pada lokasi penelitian.	Konseli mampu mengekspresikan perasaan-perasaan yang selama ini di pendamnya dan mampu mengembangkan kepribadiannya dengan baik.

	jenis penelitian studi kasus dan analisis deskriptif komparatif.			
3.	“Efektivitas Teknik Gestalt Melalui <i>Top Dog</i> Dan <i>Under Dog</i> Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi” oleh Muh. Saldin, skripsi 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang berjenis <i>quasi eksperimen</i> .	Terapi yang digunakan sama, yaitu terapi Gestalt.	Teknik yang digunakan berbeda, yakni penelitian ini mengarah pada teknik <i>Top dog</i> dan <i>Under Dog</i> . Dan juga subjek penelitian ini adalah meningkatkan kualitas ibadah shalat.	Hasil analisis menunjukkan bahwa sangat berpengaruh positif terhadap perilaku Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi dan tingkat religiusnya semakin meningkat.

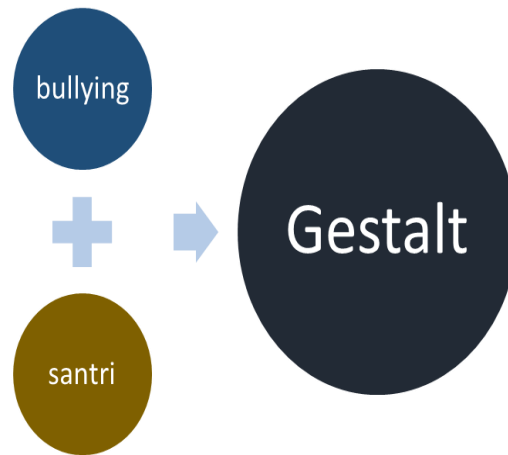
Tabel 2.1

Sumber: Penelitian Terdahulu

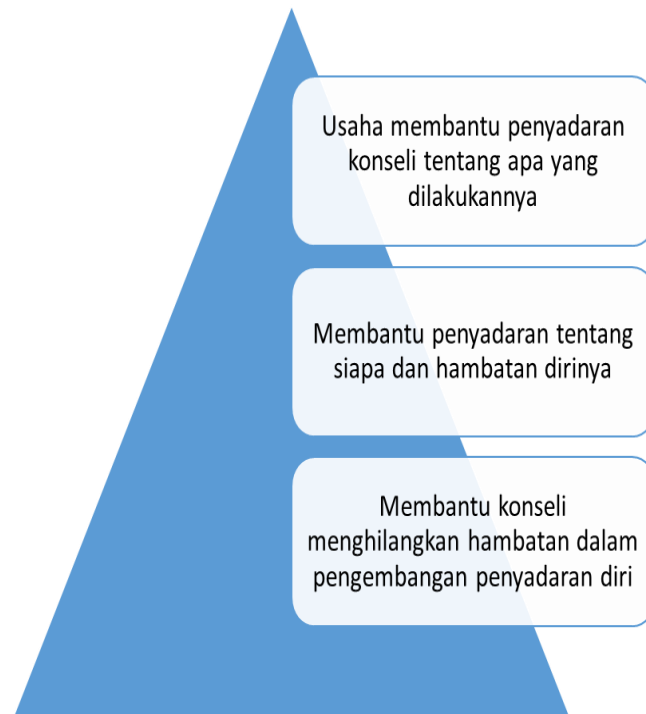
C. Alur Pikir Penelitian



Gambar 1.1
Alur Pikir Peneliti



Gambar 2.1
Kerangka konseptual



Gambar 2.2
Indikator Gestalt

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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.³⁵

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.³⁶

Studi kasus instrumental tunggal merupakan studi kasus yang menganalisis atau mengkaji sebuah kasus dan menjelaskannya dengan deskripsi. Pada penelitian ini kasus tersebut menjadi instrument untuk penggambaran secara rinci.³⁷

³⁵ Lexy J.Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2016), 6.

³⁶<https://penalaran-unm.org/metode-penelitian-kualitatif-dengan-jenis-pendekatan-studi-kasus/> diakses pada 12 November 2016.

³⁷ <https://penerbitdeepublish.com/penelitian-studi-kasus/> diakses pada Mei 2021

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari. Secara geografis, Pondok Pesantren Darussalam dikelilingi oleh bukit-bukit dan berada di daerah pegunungan dengan suasana asri.

C. Kehadiran Peneliti

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober, tepatnya pada Selasa malam. Peneliti melakukan observasi langsung di lapangan dengan wawancara.

D. Informan Penelitian

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.

E. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh peneliti dari objek penelitian bersangkutan. Dalam hal ini, konseli adalah objek penelitian sekaligus sebagai sumber pertama. Adapun pada penelitian ini, yang menjadi sumber data primer adalah konseli yang menjadi korban *bullying*. Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah santri Asrama An-Nahdloh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang telah menjadi korban *bullying* teman sekamarnya.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang telah diperoleh dari pihak lain. Sumber data sekunder dapat berasal dari data yang sudah ada ataupun dari orang lain yang bersangkutan dengan konseli. Fungsi dari sumber data sekunder ini adalah untuk melengkapi data yang didapat dari sumber data primer.³⁸ Data sekunder adalah teman sekamarnya, dan pengurus kamarnya.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam upaya pengumpulan data, peneliti menggunakan beragam cara sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode pengambilan data yang dilakukan dengan cara pemberian pertanyaan antara pewawancara dengan penjawab. Tujuan dari wawancara sendiri adalah untuk mendapatkan opini, perasaan dan emosi dari si penjawab. Salah satu keunggulan dari sesi wawancara ini adalah peneliti yang bertindak sebagai

³⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

pewawancara dapat memperoleh bukti bukan hanya dari keterangan lisan namun juga bahasa tubuh, raut muka maupun intonasi suara.

b. Observasi

Observasi adalah suatu proses pengambilan data yang dilakukan dengan cara menerjunkan diri langsung ke lapangan yang dijadikan objek penelitian untuk meneliti objek secara cermat dan tepat. Observasi ini berfungsi untuk mendapat data dan gambaran yang sistematis, serta mendapat pengetahuan dan pemahaman data yang dibutuhkan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang telah didapatkan. Dalam pengamatan dengan metode observasi, tidak hanya digunakan indra pendengaran namun juga indra penglihatan, penciuman, dan indra lainnya terkait dengan apa yang ditemui di lapangan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti barang-barang tertulis, alat-alat pengumpul datanya disebut form dokumentasi atau form pencatat dokumen serta sumber datanya berupa catatan atau dokumen. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data tentang letak geografis, keadaan fisik dan non fisik serta dokumen-dokumen yang berhubungan dengan santri korban *bullying*.

G. Keabsahan Data

a. Memperpanjang Masa Penelitian

Teknik ini dilakukan dengan cara memperpanjang masa penelitian atau pengamatan di lapangan. Hal ini digunakan untuk mengecek kembali apakah data yang diberikan selama ini merupakan data yang valid atau bukan.

Apabila data yang diperoleh selama ini ternyata tidak valid, maka peneliti dapat melakukan penelitian ulang yang mendalam dan lebih luas guna untuk memperoleh kebenarannya secara pasti.

b. Menekuni Penelitian

Dalam proses perpanjangan masa penelitian, yang menjadi tujuan utama peneliti adalah untuk memperoleh data secara lengkap. Sedangkan tujuan utama dari menekuni penelitian adalah untuk mendalami data yang telah didapatkan di lapangan.

Teknik ini dapat dilakukan secara bersama dengan teknik perpanjangan masa penelitian. Peneliti bisa memperpanjang masa penelitian untuk mendapatkan data secara lengkap, juga dapat menekuni hasil penelitian untuk mendalami data secara detail dan menyeluruh.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau suatu pembandingan terhadap data itu.³⁹ Dalam penggunaan teknik ini, peneliti dapat menggunakan dua triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

³⁹ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2006), 330.

Triangulasi adalah cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.⁴⁰

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber berfungsi untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang diperoleh dari beberapa sumber. Dari beberapa sumber tersebut akan di deskripsikan, di kategorikan, mana pandangan yang sama dan yang berbeda serta yang spesifik dari beberapa sumber data tersebut.

