



Konseling Individual Teknik Kursi Kosong terhadap Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying

Minhad Rahmanyah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Corresponding author E-mail: minhadrahmanyah2803@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 19th, 2024
Revised Jul 14th, 2024
Accepted Aug 27th, 2024

Keyword:

Empty chair technique;
Self-confidence;
Bullying victims;

Kata Kunci:

Teknik kursi kosong;
Kepercayaan diri;
Korban bullying;

Abstract

Bullying is a phenomenon that is widespread among teenagers, especially in the school environment. Excessive actions carried out repeatedly consciously by someone who is stronger against someone who is weaker psychologically and physically. The impact of bullying on victims can be very serious and long-term, one of which is a decrease in self-confidence. Victims of bullying often feel worthless, unwelcome, and inadequate. This can cause them to withdraw from social interactions, feel embarrassed and anxious, and have a negative self-image. The purpose of this research is to examine and find out the importance of individual counseling, the empty chair technique can help students increase their self-confidence. The method used in the research is qualitative literature review research. The results of the research show that individual counseling using the empty chair technique for students who are victims of bullying can express all pent-up emotions and say what they should say and provide satisfaction and increase self-confidence for victims of bullying.

Abstrak Bullying menjadi fenomena yang marak terjadi di kalangan remaja khususnya di lingkungan sekolah. Tindakan berlebihan yang dilakukan berulang kali secara sadar oleh seseorang yang lebih kuat terhadap seseorang yang lebih lemah secara psikis dan fisik. Dampak tindakan bullying terhadap korban bisa sangat serius dan jangka panjang, salah satunya penurunan kepercayaan diri. Korban bullying sering kali merasa tidak berharga, tidak disukai, dan tidak bersemangat. Hal ini dapat menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi sosial, merasa malu dan cemas yang berlebihan, serta memiliki citra diri yang negatif. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji dan mengetahui pentingnya konseling individual teknik kursi kosong dapat membantu siswa mengembalikan kepercayaan dirinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan *literatur review* (kajian literatur). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual teknik kursi kosong terhadap siswa korban bullying dapat meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya ia katakan dan memberikan kepuasan tersendiri serta menimbulkan rasa percaya diri sendiri bagi korban bullying.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

PENDAHULUAN

Di lingkungan sekolah terdapat berbagai macam tingkah laku siswa, baik yang positif maupun negatif. Salah satu contoh tingkah laku negatif tersebut adalah kekerasan fisik dan psikis, atau yang lebih dikenal dengan istilah bullying. Meningkatnya kasus bullying di sekolah saat ini membawa dampak serius bagi para siswa, terutama dalam hal ketidakpercayaan diri yang dapat menghambat semangat dan konsentrasi. Korban bullying sering merasa diabaikan, diintimidasi, dan tidak dihargai, sehingga memicu ketidakpercayaan diri yang mengganggu proses perkembangan dan belajar mereka.

Menurut Muvaris (Sari et. al, 2022) bullying merupakan tindakan intimidasi yang bertujuan untuk merendahkan dan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun mental. Perilaku ini dilakukan

berulang-ulang secara sengaja dan sadar oleh individu atau kelompok yang lebih kuat serta merasa hebat daripada individu atau kelompok yang lebih lemah. Dengan interaksi sosial yang tidak seimbang di mana pelaku merasa superior dan menunjukkan kekuatannya dengan menindas korban yang lemah. Keyakinan dan opini keliru tentang kekuatan ini mendorong pelaku untuk melakukan tindakan bullying. Selain itu, bullying juga merupakan suatu bentuk tindakan yang menggunakan kekerasan dimana meunculnya pemaksaan secara fisik maupun secara psikologis yang dilakukan terhadap seseorang atau beberapa orang yang lebih rendah dan tidak berdaya (Fathoni dalam Mutiasari, 2023).

