

GESTALT WITH MIRROR MEDIA EMPTY CHAIR TECHNIQUE; CASE STUDY OF STUDENTS VICTIMS OF BULLYING

Ahmad Syamsul Muarif, Indifatul Anikoh, Cindy Ika Prahasti

Universitas KH. Mukhtar Syafaat

e-mail: ahmadsyamsulm@iaida.ac.id, indifatul@iaida.ac.id, chikasonic.cp@gmail.com

Abstract

The focus of this research is on what is the gestalt therapy process using the empty chair technique using mirror media for students who are victims of bullying at the Putri Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung? In answering these problems, this research uses a qualitative method with a case study type of research. Data collection techniques in this research used interviews and observation, while data analysis used data reduction, data presentation, drawing conclusions. The results of research conducted by researchers were that clients were calmer, no longer anxious due to mental downturns, and no longer felt inferior every time they wanted to leave the room. The application of Gestalt Therapy with the Empty Chair Technique Using Mirror Media is used to gain awareness of what the client is experiencing and then the client is responsible for what they feel, think and do. For this reason, this therapy prioritizes the situation here and now (here and now).

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

Abstrak

Fokus penelitian ini adalah terletak pada bagaimana proses 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, sedangkan analisis data yang digunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni, konseli lebih tenang, tidak lagi cemas akibat *down mental*, dan tidak lagi merasa minder setiap ingin keluar kamar. Penerapan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong Menggunakan Media Cermin ini digunakan untuk meraih kesadaran (*awareness*) terhadap apa yang sedang dialami oleh konseli dan kemudian konseli bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dikerjakan. Untuk itu, maka terapi ini lebih mengutamakan keadaan disini, dan saat ini (*here and now*)

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

INTRODUCTION

Fase kehidupan seseorang ada beberapa tahapan akan yang 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. Permasalahan dapat ditimbulkan baik dari sisi internal maupun eksternal yang kemudian akan berdampak pada perilaku kesehariannya. Salah satunya kasus *bullying*, perilaku tersebut 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.

Mengenai perilaku *bullying* yang kini sudah dianggap biasa oleh sebagian orang, baik di sekolah maupun di masyarakat, sebenarnya perilaku tersebut menjadi problem yang sangat penting untuk diperhatikan. Salah satunya yang akan dibahas dalam artikel ini, peneliti menemukan sebuah kasus perundungan atau *bullying* yang telah di alami oleh salah satu santri di pondok pesantren yang berusia 20 tahun. Konseli yang sekaligus selaku korban mengaku, bahwa pelaku perundungan sebagian besar adalah teman-teman sekamarnya di asrama. Menjalani interaksi kehidupan sosial adalah suatu kewajaran bagi seluruh manusia yang mempunyai peran sebagai makhluk sosial dengan segala dampak yang ditimbulkan. Hal ini menjelaskan, bahwa sisi fisik (jasmani) maupun sisi mental (rohani) baik berupa sesuatu yang positif maupun negatif yaitu dampak dari adanya hubungan sosial menuju pada dua sisi kehidupan manusia. Peneliti menemui salah satu santri korban bullying yang bernama Nana (nama samaran), dia memiliki kepribadian extrovert. Suka bercerita, periang, dan ramah, namun semenjak mendapat

penghinaan, perkataan atau penilaian buruk dari teman-temannya (*bullying*), ia mendadak berubah menjadi seorang yang pendiam, murung, dan gelisah, dengan tanda adanya perubahan penampilan fisik dalam diri konseli. Darisitulah penuh dengan tanda tanya yang menimbulkan ketidak nyamanan antar teman sehingga menimbulkan *bullying* secara verbal dari berbagai pihak terhadap konseli. Sehingga peneliti menjadi tertarik untuk mengangkat hal tersebut dalam penelitian ini.

Berangkat dari kasus itulah peneliti memiliki inisiatif untuk membentuk konsep diri pada Santri *Bullying* dengan perlu adanya Konseling dan Psikoterapi Islam dengan menggunakan Pendekatan Terapi gestalt. Teori gestalt merupakan suatu teori psikologi berpandangan bahwa 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 itu sendiri konsepnya adalah membantu konseli untuk mengonstruksikan makna dan maksud melalui mempertinggi kesadaran dan persepsi mereka tentang apa yang terjadi saat ini.² 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 gestalt dengan Teknik Kursi Kosong media cermin harapannya 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.