Hal ini digunakan dengan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan informasi yang di dapat dari konseli dengan informasi yang didapatkan dari orang lain.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik adalah menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam hal ini peneliti mewawancarai seseorang yang berkaitan dengan konseli seperti teman sekamar konseli, pengurus asrama konseli.

H. Analisis Data

Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan menyatakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang

⁴⁰ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), 327.

diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁴¹

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 :

a) Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum dan mengkaji ulang data-data yang sudah didapat kemudian dipilih dan disederhanakan untuk mendapatkan data pokok dan difokuskan pada tema yang terkait.⁴²

b) Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya sehingga dari situ dapat diambil hipotesis dan pengambilan tindakan.⁴³ Penyajian data dapat berupa narasi, bagan, diagram maupun yang lain dengan alur yang terstruktur.

⁴¹ Sugiono, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015), 333

⁴² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 92

⁴³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 95.

c) Pengambilan Kesimpulan

Mengambil kesimpulan dari data-data yang sudah didapat bermaksud untuk memudahkan orang lain dalam memahami data.⁴⁴ Selain itu kesimpulan yang sudah didapat ini akan memudahkan peneliti untuk menemukan hipotesa (dugaan sementara) dan verifikasi data. Proses untuk mendapatkan bukti yang digunakan memperkuat hipotesa inilah yang disebut verifikasi data.

⁴⁴ *Ibid*, 96.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Profil Objek Penelitian

Nama Pondok : Pondok Pesantren Darussalam

Nama Asrama : An Nahdhoh

Alamat : Dusun : Blokagung

Desa : Karangdoro

Kecamatan : Tegalsari

Kabupaten : Banyuwangi

Provinsi : Jawa Timur

Pon Pes mulai berdiri : 15 Januari 1951

Asrama An Nahdloh mulai berdiri : 28 April 2019

2. Tokoh Pendiri

a.Pendiri Pon Pes Darussalam: KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur

b.Pendiri asrama An Nahdloh : KH. Ahmad Munib Syafa'at

3. Pon Pes Darussalam Blokagung

Sebelum kita membahas asrama an nahdhoh alangkah baiknya kita juga mengetahui tentang Pondok Pesantren Darussalam terlebih dahulu karena asrama An nahdhoh merupakan salah satu asrama di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung didirikan oleh Almarhum Al Magfurlah KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur pada tanggal 15 Januari 1951. Pada awalnya berupa bangunan mushollah kecil yang sederhana terbuat dari bambu dan beratap ilalang, dengan ukuran 7 x 5 M². Musholla ini diberi nama "Darussalam" dengan harapan semoga akhirnya menjadi tempat pendidikan masyarakat sampai akhir zaman.

Musholla tersebut awalnya digunakan untuk mengaji, namun dalam perkembangan selanjutnya, banyak masyarakat luas datang untuk ikut serta menitipkan putera putrinya untuk dididik di tempat ini. Sehingga musholla Darussalam tidak muat untuk menampung santri, sehingga timbullah gagasan kyai untuk mengumpulkan wali santri untuk diajak mendirikan bangunan yang baru, bergotong royong membangun tanpa ada tekanan dan paksaan.

Dalam perjalanan panjang KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur memimpin pondok pesantren Darussalam, beliau adalah orang yang arif dan bijaksana, dikagumi masyarakat dan diikuti semua fatwanya, sehingga hal ini menambah keharuman nama beliau dikalangan masyarakat. Akhirnya tepatnya pada hari Jum'at malam Sabtu tanggal 17 Rojab 1411 H atau 2 Februari 1991 M jam : 02.00 malam beliau pulang ke Rohmatulloh dalam usia 72 tahun. Dan setiap tanggal 17 Rojab dilaksanakan Haul untuk mengenang jasa-jasa beliau.

4. Asrama An-Nahdloh

Kokoh berdiri di pijakan bumi Darussalam bagian timur, asrama yang di design khusus bak tembok china di bagian depannya, dipadukan dengan

ornamental khas Timur Tengah yang menjadi ciri khas bagian mushollanya, warnanya yang jingga dipadukan warna coklat susu dilangit langit atapnya membuat An-Nahdloh menjadi asrama yang dapat membius orang-orang yang pertama kali memandangnya.

An-Nahdloh yang berarti “Kebangkitan”, berdiri pada tanggal 28 April 2019 M/ 23 Sya’ban 1440 H. Asrama yang didirikan oleh KH. Ahmad Munib Syafaat beserta istri beliau Ny. Hj. Nur Mualina Munib, menjadi satu-satunya asrama putri yang berdiri sendiri di Darussalam bagian timur. Asrama An-Nahdloh sendiri merupakan asrama cabang dari Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam.⁴⁵

Asrama An-Nahdloh dengan kode “AB” adalah asrama dua lantai yang terdiri dari 2 musholla yang meliputi musholla atas dan musholla bawah, kamar yang berjumlah 7 ruang yang meliputi 6 kamar dan 1 kantor, kran khusus tempat wudlu berjumlah 16 kran yang terletak tepat dibelakang kamar lantai 1, kamar mandi yang berjumlah 4 ruang dengan masing-masing 11 kran disetiap ruangnya, serta WC yang berjumlah 12 ruang yang terletak tepat dibawah kamar mandi. Selain itu, fasilitas penunjang perut lainnya juga disediakan seperti Datim Mart serta dapur yang serba guna.⁴⁶

Awal mula berdiri simpang siur terjadi antara koordinasi pengasuh beserta pengurus. Kemudian beberapa pertimbangan telah diusulkan yang pada akhirnya, Asrama An-Nahdloh menjadi wadah bagi santriwati yang ingin melaksanakan “Hudzuran Al-Qur’an” guna melancarkan hafalan Al-

⁴⁵ Sumber Data Asrama An-Nahdloh

⁴⁶ *Ibid*

Qur'annya, dan kegiatan ini awalnya hanya ada di bulan Ramadhan tahun 2019 silam dan diketuai oleh Ustdz. Indah Tri Utami dengan jumlah tidak lebih dari 30 santri.

Namun, seiring berjalannya waktu jumlah tersebut berkembang pesat mengingat semakin banyaknya santri tahfidz yang masih belum mendapat wadah khusus untuk lebih intensif dalam menghafal. Pada akhirnya segenap pengasuh telah menetapkan sebuah keputusan bahwa asrama An-Nahdloh resmi menjadi Asrama Tahfidzul Qur'an cabang Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam yang di pimpin oleh Ustdz. Dewi Lyien Ien yang menggantikan jabatan Ustdz. Indah Tri Utami dan menjadi satu-satunya asrama putri yang mewadahi santri tahfidz yang berada di cabang tanpa terikat oleh peraturan instansi.⁴⁷

Agustus 2020 silam, Pondok Pesantren Darussalam terkena suatu guncangan musibah berupa COVID-19 yang mengakibatkan beberapa santri terpaksa harus diratakan, mengingat pentingnya Physical Distancing pada masa pandemi. Asrama An-Nahdloh yang semula hanya segelintir santri, akibat pemerataan menjadi berjumlah kurang lebih 150 santri, jumlah tersebut meliputi santri tahfidz dan non tahfidz. Hal ini menyebabkan minimnya fasilitas kamar mandi, mengingat Asrama An-Nahdloh hanya memiliki 4 kamar mandi dengan jumlah 11 kran disetiap ruangnya. Oleh sebab itulah, pengasuh Asrama An-Nahdloh memutuskan membangun kamar mandi baru yang terletak di lantai tiga Asrama An-Nahdloh yang berjumlah 2 ruang, di design memanjang bertujuan untuk

⁴⁷ *Ibid*

memudahkan santri dalam melakukan aktivitas kamar mandi dengan jumlah banyak tanpa antri. Selain itu, pelebaran jemuran juga dilakukan, bertujuan untuk menghindari berjubelnya pakaian yang terlalu banyak.⁴⁸

Seputar kegiatan untuk santri tahfidz setiap paginya adalah mereka diwajibkan untuk menambah serta menyetorkan hafalannya kepada pengasuh dan menyetorkan murojaahnya kepada ustadzah yang telah ditentukan, sedang untuk setiap ba'da maghribnya santri kembali murojaah bersama di halaqoh masing masing. Untuk kegiatan santri non tahfidz mereka diwajibkan mengikuti bimbingan qiroati di setiap paginya, sedang untuk setiap ba'da maghribnya santri diwajibkan untuk mengikuti kegiatan asrama meliputi vocabulary dan ghina'.