Adapun tindakan-tindakan bullying yang sering di alami korban antara lain diejek fisiknya (body shaming), diberi nama atau julukan yang tidak pantas, dihina keluarganya, disebarkan rumor, serta dijauhi oleh teman-temannya. Korban bullying juga mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan diantaranya, perilaku bullying yang terjadi adalah bentuk bullying verbal dimana pelaku mengejek, mengolok, dan berkata kasar. Sedangkan bentuk bullying relasional yang yaitu dimusuhi seperti dikucilkan dan disinisi, lalu memanipulasi pertemanan menjadi retak. Sehingga hal tersebut membuat korban merasa dirinya tidak berharga, malu dan selalu menyendiri, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik menurun, kurang bersemangat dan kurang percaya diri. Bentuk bullying tersebut mengakibatkan korban menarik diri dari pergaulan dan teman-temannya di sekolahnya.

Dampak bullying tidak hanya sebatas rasa sakit fisik, tetapi juga trauma emosional yang mendalam bagi korban. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak aman, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan depresi. Selain itu korban bullying akan mengalami tekanan batin yang luar biasa, merasa sedih, sendirian, dan menjauh dari pergaulan dengan orang lain. Menurut Coloroso (Haslan & Yuliatin, 2021) korban bullying juga akan merasa marah, Ia marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku bullying, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Korban bullying mengalami kecemasan yang terlalu lama dikarenakan tidak berani membela diri sendiri dan hal ini dapat berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Karena dengan kepercayaan diri itulah dapat memungkinkan individu untuk berpikir, bertindak dan cukup optimis, objektif dan bertanggung jawab ketika berhadapan dengan situasi yang dihadapi (Habsy et. al, 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa dengan meningkatkan kepercayaan diri korban bullying dengan cara memberikan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong merupakan teknik konseling dari pendekatan Gestalt. Konseli diajak untuk membayangkan dan berdialog dengan orang lain, sehingga introyeksinya dapat tereksternalisasi melalui teknik kursi kosong Corey (Afifah et. al, 2021). Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai top dog, kemudian pindah ke kursi yang lain dan menjadi *underdog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara dua sisi konseli. Teknik ini mendorong konseli untuk menemukan makna baru dalam hidup mereka. Hal ini dapat membantu mereka untuk mengatasi kesulitan dan menyesuaikan lingkungan yang lebih baik.

Sebagian besar korban bullying akan mengalami sebuah urusan yang tidak selesai dan tidak dapat diungkapkan oleh konseli kepada orang yang menjadi sumber masalahnya. Karena pada dasarnya, konseli tidak menyadari sepenuhnya masalah yang dialaminya, merasa tidak berdaya, dan tidak percaya pada diri sendiri. Maka dengan teknik kursi kosong pendekatan gestalt akan membantu konseli menyelesaikan urusan yang tidak selesai yang selama ini membebani kehidupan konseli serta memberikan kesempatan untuk menyampaikan perasaan-perasaan, pikiran, dan sikap-sikap yang sebenarnya diinginkan oleh konseli.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah literature review. Menurut Abraham (2022) literatur review atau kajian literatur merupakan proses sistematis untuk mencari, mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Tujuannya adalah untuk memahami dan merumuskan pengetahuan yang ada tentang topik penelitian tertentu. Dalam metode literatur review penulis melakukan pembacaan secara cermat. Setelah itu, dilakukan tahap penyaringan untuk memilih kalimat-kalimat yang relevan dengan tema atau kajian yang akan dibahas. Selanjutnya, menganalisis kalimat-kalimat mana yang akan digunakan

dalam penelitian kajian literatur kemudian disusun menjadi paragraf-paragraf dengan memperhatikan kesesuaian dengan alur kajian literatur. Tahap akhir, membuat kesimpulan berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan. Sebagai langkah penutup, dilakukan peninjauan kembali terhadap keseluruhan kajian literatur untuk memastikan bahwa mudah dibaca dan dipahami oleh pembaca.