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

THEORY

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 tersebut memberi pengertian bahwa, perbuatan dari *bullying* dapat terbagi menjadi tiga jenis; *pertama* adalah aspek fisik, seperti menampar, memukul, menendang, *kedua* adalah aspek verbal, *bullying* jenis ini adalah tindakan yang tampak oleh indra, contohnya adalah memaki, menghina dan lainnya, *ketiga* adalah aspek psikis atau mental, yaitu jenis *bullying* dengan tingkatan tinggi karena dilakukan tanpa dengan adanya alasan yang jelas, dan tidak terdeteksi secara indrawi, contohnya adalah mengucilkan, mengintimidasi dan lainnya.⁵

Menurut Ken Rigby dalam bukunya Astuti, dikatakan bahwa *bullying* adalah sebuah tindakan dari hasrat atau keinginan untuk menyakiti. Hasrat itu sendiri ditampilkan dalam bentuk tindakan menyakiti kepada seseorang atau kelompok yang dianggap lemah, dan dilakukan secara berulang dengan perasaan senang.⁶ Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa, sejumlah fakta yang telah ditemui di lapangan adalah sebuah *bullying* telah terjadi secara bebas, dan sebagian besar

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

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

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

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

anak telah mengalami hal tersebut.⁷ Oleh karena itu, terkadang kasus-kasus *bullying* menjadi sesuatu yang tidak di permasalahkan 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.

Gestalt

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

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

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

berangan-angan masa depan. Sehingga yang terpenting adalah masa kini yang harus dihadapi.⁹

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, Terapi Gestalt dapat membantu konseli agar mengalami lebih penuh segenap perasaannya dan memungkinkan konseli mampu membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Terapi Gestalt ini adalah terapi yang akan diberikan kepada konseli (Nana) yang menjadi korban *bullying* akibat perubahan fisiknya yang tidak di terima di lingkungannya yakni di Pesantren Putri Darussalam Blokagung. Terapi gestalt ini juga bertujuan mendampingi konseli dalam mencapai kesadaran dari pengalaman momen ke momen dan memperluas kapasitas dalam memilih. Yang mana tujuan terapi bukanlah analisis melainkan integrasi.

Teknik Kursi Kosong dengan Media Cermin

Setiap manusia memiliki sisi psikologis masing-masing. Seperti halnya biologis, psikologis juga memiliki batas sehat dan sakit. Untuk menyembuhkan atau sekedar meringankan psikologis yang terganggu ada banyak cara melalui psikoterapi maupun konseling. Ada banyak sekali jenis-jenis tindakan perawatan yang dapat membantu klien menangani masalahnya. Salah satunya yang akan dibahas disini adalah teknik kursi kosong. Teknik ini merupakan teknik bermain peran perkembangan dari pendekatan Gestalt. Treatment atau teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi di dalam diri konseli.¹⁰ Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi

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

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

introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Kemudian konselor meminta konseli untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, lalu pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi konseli.¹¹ Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli. Melalui teknik ini, introyeksi-introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan dan konseli bisa mengalami konflik lebih penuh. Konflik bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian oleh konseli. Teknik ini membantu konseli agar bisa berhubungan dengan perasaan atau sisi dari dirinya sendiri yang diingkarinya; konseli mengintensifkan dan mengalami secara penuh perasaan-perasaan yang bertentangan, daripada hanya membicarakannya.¹²

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 konselinnya 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.

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

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

METHODE

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

Dalam upaya pengumpulan data, peneliti menggunakan beragam cara seperti; wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan menyatakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun

secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Terdapat tiga tahap keabsahan data dalam proses konseling yakni: memperpanjang penelitian, menekuni penelitian, dan triangulasi. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Dalam pelaksanaannya digunakan tiga tahapan, yaitu : reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.

RESULTS

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

Davis (2005) dalam penelitiannya Tumon, menyebutkan bahwa perilaku *bullying* merupakan faktor resiko dalam berkembangnya depresi pada pelaku dan

korban *bullying*. Dalam Sejiwa (2008) dalam Tumon dijelaskan bahwa hal yang paling ekstrim mengenai dampak psikologis dari *bullying* yaitu munculnya gangguan psikologis misalnya rasa cemas yang berlebihan, merasa ketakutan, depresi, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri serta munculnya gejala gangguan stres pasca trauma.¹³ Dan mayoritas santri atau siswa yang pernah melakukan *bullying* mengaku, bahwa yang paling sering menjadi sasaran *bullying* adalah teman yang susah bergaul dan teman yang sikapnya atau penampilannya berbeda dari yang lain. Jadi, berbeda dengan orang-orang pada umumnya atau keterbatasan fisik, secara umum orang dengan kelemahan, merupakan sasaran termudah bagi pelaku *bullying*, karena seseorang yang berkarakteristik demikian merupakan orang yang tidak mampu melawan perlakuan *bullying* apapun yang dilakukan oleh pelaku dalam Olweus, 2006.¹⁴

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 menasar 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.