Selain seputar tahfidz dan non tahfidz segenap santri juga melaksanakan kegiatan formal pendidikan kurikulum dan diniyyah. Untuk pendidikan non formal Asrama An-Nahdloh juga menyuguhkan sejumlah ekstrakurikuler meliputi rebana, qira'at, dakwah, dan memasak, guna untuk mengasah skil santriwati di bidang keterampilan.⁴⁹

5. Struktur Kepengurusan Asrama An-Nahdloh

Susunan struktur pengurus Asrama An Nahdloh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Pengasuh	KH. Ahmad Munib Syafaat
Kepala Pesantren	Mahya Aliya S.pd
Penasehat	Mahya Aliya S.pd
Kepala Asrama	Dewi lyen ien

⁴⁸ *Ibid*

⁴⁹ Sumber Data Asrama An-Nahdloh

Sekretaris	Aula Asfahana
Bendahara	Nur ainatul ainiyah
	Umi Faizatul Fadhillah
Ketua I	Nurul Hidayah ifu
Dept. Qiro'ati	Nur Fadhillatul ilmiyah
Dept. Pendidikan	Suryaningsih
Dept. Kesenian	Umi Latifah
Ketua II	Miftahul Jannah
Dept. Al qur'an	Tathmainul Qulub
Dept. Kitab	Himmatul Aliyah
Dept. Ubudiyah	Lilatul Sa'adah
Ketua III	Miratus Sholihah
Dept. Kes & olahraga	Fahdina Maulaya
Dept. Kebersihan	Muna Faridatus Sholihah
Koordinator madina	Ummi Salamah

Tabel 4.1 Struktur Kepengurusan Asrama An-Nahdloh

6. Aktifitas Harian Santri Asrama An Nahdhoh

KEGIATAN HARIAN

No.	WAKTU	KEGIATAN	PELAKSANA
1	04.30 – 05.30 WIS	Adzan Subuh dan Sholat Jamaah	Semua Santri
2	05.30 – selesai	Deresan Al Qur'an Halaqoh dan Setoran Al Qur'an	Semua santri tahfidz
		Qiraati	Semua santri tidak tahfidz
4	06.30 – 07.00 WIS	Mandi dan Persiapan Sekolah Pagi serta Kuliah	Santri yang Sekolah Pagi dan Kuliah
5	06.30 WIS – Selesai	Pengajian Kitab Ihya' Ulumiddin	Santri Kelas 4 ULA ke Atas

		Sholat Dluha	Semua Santri
6	07.00 – 12.00 WIB	Sekolah Pagi	Santri yang Sekolah Pagi
7	08.00 – 12.30 WIB	Kuliah Pagi	Mahasiswa kuliya pagi
8	12.30 – 15.30 WIB	Kuliah Siang	Mahasiswa kuliya siang
9	13.00 – 13.30 WIS	Adzan Dzuhur dan Sholat Jamaah	Semua Santri
10	13.30 – 13.45 WIS	Tadarus Al Qur'an	Semua Santri
11	13.45 – 15.00 WIS	Istirahat Siang	Semua Santri
12	15.00 – 15.30 WIS	Jam Tambahan Belajar dan Hafalan	Semua Santri
13	15.30 – 16.00 WIS	Mandi dan Persiapan Sholat Jamaah	Semua Santri
14	16.00 – 16.30 WIS	Adzan Ashar dan Sholat Jamaah	Semua Santri
15	16.45 WIS – Selesai	Pengajian Kitab Ihya' Ulumiddin	Santri Kelas 4 ULA ke Atas
16	16.45 – 17.30 WIS	<i>Sorogan Kitab</i> (Waktu Sorogan 45 Menit)	Santri Kelas 4 ULA ke Bawah
17	17.30 – 18.00 WIS	Makan sore dan Persiapan Sholat Maghrib	Semua Santri
18	18.00 – 18.30 WIS	Adzan Maghrib dan Sholat Jamaah	Semua Santri
19	18.30 – 18.45 WIS	Tadarus Al Qur'an	Semua Santri
20		Pengajian Tafsir Jalalain	Santri Kelas 4 ULA ke Atas
21	18.45 WIS – Selesai	Setoran Deresan	Santri Tahfidzul Qur'an
22		Setoran hafalan	Santi kelas 1 ula
23	19.30 – 20.15	Adzan Isya' dan Sholat	Semua Santri

	WIS	Jamaah	
24	20.15 – 20.30 WIS	Persiapan Sekolah Diniyyah	Siswi MADINA
25	20.30 – 23.15 WIS	Sekolah Diniyyah	Siswi MADINA
26	23.15 – 23.30 WIS	Persiapan Sholat Malam	Semua Santri
27	23.30 – 00.00 WIS	Sholat Malam	Semua Santri
28	00.00 – 00.30 WIS	Jam Tambahan Belajar dan Hafalan	Semua Santri
29	00.30 – 04.30 WIS	Istirahat	Semua Santri

KEGIATAN MINGGUAN

NO	HARI	WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN
1	Jum'at	Ba'dha Maghrib	1.Pembacaan Tahlil, Dzikrusyafa'ah 2.Mushofahah 3.Mujahadah	Semua Santri
		Ba'dha Isya'	1.Sholat Tasbih 2.Istima'ul Qur'an 3.Kegiatan Asrama	Semua Santri
		Ba'dha Subuh	1.Pembacaan Suroh Al Kahfi 2.Senam kesehatan	Semua Santri
		Setelah Senam	1.Roan Kebersihan	Semua Santri
			2.Ekstrakurikuler	Sebagian Santri
2	Senin	Ba'dha Ashar	Sorogan Kitab	Siswi MADINA Wustho & Ulya

3	Selasa	Ba'dha Ashar	Sorogan Kitab	Siswi MADINA Wustho & Ulya
		Ba'dha Maghrib	Lalaran Muhafadzoh	Siswi MADINA
		Ba'dha Subuh	Pengajian Wetonan	Semua Santri
4	Kamis	Ba'dha Ashar	Pengajian A'wan Pengasuh	Semua Santri

KEGIATAN BULANAN DAN TAHUNAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN
<i>KEGIATAN BULANAN</i>			
1	Jum'at Kliwon	Khotaman Al Qur'an	Santri Tahfidzul Qur'an
2	Setiap Akhir Bulan	Tes Muroja'ah Al Qur'an	Santri Tahfidzul Qur'an
<i>KEGIATAN TAHUNAN</i>			
1	Sebelum Liburan dan Maulid Syawwal	Tes Hafalan Al Qur'an	Santri Tahfidzul Qur'an

Tabel 4.2 Jadwal Aktifitas Harian Santri Asrama An Nahdhoh

Keterangan : Jadwal kegiatan ini dapat berubah sewaktu –waktu atas kebijaksanaan pengasuh dan pengurus, sesuai dengan perkembangan waktu

B. Temuan Penelitian

1. Biografi Subjek

Nana adalah seorang santri kelahiran Banyuwangi 14 Desember 2002 yang beralamatkan di Purwoharjo. Nana merupakan anak kedua dari dua bersaudara, yang lahir dari pasangan bapak GM dan ibu YT.

Saat ini Nana berstatus santri di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung yang menempati di Asrama An-Nahdloh dan juga sekaligus menjadi mahasiswa di IAIDA. Kegiatan Nana di Asrama An-Nahdloh adalah sebagai penghafal Al-Qur'an atau *hafidzoh*. Selain menjadi *hafidzoh*, Nana juga mengikuti kegiatan Diniyyah sebagaimana yang dilakukan santri pada umumnya di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung. Karna Diniyyah adalah suatu pendidikan wajib diikuti di Pondok Pesantren Darussalam Putri Blokagung selain kurikulum.

2. Biografi DP

DP perempuan kelahiran Banyuwangi 29 Juni 2001 yang bertempat tinggal di Srono. DP merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, pasangan dari bapak NG dan Ibu RF.

Kesibukan DP saat ini adalah menjadi salah satu pengurus kamar di Asrama An-Nahdloh. Selain itu DP juga melakukan hal yang sama di Asrama seperti Nana dan TF yaitu *hafidzoh*. Karna rata-rata warga Asrama An-Nahdloh adalah seorang *hafidzoh*. Berbeda dengan Nana dan TF, DP merupakan santri mahasiswa Ma'had 'Aly Darussalam.

Tugas seorang pengurus kamar adalah mengontrol warga kamarnya, menemani dan memimpin warga kamarnya agar selalu tetap kompak dan

mematuhi qonun-qonun yang berlaku. Memahami dan mengetahui sisi psikologis dari setiap warga kamarnya.

C. Verifikasi Data Lapangan

1. Proses Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung.

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.

a) Asesmen

Penelitian ini membahas tentang sebuah kasus perundungan atau *bullying* yang sedang dialami oleh seorang santri berusia 20 tahun. 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 menysasar pada dua sisi kehidupan manusia, yaitu sisi fisik (jasmani) maupun sisi mental (rohani) baik berupa sesuatu yang positif maupun negatif.

Seperti halnya studi masalah yang saya temui, ketika melakukan wawancara di Asrama An-Nahdloh Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung bersama salah satu santri. Disana saya menemui salah satu santri yang berusia 20 tahun, dia memiliki kepribadian extrovert. Suka bercerita, periang, dan ramah. Tetapi semenjak mendapat perkataan atau penilaian buruk dari teman-temannya (*bullying*), ia mendadak berubah menjadi seorang yang pendiam, murung, dan gelisah.

Setelah peneliti mewawancarai subjek, berikut pernyataan Nana ketika proses wawancara:

*“Jadi gini mbak, saya itu sedih dengan orang-orang yang suka mencaci saya. Salah saya apa? Mereka sangat sinis ketika melihat saya terlihat cantik.”*⁵⁰

Selain mewawancarai konseli, peneliti juga mencari sumber lain yang berkaitan dengan santri korban *bullying* yaitu DP sebagai pengurus kamarnya.

*“Sebenarnya apa yang sedang terjadi dengan Nana saat ini?”*⁵¹

Itulah hal utama yang saya tanyakan kepada DP, karna DP adalah pengurus kamarnya yang tentunya faham dengan keadaan warga kamarnya. Kemudian DP menjawab:

*“Sebenarnya saya belum tahu pasti apa yang sedang dialami oleh Nana, karna sebelumnya Nana belum pernah cerita dengan saya. Tapi yang jelas Nana selama ini memang terlihat sedikit berbeda dari biasanya. Akhir-akhir ini Nana lebih sering berdandan cantik, memakai skin care dan juga sering keluar asrama, tapi anehnya ia terlihat tidak bahagia.”*⁵²

⁵⁰ Nana, Wawancara 21 Maret 2022

⁵¹ Konselor, wawancara 21 Maret 2022

⁵² DP, wawancara 21 Maret 2022

Kemudian berikut pernyataan TF:

*“saya lihat, akhir-akhir ini mbak Nana lebih sering murung. Dan banyak mbak-mbak yang ngomen penampilan mbak Nana.”*⁵³

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwasannya hal ini bermula pada perubahan penampilan fisik konseli yang rutin menggunakan skin care dan bernampilan lebih cantik dari sebelumnya. Hal ini dia lakukan karna konseli ingin mempercantik dirinya dengan cara merubah kebiasaan dirinya yang semula tidak peduli dengan penampilan fisiknya kini dia mulai pandai berhias dan memilih untuk merawat wajahnya dengan menggunakan *skin care*.

b) Diagnosa

Tidak semua hal yang kita anggap baik itu baik juga untuk orang lain. Seringkali kita membicarakan oran lain tetapi tidak mengintropeksi diri sendiri. Sperti yang telah dialami oleh Nana, dia merasa bahwa apa yang dilakukan itu adalah benar menurutnya, tapi ternyata tidak untuk orang lain. Anggapan dari keduanya saling bertentangan yang menimbulkan sebuah pikiran negatif dari salah satu pihak, antara Nana dengan teman-temannya.

Konselor berusaha mencari tahu apa yang dirasakan Nana pada saat itu:

*“kira-kira apa yang terlintas di fikiran kamu ketika mereka mencibir dan membully kamu?”*⁵⁴

Berikut ungkapan Nana:

⁵³ TF, wawancara 21 Maret 2022

⁵⁴ Konselor, wawancara 21 Maret 202

“saya bingung, apa yang salah dari saya? Padahal saya cuma berdandan seadanya.”⁵⁵

Dari data wawancara tersebut, konseli mengatakan bahwa dia telah mengalami kebingungan mengenai konsep dirinya. Akibat dari semua cibiran dan pem-*bully*-an itu membuat konseli tidak nyaman dan merasa sakit hati. Hal itu adalah masalah baginya sehingga mampu menceritakan masalahnya pada konselor demi untuk mendapatkan solusi dan pendapat dari sumber permasalahannya. Hal ini sangat berpengaruh dengan kepribadian santri tersebut, akibatnya dia mengalami kesulitan bersosial terhadap lingkungan sekitar dan juga sering mendapat *bully*-an.

Gejala-gejala yang tampak di lapangan ini memberi sebuah pandangan, bahwa konseli mempunyai masalah dengan konsep diri. Konsep diri mempunyai pengertian tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan menilai kemampuan yang dimiliki, serta bagaimana dia mampu mempertahankan diri dengan mengoptimalkan kemampuan untuk tampil di hadapan orang lain.

Konsep diri sendiri dibagi menjadi dua bagian, yaitu positif dan negatif. Konsep diri positif menuntut seseorang untuk berpikiran terbuka dan maju, sedang konsep diri negatif akan menjadikan seseorang acuh dan tertutup. Sedangkan dalam permasalahan ini, aspek yang akan dibentuk adalah konsep diri yang positif, yaitu melatih kemampuan konseli untuk memandang dan menilai dirinya

⁵⁵ Nana, wawancara 21 Maret

dengan baik, menemukan kemampuan atau potensi diri, adaptif terhadap lingkungan, memiliki sikap percaya diri yang bagus dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Kemudian konselor kembali bertanya kepada Nana:

“Saya bangga terhadap apa yang sudah kamu lakukan. Tapi sebelumnya mohon maaf, apakah kamu yakin dengan perubahan diri kamu yang seperti itu membuat kamu nyaman? Dan apa sisi positif dari perubahan diri kamu dengan mempercantik diri?”⁵⁶

Nana mengatakan bahwa apa yang telah dilakukannya itu telah membuat semua keadaan berubah. Berikut ungkapannya:

“Tidak, saya merasa tidak nyaman dengan diri saya yang sekarang. Saya cukup sering merasakan sakit hati karna bullying tersebut. Saya pikir dengan saya menjadi cantik akan membuat saya lebih baik, karna saya juga ingin menjadi cantik seperti teman-teman saya.”⁵⁷

Setelah observasi langsung di lapangan, peneliti menemukan sebuah study kasus tentang santri korban bullying yang tidak dapat menentukan konsep dirinya yang sesungguhnya alias bingung dengan perubahan dirinya yang semakin dinilai buruk dan tidak disenangi oleh teman-temannya.

c) Prognosis

Setelah ditelisik oleh peneliti secara mendalam, ternyata Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media Cermin ini cocok digunakan untuk menangani masalah yang dialami konseli.

⁵⁶ Konselor, wawancara 21 Maret 2021

⁵⁷ Nana, wawancara 21 Maret 2021

Karna Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media Cermin disini digunakan untuk membangkitkan dialog bermuatan emosi yang kuat dengan individu-individu penting, meskipun tidak ada dalam kehidupan konseli atau dua sisi dari seorang klien, misalnya ketika klien mengalami konflik batin tentang bagaimana cara menangani sebuah isu.

Sebuah Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media Cermin ini, dapat mengajak konseli bermain peran seolah memvisualisasikan dirinya di depan cermin. Konseli di tuntut untuk dapat memainkan peran orang lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Kemudian konseli berkomunikasi dengan duplikat dirinya di depan cemin, seperti berkata dengan dirinya sendiri tetapi menggunakan cerminan sosok lain dari dirinya.

d) Treatment

Setelah mengetahui permasalahan yang dialami Nana, konselor merekomendasikan untuk memberikan sebuah terapi. Disini peneliti menerapkan Terapi Gestalt dengan teknik cermin kepada konseli sesuai dengan yang dibutuhkan oleh permasalahan konseli. Kemudian konselor memberitahu konseli untuk berhadapan dengan cermin dan konseli mematuhinya dengan memperhatikan sosok dirinya di depan cermin dengan lambat-lambat. Lalu konselor memerintahkannya untuk memvisualisasikan dirinya di depan cermin menjadi dua sosok, yaitu sosok negatif dan positif. Dan konseli mulai memainkan perannya.

“Baiklah, coba sekarang kamu berhadapan dengan cermin. (konseli mulai bingung).”⁵⁸

Pertama konseli memulai perannya dengan menjadi sosok yang negatif, dalam artian ungkapan emosi atau ketidak setujuan dari seseorang terhadap sesuatu yang telah dilakukan oleh konseli. dan yang kedua, konseli berubah mengganti dirinya menjadi sosok positif, yang artinya ada dukungan dari pihak lain atau dirinya sendiri yang berpusat dari pemikirannya sendiri. Konseli sangat lihai dalam mempraktikkan perannya sebagai dua sosok yang berbeda tetapi sangat berkaitan dengan kasus permasalahannya.

Kemudian konselor mulai mengarahkan Nana untuk bermain peran:

“Bagus, sekarang coba kamu menjadi sosok negatif. Dan cermin itu adalah kamu. Visualisasikan diri kamu pada cermin tersebut menjadi orang yang bertentangan dengan kamu.”

Nana mengungkapkan perannya:

“Heh, ayu men to amu! Ape nyapo to jane? Lanangan ae! Paling yo dandan ayu bene di lem wong-wong. Dasar caper! Skin care opo seng mok gawe, Kok mesti glowing terus!?”⁵⁹

(heh, cantik amat sih! Emang mau ngapain? Cowok aja! Paling juga dandan cantik biar dapet pujian. Dasar caper! Pake skincare apaan sih, kok glowing terus?)

Salah satu teman Nana lagi-lagi mengoceh:

*“Wes to we ki jo kaekan polah Na, dandan ki sewajare ae.”⁶⁰
(udahlah, gak usah kebanyakan gaya kamu Na. Berdandan sewajarnya aja)*

Kemudian saya bertanya lagi kepada Nana:

⁵⁸ Konselor, wawancara 21 Maret 2021

⁵⁹ Nana, wawancara 21 Maret 2021

⁶⁰ Nana, wawancara 21 Maret 2021

“Baik, nah sekarang kira-kira apa yang ingin anda sampaikan kepada mereka? Yang mungkin selama ini belum tersampaikan?”⁶¹

Setelah Nana menciptakan perasaan *here and now*, Nana menceritakan semua apa yang dirasakannya pada saat itu lalu ia hadirkan perasaan tersebut disini dan sekarang. Berikut pesan yang ingin Nana sampaikan kepada teman-temannya:

“Sebenarnya saya melakukan semua ini karna saya merasa kurang cantik dan ingin merasakan menjadi cantik seperti layaknya perempuan cantik yang lain. Perihal caper atau cari perhatian, sebenarnya itu tidak benar. Saya sering keluar asrama tujuannya adalah mencari tempat yang lebih sepi dan tenang untuk menghafal, karna saya tidak bisa menghafal dengan situasi ramai di dalam asrama.”⁶²

“Baik. Seandainya mereka ada di hadapan kamu dan mendengar semua ungkapan kamu, kira-kira bagaimana tanggapan mereka ke kamu? Coba kamu praktikkan berposisi menjadi mereka.”⁶³

“Na, jadi santri itu sewajarnya saja. Kamu itu lo sudah cantik kok, meskipun toh mohon maaf kamu berkulit hitam. Jadi, tidak usah berdandan berlebihan. Terus kalo kamu pengen hafalannya biar fokus ya ndak usah keluar asrama, cukup cari waktu yang sekiranya mbak-mbak tidak terlalu beraktivitas jadi tidak ramai.”⁶⁴

“Oke bagus Nana. Terimakasih kamu sudah mau memberikan saya kepercayaan dan mau mengungkapkan semua apa yang kamu rasakan. Semua yang kamu ungkapkan itu adalah murni dari diri kamu sendiri, bukan dari saya. Saya hanya media untuk membantu kamu memvisualisasikan diri kamu dengan orang lain di depan cermin.”

Segala hal yang telah diungkapkan oleh konseli itu murni dari dirinya sendiri bukan orang lain, tetapi konseli tidak menyadari akan hal itu. Konselor hanya sebagai sarana untuk membantu jalannya

⁶¹ Nana, wawancara 21 Maret 2021

⁶² Nana, wawancara 21 Maret 2021

⁶³ Konselor, wawancara 21 Maret 2021

⁶⁴ Nana, wawancara 22 Maret 2021

proses konseling. Terlebihnya konseli sendiri yang mencari dan mendapatkan solusi itu sendiri.

e) Evaluasi

Wawancara dengan Nana tetap berlanjut:

“Selanjutnya, apa yang akan kamu lakukan setelah ini?”⁶⁵

Nana menjawab:

“Menjadi diri sendiri tanpa merubah diri saya. Karna jika saya terus berpenampilan lebih, maka saya akan terus merasa tertekan.”⁶⁶

Kini Nana mulai memahami konsep dirinya yang sebenarnya. Saat itu pun Nana tau apa yang harus ia lakukan.

*“Sebenarnya kamu hanya perlu sedikit mengurangi dari pernyataan **terlalu berlebihan** tersebut. Jadilah diri sendiri, bukan menjadi orang lain, karna menjadi orang lain tidak akan membuat kita nyaman. Seperti yang sudah di jelaskan di dalam kitab Ihya ‘Ulumiddin; sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Menjadi seseorang itu biasa saja, tidak kurang juga tidak lebih.”⁶⁷*

“Saat ini kamu sudah menemukan konsep diri kamu. Lalu, apa yang kamu rasakan setelah melakukan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin ini?”⁶⁸

Terkadang tidak semua orang bisa melakukan teknik ini, karna Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong ini membutuhkan kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Tetapi juga tidak sedikit konseli yang menggunakan teknik ini dengan hasil yang cukup bagus untuk perkembangan psikologisnya.

⁶⁵ Konselor, wawancara 21 Maret 2021

⁶⁶ Nana, wawancara 22 Maret 2021

⁶⁷ Konselor, wawancara 21 Maret 2021

⁶⁸ Konselor, wawancara 22 Maret 2021

“Saya merasa sedikit lebih lega. Tidak seperti yang semula yang down mental. Rasanya sangat minder sekali setiap keluar kamar, apalagi kalo mau bertemu orang lain. Rasanya ingin terus menutup diri karna takut dicaci.

Tapi setelah saya berinteraksi dengan diri saya sendiri di depan cermin, saya jadi mengerti maksud mereka. Dan sekarang Alhamdulillah bisa lebih percaya diri lagi, tanpa rasa takut ketika ingin keluar kamar. Toh ketika saya berpenampilan apa adanya mereka tetap mau berteman dengan saya, meskipun saya tidak secantik mereka. Tapi tidak apa-apa, setidaknya saya tidak merasa terpuruk.”⁶⁹

Usai menjalani penelitian dari sebuah kasus perundungan atau *bullying* terhadap seorang santri, kini kami dapat menindak lanjuti kasus permasalahan tersebut, bahwasannya Terapi Gestalt dengan Teknik Cermin dapat membuahkan hasil. Konseli bisa merasa lebih tenang dan tidak panik. Konseli dapat lebih leluasa dan bebas mengekspresikan diri. Pada akhirnya konseli berhasil mendapatkan solusi dari dirinya sendiri dan kini konseli terlihat bahagia setelah menjalani proses konseling tersebut. Hal ini berdasarkan ungkapan langsung dari konseli.

⁶⁹ Nana, wawancara 22 Maret 2021

BAB V

ANALISIS DATA

A. Proses Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban *Bullying* termasuk di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung

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:

- a) Merasa minder
- b) Suka merenung dan menyendiri
- c) Kurang percaya diri
- d) Enggan keluar dari kamarnya karna takut dianggap buruk dan diejek oleh teman-temannya
- e) Arah dan pandangan hidupnya tidak jelas.

Sebelum menyinggung pada permasalahan konseli selaku korban bullying, peneliti ingin menjelaskan beberapa tahap yang telah dilakukan selama proses konseling yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis,

treatment, dan evaluasi. Identifikasi masalah yaitu langkah yang dilakukan untuk mengetahui konflik-konflik yang dihadapi konseli beserta gejala-gejala yang tampak secara langsung maupun tidak langsung, maupun tidak tampak memerlukan pengukuran lebih dalam untuk mengungkapkannya. Kemudian, diagnosis merupakan suatu langkah pengambilan atau penetapan kesimpulan atas dasar analisis dan sintesis di atas. Kesimpulan disini maksudnya kesimpulan mengenai penyebab munculnya masalah yang diderita oleh klien. Diagnosis dapat dikatakan sebagai usaha untuk mengerti masalah klien secara mendalam.

Selanjutnya adalah prognosis, merupakan langkah penentuan sebuah kegiatan, program-program, tindakan-tindakan yang mesti dilakukan oleh klien sehubungan dengan masalah dan faktor penyebabnya. Lalu langkah yang ke empat adalah treatment. Treatment merupakan langkah pelaksanaan pemberian bantuan berdasarkan hasil prognosis diatas. Treatment merupakan pelaksanaan tehnik yang terpilih dari berbagai alternatif yang diajukan dan ditawarkan. Pelaksanaan konseling ini berkaitan dengan tehnik yang sesuai (cocok) harus melihat masalahnya, keadaan kliennya, kecenderungan konselornya, situasi lingkungannya dan juga faktor internal klien. Tehnik yang akan di pakai dalam pelaksanaan layanan konseling korban *bullying* adalah Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong, untuk mengubah keadaan psikologisnya terutamanya adalah fikiran dan tingkah laku.

Langkah yang terakhir adalah evaluasi. Evaluasi ini dimaksudkan untuk meninjau dan mengatakan sejauh mana langkah konseling yang

telah dilakukan untuk mencapai hasilnya. Dalam langkah ini, klien di pantau dan dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Perilaku bullying terbagi menjadi dua aspek, yakni bullying verbal dan bullying fisik. Dari tingginya kecenderungan perilaku bentuk bullying secara verbal dibandingkan dengan bentuk perilaku bullying lainnya, bahwa secara umum disebabkan oleh seseorang yang cenderung memandang bullying secara verbal adalah hal yang biasa, tidak memiliki konsekuensi serius disbanding dengan bullying secara fisik maupun psikologis. Padahal, bentuk bullying secara verbal memiliki efek yang sama negatifnya dengan bullying dalam bentuk fisik ataupun psikologis.

Davis (2005) dalam penelitiannya Tumon, juga 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.⁷⁰

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

⁷⁰ 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

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, 2006.⁷¹

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.

⁷¹ *Ibid*, 3

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.

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*.

Konseli diajarkan berada dalam posisi *top dog* dan *under dog* melalui Teknik Kursi Kosong. Teknik ini bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal maupun intra personal. Teknik Kursi Kosong biasanya digunakan sebagai alat untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah-masalah interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan lain lain. Menurut Safaria dalam Susanti, tujuan dari pada Teknik Kursi Kosong adalah untuk mengakhiri segala permasalahan atau berbagai konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lalu konseli.⁷² Jadi melalui Terapi Gestalt Teknik Kursi Kosong ini konseli diajarkan untuk mampu berempati, mampu memahami kondisi dirinya serta mampu mengentaskan masalah-masalah di masa lalunya.

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

⁷² Susanti Dyastuti, MENGATASI PERILAKU AGRESIF PELAKU *BULLYING* MELALUI PENDEKATAN KONSELING GESTALT TEKNIK KURSI KOSONG, *Journal Karya Ilmiah Mahasiswa Universitas Semarang*, Semarang, 2012, Hal. 32

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.⁷³

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

⁷³ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, (Bandung : Refika Aditama, 2013), hal. 117

sekarang terhadap urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun bisa memperluas kesadarannya.⁷⁴

Terapi Gestalt inilah yang dapat membantu konseli mengalami lebih penuh segenap perasaannya dan memungkinkan konseli mampu membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Tujuan peneliti memberikan terapi tersebut adalah untuk membentuk konsep diri konseli agar menjadi pribadi yang lebih baik dan percaya diri. Menerima segala permasalahan dengan kesadaran penuh dan pikiran terbuka. Namun, kali ini konselor telah menggunakan Teknik Kursi Kosong dengan mengganti media kursi dengan sebuah 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

⁷⁴ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek KONSELING & PSIKOTERAPI*, hal. 118

konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi di dalam diri konseli.⁷⁵

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.⁷⁶

Berhubung konseli sadar bahwa ia memiliki masalah dan meminta bantuan kepada konselor untuk membantu menyelesaikan masalahnya, sehingga selama proses konseling berlangsung bisa dikatakan berjalan dengan baik. Setelah mengikuti proses konseling menggunakan Terapi

⁷⁵ Muhammad Fikri, Fatoni. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.

⁷⁶ Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)

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

BAB VI

PENUTUP

A. 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 denan 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.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa banyak ditemui kesulitan dalam penyusunan skripsi baik dari segi kepenulisan maupun penelitian data di lapangan. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini juga masih ditemukan beberapa kekurangan dalam penggalian data. Pelaksanaan konseling juga terjadi dengan terbatas, dikarenakan hal-hal berikut ini:

1. Kurangnya akses jaringan internet
2. Kurangnya waktu untuk menggunakan laptop
3. Kurangnya kesediaan buku

C. Saran

1. Bagi Konselor

Sebaiknya mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap masalah yang telah ditangani dan mengevaluasi kekurangan dan kelebihan dalam menangani masalah agar kedepannya dapat jauh lebih profesional serta mampu mengembangkan keahlian dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itu, konselor tidak boleh berpuas diri akan proses konseling yang telah selesai, tetapi konselor juga harus tetap memantau perkembangan konseli dan juga terus memiliki hubungan yang baik dengan konseli guna untuk menjalin silaturahmi yang baik pula.

2. Bagi Konseli

Sebaiknya setelah konseli mengikuti kegiatan proses konseling, konseli dapat jauh lebih dewasa dalam menyikapi masalah yang ada dan dapat mengambil hikmah dari setiap masalah yang terjadi serta yakin dan berpikir positif bahwa di balik sebuah kesulitan pasti ada sebuah kemudahan dari Allah SWT.

3. Bagi Peneliti

Selanjutnya terutama untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam agar dapat meneliti dan mengkaji lebih dalam lagi mengenai masalah *bullying* sehingga dapat dijadikan sumber penelitian atau referensi yang lebih baik serta menciptakan inovasi baru terkait penanganan dalam setiap masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Baliyo Eko Prasetyo, "Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak", *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, vol. IV, no.1, 2011.
- Astuti, Ponny Reno, *Meredam Bullying*, (Jakarta : Grasindo, 2006).
- Azizah, 2021, "Acceptance And Commitment Therapy (Act) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying Di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang", SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001).
- Creswell, John W, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).
- Choizin, Fadjrul Hakam, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*, (TK: Alpha Grafika, 19997).
- Coloroso Barbara, *Penindasan, Tertindas dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak daro Prasekolah hingga SMU*, (Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka, 2006).
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 10). Belmont, CA: Cengage
- Djuwita, Ratna, *Kekerasan Terselubung di Sekolah*, (Jakarta: Bumi Askara, 2008).
- Erford, Bradley T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (edisi ke 2), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020)

- Fatoni, Muhammad Fikri. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.
- Hadari Nawawi Et, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1996).
- Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).
- Kholifah, 2016, *Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)*, Journal, Surakarta, IAIN Surakarta.
- Lesmana, Jeanette Murad, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI Press, 2005).
- Levianti, “Konformitas dan *Bullying* pada siswa.” *Jurnal Psikologi*, 2008.
- 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.
- Moeloeng, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005).
- Mutiara Pertiwi dan Juneman, *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, vol.17, no.02.
- Wiyana, Novan Ardy. 2012. *Save Our Children from School Bullying*. Jakarta:ArRuzz Media.
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris H. Setiajit. 2016. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Pauziah. 2018. *Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Akibat Kekerasan Seksual Di Panti Asuhan Palembang*. SKRIPSI. Palembang. UIN Darul Fatah Palembang.

- Rohma, 2019, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Gestalt Untuk Mengatasi Korban *Bullying* Di SMP MUHAMMADIYAH 11 SURABAYA", SKRIPSI, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Safaria, Triantoro, *Terapi & Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005)
- Saldin, 2018, "Efektivitas Teknik Gestalt Melalui *Top Dog* Dan *Under Dog* Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi", SKRIPSI, Palopo, IAIN Palopo.
- Soedarmadji, Hartono, PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi). (Jakarta: Prenada Media, 2015)
- Sugiono, Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: ALFABETA, 2015)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008)
- Susanti Dyastuti, Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong, *Journal Karya Ilmiah Mahasiswa Universitas Semarang*, Semarang, 2012.
- Tohirin, Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2012).
- Tumon, M.B.A, 2014. Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Surabaya Vol.3 No.1. SURABAYA: Calyptra.
- Willis, Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Alfabeta, 2009)
- Yayasan Seni Jiwa Amini, *Bullying : Mengatasi Kekerasan Sekolah & Lingkungan*, (Jakarta : PTG Grasindo, 2008).
- Young, M.E. 2013. *Learning the art of helping: Building blocks thecniques* (edisi ke-5). Columbus, OH: Pearson Merrill

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

<https://penalaran-unm.org/metode-penelitian-kualitatif-dengan-jenis-pendekatan-studi-kasus/> diakses pada 12 November 2016.

<https://penerbitdeepublish.com/penelitian-studi-kasus/> diakses pada Mei 2021

LAMPIRAN-LAMPIRAN



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERKAREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258405333 , Website: www.iaida.ac.id-Email: iaidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 126.4 /IAIDA/FDKI/C.3/ II/2022
Lamp. : -
Hal : **PENGANTAR PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putri Utara

di –
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : CINDY IKA PRAHASTI
NIM : **18122110003**
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : Cluring - Cluring - Banyuwangi - Jawa Timur
HP : -
Dosen Pembimbing : Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 06 Februari 2022
Dekan,

Agus Bahagi, S.Ag., M.L.Kom
NIPY. 3150128107201

Tembusan:

1. Asrama An-Nahdloh



ASRAMA AN NAHDLOH (AB) PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA

Office : Asrama An Nahdloh Lantai 2 PP. Darussalam Timur Blokagung Tegalsai Banyuwangi

Kepada:

Yth:

DI TEMPAT

Assalamualaikum Wr Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan semoga aktifitas kita selalu mendapat petunjuk dan ridlo dari Allah SWT. Amin.

Dengan datangnya surat ini kami atas nama pengurus Asrama An Nahdloh memberikan izin melakukan kegiatan penelitian skripsi di asrama An Nahdloh kepada salah satu mahasiswi dari Fakultas dakwah dan komunikasi islam Atas nama mahasiswi:

Nama & NIM : Cindy Ika Prahasti
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Bahwa mahasiswi tersebut telah menyelesaikan kegiatan penelitian skripsi di Asrama An -Nahdloh.

Adapun judul skripsi:

“TERAPI GESTALT DENGAN TEKNIK KURSI KOSONG MENGGUNAKAN MEDIA CERMIN UNTUK SANTRI KORBAN BULLYING DI PONDOK PESANTREN PUTRI DARUSSALAM BLOKAGUNG”

Wassalamualikum. Wr. Wb.

Blokagung, 02 April 2022

Ketua asrama

DEWI LYIEN IEN



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 13%

Date: Kamis, Juni 09, 2022

Statistics: 1146 words Plagiarized / 8897 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

BABI PENDAHULUAN Latar belakang Peneliti menemukan kasus bullying atau perundungan yang pernah dialami oleh salah satu siswa yang berusia 20 tahun. Konseli sebagai korban mengaku sebagian besar pelaku bullying adalah teman sekamarnya di asrama. Menjalani interaksi kehidupan sosial merupakan hal yang wajar bagi semua manusia yang berperan sebagai makhluk sosial dengan segala dampaknya.

Hal ini menjelaskan, bahwa sisi fisik (fisik) dan sisi mental (spiritual) berupa sesuatu yang positif atau negatif, yaitu dampak dari hubungan sosial yang mengarah pada dua sisi kehidupan manusia. Seperti studi masalah yang peneliti temui, saat melakukan wawancara di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung dengan salah satu santri.

Di sana, peneliti bertemu dengan salah satu siswa yang menjadi korban bullying, bernama Nana (nama samaran), ia memiliki kepribadian yang ekstrovert. Suka bercerita, ceria, dan ramah. Namun sejak menerima hinaan, perkataan atau penilaian buruk dari teman-temannya (bullying), ia tiba-tiba berubah menjadi orang yang pendiam, murung, dan gelisah.

Karena perubahan penampilan fisik pada diri konseli hal itu bisa terjadi. Penuh tanda tanya yang menimbulkan ketidaknyamanan antar teman sehingga menimbulkan bullying verbal dari berbagai pihak kepada konseli. Untuk membentuk konsep diri pada Santri Bullying, perlu adanya Menurut teori ini, konseli memiliki kemampuan, dan rasa tanggung jawab untuk menjadi lebih baik dan klien untuk membangun makna dan tujuan melalui peningkatan kesadaran dan persepsi mereka tentang apa yang terjadi pada saat itu. Teknik Gestalt cenderung menciptakan emosi yang intens dan dapat dipandang sebagai yang kuat dengan individu penting.

HASIL WAWANCARA

Nana: “Permisi, maaf mbak saya lihat anda ahli dalam bidang ini. Boleh saya berkonsultasi? Sekaligus meminta pendapat?”

Konselor: “Oh tentu, silakan. Apa yang bisa saya bantu untuk anda. Anda terlihat dalam banyak pikiran.”

N: “Betul mbak, saya bingung dengan diri saya sendiri. Banyak orang yang mencibir saya. Tapi saya bingung apa kesalahan saya.”

K: “Memangnya apa yang sudah anda lakukan, kalau saya boleh tahu?”

N: “Jadi gini mbak, saya memiliki kebiasaan yang berbeda dari sebelumnya. Saat ini saya lebih suka berhias dan mempercantik diri.”

K: “Apa alasan anda memilih untuk berhias dan mempercantik diri?”

N: “Hal itu saya lakukan karna saya merasa sudah dewasa. Sudah waktunya untuk merawat wajah saya. Akhirnya saya memutuskan untuk memakai skin care.

Kemudian dari saat itu juga kebiasaan saya mulai berubah, yang mulanya saya cuek dengan kondisi wajah saya, kusam, kumus, tak terawat, kini wajah saya mulai sedikit terawat dan cantik. Di saat itulah banyak sekali omongan yang tidak mengenakkan hati, mulai dari mencibir, membully sering bermunculan. Ada yang mengatakan saya caper (cari perhatian), sok cantik lah, dan masih banyak lagi. Dan itu bertubi-tubi setiap hari. Awalnya saya tak menggubris, tetapi lama kemudian mental saya down. Membuat saya minder ketika ingin keluar dari kamar.” (raut muka konseli mendadak murung)

K: “Apa yang terlintas di fikiran anda ketika mereka mencibir dan membully anda?”

N: “di situ saya berfikir, apakah perubahan diri saya untuk memperindah ciptaan Allah salah? Saya hanya berniat untuk menjaga dan merawat apa yang telah Allah ciptakan sebagai bentuk rasa syukur.”

K: "Saya bangga terhadap apa yang anda lakukan. Alasan anda untuk merubah diri patut untuk di apresiasi. Ini adalah hal yang bagus. Tetapi sebelumnya, apakah anda yakin dengan perubahan diri ini anda merasa nyaman?"

N: "Tidak. Dari semua cibiran dan pembullying itu membuat saya tidak nyaman dan merasa sakit hati.

K: "Adakah sisi positifnya?"

N: "Saya merasa lebih cantik dari yang sebelumnya."

K: "Apakah orang lain juga merasakan sisi positif tersebut?"

N: "Tidak, hanya saya."

K: "Baiklah, coba sekarang anda berhadapan dengan cermin." (konseli mulai bingung)

N: "Lalu?"

K: "Lihat cermin itu, amatilah diri anda. (konseli memperhatikan dirinya lamat-lamat di depan cermin). Lalu anda memvisualisasikan diri anda pada cermin menjadi sosok negatif. Seolah anda memposisikan dua orang, yang satu positif dan yang lain lagi negatif. Apakah anda mengertri?"

N: "Ya, saya mengerti. Akan saya coba."

K: "Bagus. Sekarang anda menjadi sosok yang negatif, dan cermin itu adalah diri anda yang sebenarnya."

N: (konseli mulai bermain peran) (1.)"Hei, cantik sekali kamu hari ini. Sudah berapa banyak laki-laki yang terpikat denganmu?" (2.)"Pasti kamu berdandan cantik hanya untuk mendapatkan pujian kan? Dasar caper (cari perhatian)!" (3.) Skin care apa yang kamu pakai? Sampai glowing setiap saat.

K: "Masih?"

N: "Ya, masih."

K: "Silakan, lanjutkan."

N: “Mau caper (cari perhatian) dimana lagi? Hebat kamu selalu semangat perihal caper. Wanita penggoda tapi bukan murahan.”

(berhenti sejenak. Lalu menoleh ke arah konselor. Memberi kode bahwa sudah selesai)

K: Baik. Sekarang bayangkan anda menjadi orang lain tapi pada sosok yang positif. Anda memberi tanggapan positif kepada diri anda yang ada di cermin itu.”

N: “Tenang.. kamu seharusnya bersyukur. Karna mendapat sedikit lebih banyak orang yang peduli denganmu. Sehingga mereka terlalu sibuk memperhatikanmu. Kalau saja mereka tidak peduli, bagaimana kamu bisa tahu bahwa sesungguhnya ada keganjalan dari perubahan fisikmu.

N: “Mereka hanya kaget melihat perubahan dirimu yang drastis, yang dulunya biasa kini menjadi luar biasa. Mungkin mereka sedikit terganggu melihat perubahan dirimu yang terlalu berlebihan dalam berhias.. Andai saja cara berhiasmu tidak berlebihan, mungkin mereka tidak akan mengkritiknya. Mungkin kamu memang lebih cantik dari sebelumnya, tapi itu tidak wajar untuk kalangan santri.

N: “Perihal caper (cari perhatian), yaa memang benar kamu tidak berniat seperti itu. Tapi tanggapan orang lain berbed-beda. Tidak semua sama dengan apa yang ada dipikiranmu. Coba saja kamu tidak terlalu sering berjalan-jalan di luar asrama, mungkin mereka tidak beranggapan seperti itu.”

K:” Semua yang anda katakan, itu murni dari diri anda sendiri bukan orang lain, tetapi anda tidak menyadarinya. Hanya saja saya memerintahkan anda untuk memvisualisasikan diri anda saja.”

N: “Iya, saya baru menyadari itu. Ternyata betapa banyak yang harus saya koreksi dari diri saya sendiri. Saya terlalu memikirkan nafsu saya sendiri, tanpa memikirkan hakikat saya sebagai santri. Yang hakikatnya menjadi orang yang bersahaja, bukan berlebihan.”

K: “Ternyata anda berhasil menemukan permasalahan yang anda alami.”

N: “Saya melakukan perubahan diri ini, karna saya merasa kurang cantik dan ingin merasakan layaknya wanita cantik seperti yang lain. Tetapi bukan maksud saya untuk caper (cari perhatian), hanya untuk demi mendapatkan pujian, tidak. Tidak sama sekali. Tetapi saya hanya ingin mencari tempat yang lebih sepi dan tenang untuk menghafal. Karna terlalu ramai jika saya menghafal di dalam asrama dan itu membuat saya sulit untuk fokus. Dan juga saya berpenampilan cantik itu karna saya menyukai kebersihan, wangi, dan indah. Itu saja tidak lebih. Tapi mungkin memang benar, saya terlalu berlebihan dalam berhias sehingga orang tidak nyaman melihat perubahan diri saya.”

K: “Lantas, apa yang anda lakukan setelah itu?”

N: “Menjadi dulu lagi sebelum saya berubah.”

K: “Anda tidak perlu merubah diri anda lagi pada masa lalu. Anda hanya perlu sedikit mengurangi dari pernyataan ‘terlalu berlebihan’ tersebut. Jadilah diri sendiri, tanpa perlu menjadi orang lain. Menjadi orang lain tidak akan membuat kita merasa nyaman.”

N: “Apa yang anda katakan itu benar. Menjadi orang lain tidak akan membuat nyaman. Justru seperti memberikan sebuah tuntutan.

K: “Sesuatu yang berlebihan itu tidaklah baik, seperti yang sudah di jelaskan dalam kitab Ihya’ ‘Ulumuddin. Menjadilah orang yang biasa saja, tidak kurang tidak lebih. Apa yang anda rasakan saat ini? Setelah bermain peran di depan cermin?”

N: “Saya sedikit merasa jauh lebih tenang dan lega. Tidak seperti sebelumnya yang mengakibatkan mental saya down, takut akan melakukan berbagai hal. Rasanya sangat minder tiap kali ingin bertemu seseorang, ingin sekali menutup diri. Tapi setelah saya memvisualisasikan diri di depan cermin, seperti ada yang memberi saya semangat dan memberi tahu bahwa semua tidak seburuk itu.

Saya menjadi mengerti maksud mereka. Dan Alhamdulillah bisa lebih percaya diri lagi. Saya percaya semua pasti akan kembali seperti semula, tanpa cacian, cibiran, bullyan dan sebagainya. Toh jika masih ada, itu tidak akan lama, semua pasti berlalu dengan sendirinya.



Wawancara dengan DP



Wawancara teman Nana



Proses Konseling Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media Cermin dengan Nana



IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung #2/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258405333, Website: www.iaida.ac.id-E-mail: iaidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : CINDY IKA PRAHASTI
NIM : 18122.110003
Program Studi : BKI
Judul Skripsi : Terapi Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong
Menggunakan Media Cermin Untuk Santri Korban
Bullying Di Pondok Pesantren Darussalam Putri
Blokagung
Pembimbing : Syamsul Mu'arif

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Tata letak Reference / Footnote yang benar	10-11-21	
2	Penambahan dampak pada Korban Bullying	24-11-21	
3	Penyelarasan Judul dengan pembahasan	13-12-21	
4	Memberi batasan peneliti terhadap penelitian	22-12-21	
5	Pembenaran Bab IV	27-3-22	
6	Pembenaran Referensi	30-4-22	
7	Penambahan Bab Analisis	6-6-22	
8	Pengecekan bab V & Penomoran	8-6-22	
9			
10			
11			
12			

Blokagung, 17 Desember 2022

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

RIWAYAT HIDUP



Cindy Ika Prahasti lahir di Banyuwangi, 11 April 2000, merupakan anak pertama dari dua bersaudara, pasangan dari bapak Budi Harjo dan ibu Ani Suswati. Alamat: Cluring, Banyuwangi, Jawa Timur. Riwayat Pendidikan yakni TK DHARMAWANITA, SDN 1 Cluring, SMP Plus Darussalam, SMA Darussalam, IAIDA. Dan sebagai mahasiswa, aktif dalam organisasi PSM (Paduan Suara Mahasiswa) mulai dari tahun 2019 hingga tahun 2021. Selain itu, semasa di Pondok Pesantren juga sekolah di Madrasah Diniyah Al Amiriyyah mulai jenjang Ula, Wustho, dan Ulya.

Banyuwangi, 8 Juni 2022

CINDY IKA PRAHASTI