Tabel 1. Deskripsi Data literatir review

No.	Data Teks	Kode Data	Sumber Data
1	Konseling Individu	DT/ANI/2022	1. Aini, Nur. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Menghadapi Anak Broken Home di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. <i>Jurnal Ikata Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABI)</i> , 4 (2).
		DT/USL/2021	2. Ursula, P. A. (2021). Meningkatkan Rasa Empati Siswa dengan Layanan Konseling Individual. <i>Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo</i> , 3 (2), 31-43
		DT/LTA/2020	3. Lota, S G. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Kelas IX SMPN 22 Kota Jambi. <i>Jurnal of Islamic Guidance and Counseling</i> . 4 (2), 89-101.
2	Teknik Kursi Kosong	DT/ARF/2023	1. Arifin, A A., Ummah, D M. & Puspita, R. (2023). Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. <i>Jurnal Konseling Gusjigang</i> , 9 (1), 45-55.
		DT/HMR/2022	2. Humaira., Aldina, F., & Aini, Z. (2022). Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. <i>Jurnal Psiko Edukasi</i> , 20 (1), 1-10.
		DT/PTR/2021	3. Putra, B N P., et. al (2021). Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri dalam Permasalahan Body Image. <i>Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam</i> , 2 (1), 38-42.
3	Kepercayaan Diri Korban Bullying	DT/BSR/2018	1. Busyra, N. Z. & Pulungan, W. (2018). Penerapan Konseling Direktif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying di SDN Kenari Jakarta. <i>Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 9 (2), 100-109.
4	Tahapan Konseling Individual Teknik Kursi Kosong	DT/SMR/2020	1. Sumarni. (2020). Penerapan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. <i>Skripsi</i> . Makassar: Universitas Negeri Makassar.
5	Hasil yang diharapkan dalam Konseling Individual Teknik Kursi Kosong	DT/DHY/2023	1. Dhiya, F. A. (2023). Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying SMA X Bandar Lampung. <i>Skripsi</i> . Lampung: UIN Raden Intan Lampung.

-
- | | |
|-------------|---|
| DT/NDR/2019 | 2. Nandari, Ignathia. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Kursi Kosong Topdog versus Underdog Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar. <i>Skripsi</i> . Lampung: UIN Raden Intan Lampung. |
|-------------|---|
-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Individu

Konseling individu adalah layanan yang membantu individu secara langsung dan personal. Menurut Syamsu Yusuf (Aini, 2022) mengatakan bahwa layanan konseling individual sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan siswa, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada siswa sebagai seorang yang normal, situasi yang dihadapi dan masa depan agar siswa dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial. Dalam prosesnya, konselor dan konseli berinteraksi untuk membahas berbagai permasalahan dan mencari solusi bersama. Konselor berperan sebagai pendengar yang aktif dan memberikan panduan agar konseli dapat memahami diri sendiri, mengembangkan potensi, dan mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi (Ursula, 2021).

Adapun konsep tujuan konseling individual (Lota, 2020) adalah membantu siswa memperbaiki kebiasaan buruk (perilaku negatif) agar menjadi lebih baik, terutama di lingkungan sekolah. Diharapkan siswa dapat memahami dan menyadari bahwa sikap dan perilakunya yang lama itu tidak pantas dilakukan dan harus diubah menuju kondisi yang lebih baik. Dalam hal ini, konseling individu memberdayakan konseli untuk mengambil kendali atas masalah mereka dan menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Konselor membantu konseli untuk mengembangkan keterampilan dan strategi yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Fokus konseling ini adalah pada membantu konseli untuk menjadi agen perubahan dalam hidup mereka sendiri.

Dari berbagai definisi dapat disimpulkan konseling individu adalah layanan yang berfokus pada membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Konselor berperan sebagai fasilitator, membantu konseli untuk menemukan solusi yang tepat dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong dari Frederick Fritz Pearls, merupakan pendekatan Gestalt yang unik. Teknik ini melibatkan konseli dalam permainan peran, di mana mereka memerankan diri sendiri dan orang lain, atau bahkan aspek kepribadian mereka sendiri yang dibayangkan, yang duduk di kursi kosong. (Kusumawati dalam Arifin, 2023). Teknik kursi kosong digunakan untuk membangkitkan dialog bermuatan emosi yang dialami konseli terhadap individu-individu penting, meskipun tidak secara nyata hadir dalam kehidupan konseli atau mendiskusikan dialog konflik intrapsikis (Humaira, 2022). Menurut Corey (Putra, 2021) memaparkan bahwa konseling Gestalt merupakan sebuah terapi yang berlandaskan eksistensialisme, dengan penekanan utama pada kesadaran di momen saat ini. Pendekatan ini memusatkan perhatian pada pola perilaku individu dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kehidupan mereka. Konseling Gestalt juga menaruh perhatian terhadap "urusan yang tidak selesai" (unfinished business) dari masa lampau yang dapat menghambat individu dalam mengekspresikan emosinya secara sehat.

Dengan teknik kursi kosong dapat membantu individu mengeluarkan perasaan dan pikiran terpendamnya. Caranya dengan memainkan peran sebagai dua orang yang berbeda dalam sebuah dialog. Orang pertama adalah diri sendiri dan orang kedua adalah orang lain yang terkait dengan masalahnya. Teknik ini dilakukan dengan duduk di dua kursi yang berbeda dan berbicara satu.

Kepercayaan Diri Korban Bullying

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu (Busyra, 2018). Kepercayaan diri bukan bakat yang dibawa sejak lahir, melainkan kualitas mental yang dapat dikembangkan melalui

pendidikan dan pemberdayaan. Kita bisa melatih dan membiasakan diri untuk menjadi lebih percaya diri. Korban bullying yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, cenderung merasa direndahkan oleh orang lain dan lama kelamaan kepercayaan dirinya semakin menurun.

Siswa yang mengalami Tindakan bullying umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Mereka mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, mudah merasa minder, cemas akan masa depan, dan merasa tidak berharga. Hal ini akan berpengaruh pada psikis siswa dan rasa kepercayaan dirinya sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar anak dan prestasinya menjadi menurun, misalnya anak menjadi malu pergi ke sekolah, merasa tertekan saat belajar sehingga berdampak pada prestasi belajarnya, psikis anak pun bisa terganggu seperti anak sudah tidak mulai percaya diri bahkan bisa terjadi depresi berat pada anak bila dia selalu mendapatkan perilaku bullying dari teman-temannya secara terus-menerus. Maka dari itu, di sisi lain, siswa yang tidak mengalami tindakan bullying umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Mereka mudah bergaul, tidak mudah cemas, dan lebih berani mengungkapkan pendapat mereka.

Tahapan Konseling Individual Teknik Kursi Kosong

Menurut Subandi (Sumarni, 2020) menyatakan bahwa adapun tahap-tahap dalam konseling individual teknik kursi kosong adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Konselor berusaha meyakinkan konseli untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi konseli. Pada tahap ini hubungan telah terjalin baik akan mempermudah konseli untuk berhadapan dengan tantangan dan eksperimentasi melalui perilaku baru dan perspektif baru yang dialami konseli. Dalam fase ini yang dilakukan yaitu menumbuhkan motivasi pada konseli, dalam hal ini konseli di beri kesempatan untuk menyadari ketidak senangannya. Makin tinggi kesadaran konseli terhadap ketidaksenangannya semakin tinggi pula keinginan untuk bekerjasama dengan konselor.

2. Tahap kedua

Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya pada saat ini seperti kecemasan, konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segera perasaan dan perbuatan masa lalu, dalam situasi disini dan saat ini.

3. Tahap ketiga

a) Konselor menyediakan dua kursi kosong untuk siswa dan menandai mana kursi *under dog* dan *top dog*. b) Konselor memberitahu siswa bagaimana aturan yang harus dilakukan atau dipatuhi oleh siswa. c) Konselor mengarahkan siswa untuk duduk di kursi *under dog* d) Siswa mengungkapkan dengan suara nyaring atau tegas apa yang telah dia tulis. e) Siswa harus memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut. f) Konselor mengarahkan siswa untuk berdiri dan pindah ke kursi *top dog*. g) Siswa diarahkan untuk membayangkan dirinya sebagai kepribadian yang berbeda, sedang duduk di hadapan konseli sendiri. h) Ketika siswa berperan sebagai *top dog* siswa tersebut memberitahu dirinya sendiri bahwa sebenarnya dia mampu untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan dirinya.

4. Tahap keempat

Melakukan evaluasi keefektifan tingkat keberhasilan dalam pengungkapan masalah dan pengintegrasian teknik terhadap konseli.

Hasil yang diharapkan dalam Konseling Individual Teknik Kursi Kosong

Adapun hasil yang diharapkan dari konseling individual teknik kursi kosong terhadap kepercayaan diri siswa korban bullying ialah dengan menggunakan teknik ini siswa korban bullying akan meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya remaja korban bullying itu katakan, supaya semua yang dikeluhkan itu keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan rasa percaya diri, karena tanpa disadari mengatakan yang dirasakan itu bisa melegakan dan menyadari banyak hal. Selain meningkatkan rasa kepercayaan diri, siswa juga dapat menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi ketika mereka berharap mencapai kematangan.

Berdasarkan hasil penelitian (Dhiya, 2023) setelah pelaksanaan konseling, konseli merasa lebih berharga, bisa atau mampu menggali potensi dalam diri, menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Konseli sudah lebih terbuka dalam penyampaian perasaan yang konseli rasakan sudah mampu sedikit bersosialisasi bersama temannya. Merasa lega dan merasa ada pendengar yang baik dan kepercayaan diri yang mulai tumbuh. Dan menurut Nandari (2019), konseling individual melalui

pendekatan gestalt dengan teknik kursi kosong *topdog* dan *underdog* efektif untuk menangani peserta didik korban bullying dengan kepercayaan diri rendah.

Pembahasan

Perilaku Bullying yang kerap menimpa siswa, seperti mengejek, menghina, menindas, mengucilkan, menyoraki, dan menyindir, seringkali terjadi pada siswa yang kurang percaya diri, pendiam, murung, lemah, atau dianggap berbeda dari kebanyakan siswa (Ningrum et. al, 2023). Contohnya, siswa yang bertubuh gemuk atau terlalu kurus dapat menjadi sasaran pengucilan dan intimidasi. Korban perundungan ini biasanya tidak mampu membela diri dan hanya diam saat diintimidasi. Hal ini membuat pelaku perundungan merasa senang dan berkuasa, sehingga mereka terus mengulangi perundungan karena korban tidak melawan.

Percaya diri yang rendah salah satu dampak dari tindakan bullying kepada korban bullying. Kurangnya rasa percaya diri dapat muncul secara tiba-tiba dan menghambat seseorang untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Hal ini dapat berakibat negatif pada berbagai aspek kehidupan, seperti tugas sehari-hari dan hubungan interpersonal. Jika tidak diatasi, rasa percaya diri yang rendah pada siswa dapat menghambat perkembangan mereka dan menimbulkan masalah yang lebih kompleks di masa depan. Konseling individual merupakan proses layanan yang terjalin dalam hubungan khusus dan personal antara konselor dan konseli. Konseli yang mengalami kesulitan pribadi yang tak terselesaikan sendiri, mencari bantuan konselor profesional dengan bekal pengetahuan dan keterampilan psikologinya. Teknik kursi kosong adalah cara yang efektif untuk membantu individu menyelesaikan masalah dengan orang lain, meskipun orang tersebut tidak hadir dalam sesi konseling. Teknik ini dapat digunakan untuk mengatasi berbagai jenis konflik, seperti dengan saudara kandung, guru, orang tua, teman, atasan, dan pasangan.

Konseling individu dengan teknik kursi kosong terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri yang rendah pada siswa korban bullying. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan positif pada sikap dan perilaku mereka setelah mengikuti konseling. Sebelum konseling, siswa menunjukkan sikap yang kurang percaya diri, seperti cemas, malu-malu, bingung, pendiam, tidak bersemangat, dan mudah tersinggung. Mereka juga mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Namun, setelah mengikuti konseling, mereka menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka menjadi lebih percaya diri, berani berbicara, dan lebih mudah bergaul dengan orang lain. Perubahan positif ini menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik kursi kosong dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu peserta didik yang mengalami rasa percaya diri rendah. Implementasi teknik kursi kosong terhadap korban bullying diharapkan dapat meningkatkan atau membangkitkan rasa kepercayaan diri dari para korban sehingga dapat melakukan aktifitas-aktifitas yang biasa dilakukan (Dhiya, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan konseling individu dengan teknik kursi kosong dapat mengembalikan rasa percaya diri siswa korban bullying. Tidak hanya itu teknik kursi kosong juga membantu mengatasi konflik yang belum selesai dalam diri dan dari luar dirinya. Teknik ini membantu siswa untuk melepaskan diri dari kecenderungan untuk meniru dan mengadopsi sifat-sifat positif orang lain, sehingga mereka dapat mengembangkan identitas diri yang unik dan kuat. Selain itu, siswa dapat belajar bertanggung jawab atas apa yang menjadi pilihannya dan bersikap biasa terhadap masalah yang terjadi. Adapun yang dibutuhkan dalam teknik ini yakni dua kursi yang mana satu kursi diduduki dengan peran sebagai "*topdog*" dan kursi satunya sebagai "*underdog*". Dengan teknik ini permasalahan akan lebih nyata dirasakan siswa dan permasalahan bisa terselesaikan dengan pengintegrasian dari dua peran tersebut.

Konseling individu dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying di sekolah. Pihak sekolah bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk memaksimalkan program layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Agar proses perkembangannya dapat terpenuhi dan dimaksimalkan. Selain itu dengan kepercayaan diri setiap individu dapat meningkatkan potensi minat dan bakat siswa dalam lingkungan sekolah. Guru bimbingan dan konseling juga harus lebih mencermati siswa dengan berbagai permasalahan yang dialami sehingga pemberian layanan konseling ini lebih optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Abraham, I. & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8 (3), 2476-2482.
- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4 (1), 123-129.
- Aini, Nur. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Menghadapi Anak Broken Home di SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. *Jurnal Ikata Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABI)*, 4 (2).
- Arifin, A. A., Ummah, D. M. & Puspita, R. (2023). Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9 (1), 45-55.
- Busyra, N. Z. & Pulungan, W. (2018). Penerapan Konseling Direktif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying di SDN Kenari Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (2), 100-109.
- Dhiya, F. A. (2023). Implementasi Konseling Teknik Kursi Kosong Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying SMA X Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Habsy, Bakhrudin All, et al. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konselor Guru Indonesia*, 4 (3), 1715-1735.
- Haslan, M. M., Dahlan., & Yuliatin. (2020). Perilaku Perundungan (Bullying) dan Dampaknya Bagi Anak Usia Sekolah (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Kediri Lombok Barat). *Jurnal Pendidikan Sosial dan Keberagaman*, 7 (2), 160-174
- Humaira., Aldina, F., & Aini, Z. (2022). Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20 (1), 1-10.
- Lota, S. G. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Kelas IX SMPN 22 Kota Jambi. *Jurnal of Islamic Guidance and Counseling*. 4 (2), 89-101.
- Mutiasari, H. & Yarni, L. (2023). Fenomena Bullying dalam Kalangan Siswa di SMP Negeri 1 Tara. *Jurnal Kajian Konselor dan Kebudayaan (JKPPK)*, 1 (1), 72-86.
- Nandari, Ignathia. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Kursi Kosong Topdog versus Underdog Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 22 Bandar. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Ningrum, E. K., et al. 2023. *Layanan Konseling Individual Bagi Korban Bullying*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Semarang.
- Putra, B. N. P., et. al. (2021). Efektifitas Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja Putri dalam Permasalahan Body Image. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 2 (1), 38-42.
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022) Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (1), 135-145.
- Sumarni. (2020). Penerapan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 2 Bantaeng. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ursula, P. A. (2021). Meningkatkan Rasa Empati Siswa dengan Layanan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3 (2), 31-43.