Konseling Gestalt dipilih karena sasaran utama terapi gestalt adalah pencapaian kesadaran. Tanpa kesadaran, konseli tidak memiliki inisiatif untuk

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

¹⁴ *Ibid*, 3

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*.

DISCUSSION

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

Berdasarkan hasil penelitian dari terapi yang telah diberikan kepada korban bullying ketika proses konseling berlangsung, peneliti selaku konselor menyajikan data yang telah diperoleh dari observasi dan wawancara baik dengan konseli maupun dengan informan bahwa adanya indikator perubahan dalam diri konseli. Perubahan diri konseli menjadi lebih baik ketika konseli terlihat sadar akan apa yang salah dari diri konseli. Faktor penyebab konseli menjadi korban bullying

adalah karena konseli suka berdandan berlebihan, dan suka keluar asrama. Akibatnya banyak teman-teman yang menilainya negatif, mengejek korban, dan menjauhi korban.

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

Kemudian konseli menceritakan semua permasalahannya kepada konselor. Apapun yang konseli rasakan ia luapkan pada saat itu juga hingga konseli benar-benar sedih dan meneteskan air mata. Setelah mengetahui semua latar belakang konseli mengapa bisa menjadi korban bullying, konselor memutuskan untuk memberikan Terapi kepada konseli yaitu Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin. Mengapa demikian? Karena konselor ingin konseli dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan bertanggung jawab dengan pilihan yang diambilnya, tanpa harus ada bantuan dari orang lain. Agar konseli

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

Terapi Gestalt merupakan terapi yang dikembangkan oleh Frederick Perls. Terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Karena bekerja terutama diatas prinsip kesadaran, Terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui. Asumsi dasar Terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkan atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, Terapi Gestalt pada dasarnya noninterpretatif dan sedapat mungkin, konseli menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataan sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Kemudian, konseli didorong untuk langsung mengalami perjuangan disini dan sekarang terhadap

urusan yang tak selesai di masa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik meskipun hanya membicarakannya, konseli lambat laun bisa memperluas kesadarannya. Teknik ini merupakan teknik bermain peran perkembangan dari pendekatan Gestalt. Treatment atau teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Teknik kursi kosong ini digunakan untuk memperkuat apa yang ada pada kesadaran konseli, mengeksplorasikan apa yang dirasakan, proyeksi-proyeksi dan introyeksi dalam diri konseli.¹⁵

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

Setelah mengikuti proses konseling menggunakan Terapi Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong menggunakan media cermin guna memperkuat kesadaran dan tanggung jawab konseli akan pilihan-pilihan yang diambilnya. Konseli sadar, bahwa

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

¹⁶ Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam E-ISSN: 2798-1738
 Vol. VI, No 2: 1-18. Oktober 2024 P-ISSN: 2798-3978

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 menyusahkannya, 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.

CONCLUSSION

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

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.

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.

REFERENCE

- Astuti, Ponny Reno, *Meredam Bullying*, (Jakarta : Grasindo,2006)
- Corey, Gerald, (2015). *Theory and practice of counseling and psychotheraphy* (edisi ke 10). Belmont, CA: Cengage
- Corey, Gerald, (2013). *Theory and practice of counseling and psychotheraphy* (edisi ke 7). Belmont, CA: Cengage
- Fatoni, Muhammad Fikri, 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN SUNAN AMPEL.
- Hartono dan Sudarmadji, *PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Prenada Media, 2015)
- Jones, Nelson, Richard, *Teori & Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- M Mawardah , “Hubungan antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Menjadi Perilaku Cyberbullying pada Remaja”, Tesis, Pascasarjana Fakultas Psikologi Univesitas Gadjah Mada, 2012

- Prasetyo, Ahmad Baliyo Eko, "Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak", Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi, vol. IV, no.1, 2011
- Soedarmadji, Hartono, PSIKOLOGI KONSELING (Edisi Revisi). (Jakarta: Prenada Media, 2015).
- Tumon, M.B.A, 2014. Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja dalam Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Surabaya Vol.3 No.1. SURABAYA: Calyptra
- Wiyana, Novan Ardy, Save Our Children From Scholl Bullying, (Jogjakarta:Ar-Ruzz Media, 2012)
- Yuli Permata Sari dan Welhendri Azhar, "Fenomena Bullying Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat"