

**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN KORBAN *BULLYING***
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Hanif Fauzan
11.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN KORBAN *BULLYING***
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:

**Hanif Fauzan
11.0301.0033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KORBAN *BULLYING* (Penelitian pada Siswa Kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang)



Dosen Pembimbing I

Drs. Tawil, M.Pd.Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

Magelang, Agustus 2018

Dosen Pembimbing II

Drs. Arie Supriyatno, M.Si.
NIP. 19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KORBAN *BULLYING* (Penelitian pada Siswa Kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang)

Oleh:
Hanif Fauzan
11.0301.0033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Jumat
Tanggal : 10 Agustus 2018

Tim Penguji Skripsi:

1. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Ketua/Anggota)
2. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. (Sekretaris/Anggota)
3. Sugiyadi, M.Pd.,Kons. (Anggota)
4. Astiwi Kurniati, M.Psi. (Anggota)

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. Tawil, M.Pd.,Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

HALAMAN PERNYATAAN

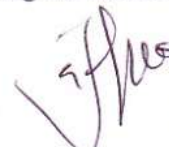
Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Hanif Fauzan
NPM : 11.0301.0033
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Kursi Kosong Terhadap Penurunan Kecemasan Korban *Bullying*.

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 1 Agustus 2018
Yang membuat pernyataan ini



Hanif Fauzan

NPM. 11.0301.0033



MOTTO

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam keadaan gelisah,
apakah manusia itu menyangka bahwa sekali-kali
tiada seorangpun yang berkuasa atasnya”

(QS.Al-Balad : 4-5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu tercinta.
2. Almamaterku Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Paman dan adikku tercinta

**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN KORBAN *BULLYING***
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang)

Hanif Fauzan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik kursi kosong terhadap penurunan kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas VIII F di MTs Negeri Kota Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental design*) dengan model *pretest posttest one group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 7 orang siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akibat *bullying*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket kecemasan korban *bullying*. Uji validitas instrument angket kecemasan korban *bullying*. Uji validitas instrument angket motivasi menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus cronbach alpha dengan bantuan program SPSS *for windows versi 23.00*. Uji prasarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistik non parametik yaitu uji *Mann Whitney* dengan bantuan program SPSS *for windows versi 23.00*.

Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada korban *bullying* setelah melakukan kegiatan kursi kosong dengan rata-rata 50,12% dan hasil uji *Mann Whitney* sign menunjukkan $p = 0,001 < 0,05$ hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong berpengaruh terhadap penurunan kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas VIII F di MTs Negeri Kota Magelang.

Kata kunci : Teknik Kursi Kosong, Kecemasan Korban *Bullying*.

**THE EFFECT OF EMPTY CHAIR TECHNIQUE TO
DECREASING ANXIETY OF *BULLYING* VICTIM**
(Research on grade VIII F Student of MTs Negeri Magelang City)

Hanif Fauzan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of empty chair techniques on the reduction of anxiety of victims of bullying in class VIII F students in the State MTs of Magelang City.

This research is a quasi experimental design with pretest posttest one group design model. The subjects were chosen by purposive sampling. Samples taken as many as 7 students who have high anxiety level due to bullying. Methods of data collection is done by using questionnaire of bullying victim's anxiety. Test the validity of the questionnaire instrument of bullying victims' anxiety. The validity of the motivation questionnaire instrument uses the product moment formula while the reliability test uses the Cronbach alpha formula with the help of the SPSS for Windows version 23.00. The prasarate test consists of normality test and homogeneity test. Data analysis using non-parametric statistical techniques namely Mann Whitney test with the help of SPSS for Windows version 23.00.

The results showed that there was a decrease in anxiety on victims of bullying after empty seat activities with an average of 50.12% and Mann Whitney sign test results showed $p = 0.001 < 0.05$ results showed a probability of less than 0.05 then H_a was accepted and H_o rejected. Based on the result of the research, it can be concluded that empty chair technique has an effect on decreasing the anxiety of victim bullying on the students of class VIII F in MTs Negeri Magelang.

Keywords: Blank Chair Technique, Bullying Victim Anxiety.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas nikmat dan karuniaNya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT. Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Drs. Tawil, M.Pd,Kons Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Sugiyadi, M.Pd,Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Drs. Tawil, M.Pd,Kons. dan Drs. Arie Supriyatno, M.Si. Dosen Pembimbing Skripsi
5. Drs. M Fathul Mubbin, M.Ag. Kepala MTs Negeri Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Dra. Janiah Guru BK MTs Negeri Magelang dan keluarga besar MTs Magelang.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011, serta semua pihak yang oleh penulis tidak dapat disebutkan satu persatu.

Saran dan masukan untuk perbaikan penulisan skripsi ini di terima dengan senang hati, akhirnya dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, Agustus 2018

Penulis

Hanif Fauzan

NPM. 11.0301.0033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAKSI	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Korban Bullying	7
B. Kecemasan	12
C. Teknik Kursi Kosong	19
D. Kerangka Berpikir	27
E. Hipotesis Penelitian	28

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Rancangan Penelitian	29
	B. Identifikasi Variabel Penelitian	30
	C. Definisi Operasional Variabel	31
	D. Subjek Penelitian	31
	E. Metode Pengumpulan Data	32
	F. Instrumen Penelitian	33
	G. Validitas dan Reabilitas	35
	H. Prosedur Penelitian	36
	I. Metode Analisis Data.....	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	41
	B. Uji Hipotesis	46
	C. Pembahasan	48
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	51
	B. Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA	53
	LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Skala Kecemasan Korban <i>Bullying</i>	33
2. Kisi-kisi Angket <i>Try Out</i> Kecemasan Korban <i>Bullying</i>	34
3. Hasil Uji Realibilitas.....	35
4. Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i> Kecemasan Korban <i>Bullying</i>	37
5. Kisi-kisi Modul Teknik Kursi Kosong untuk Mengurangi Kecemasan. pada Korban <i>Bullying</i>	38
6. Daftar Sampel Penelitian	41
7. Hasil Skor <i>Posttest</i>	44
8. <i>Descriptive Statistics</i>	44
9. <i>Tests of Normality</i>	45
10. <i>Paired Samples Test</i>	47
11. Peningkatan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	28
2. Rancangan Penelitian Eksperimen	29
3. Rumus Kategori	41
4. Diagram Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	56
2. Bukti Penelitian	57
3. Angket <i>Try Out</i>	58
4. Hasil <i>Try Out</i>	62
5. Uji Realibilitas dan Validitas	65
6. Angket <i>Pre Test</i>	66
7. Analisis <i>Pre Test</i>	69
8. Pedoman Penilaian.....	71
9. Angket <i>Post Test</i>	87
10. Laporan Pelaksanaan	90
11. Draft Percakapan Konseling Individu	97
12. Dokumentasi	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki potensi untuk dikembangkan, melalui pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan. Termasuk pada diri remaja, potensi yang dimiliki remaja dapat berkembang secara optimal apabila remaja tersebut mampu berinteraksi dengan lingkungan dengan baik, untuk dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungan diperlukan pengelolaan diri yang baik, agar mudah bagi individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Akan tetapi pada kenyataannya banyak faktor penghamabat bagi individu untuk dapat mengelola diri dan berinteraksi dengan baik, salah satu faktornya adalah masalah kecemasan yang dimiliki remaja tersebut. Perasaan cemas pada remaja timbul salah satunya adalah karena perasaan tidak sempurna, tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan was was pada diri manusia.

Alwisol (2009:68) berpendapat individu dengan kecemasan berlebih akibat kekerasan fisik maupun psikis akan merasa lebih rendah dari orang lain, karena itu ia berbuat memisahkan diri dari pergaulan. Ia akan menyendiri dan hasrat bersosialnya berkurang. Sehingga dapat dimungkinkan seseorang akan memiliki kecemasan dan menarik diri dari orang lain karena pengaruh tindakan kekerasan atau *bullying* dari orang lain berupa fisik maupun psikis.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa individu yang sering mengalami kekerasan dari orang lain baik berupa fisik maupun psikis, akan mengalami kecemasan yang kuat dan cenderung berlebihan dan mengakibatkan perasaan tidak nyaman, sehingga membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial.

Bullying merupakan tindakan kekerasan baik secara fisik maupun psikis dan dilakukan bukan karena kemarahan ataupun konflik yang harus diselesaikan. *Bullying* lebih pada perasaan superior, sehingga seseorang merasa memiliki hak untuk menyakiti, menghina, atau mengendalikan orang yang dianggap lebih lemah dari dirinya.

Prayitna (2012 : 106) istilah korban *bullying* sering diartikan sebagai pihak yang secara disengaja, langsung ataupun tidak langsung telah menjadi objek dari perbuatan orang lain, dimana perbuatan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan perasaan kerapuhan diri. Korban tidak hanya orang telah menerima “serangan” secara pribadi (korban langsung), menyaksikan orang lain yang telah menjadi korban pun dikategorikan sebagai korban juga (korban tidak langsung).

Pendapat di atas menunjukkan bahwa korban *bullying* adalah mereka yang secara langsung maupun tidak langsung menerima tindakan tidak menyenangkan yang mengakibatkan perasaan kerapuhan diri dan menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi tindakan *bullying*, pada kenyataannya tindakan *bullying* yang sebenarnya sudah ada sejak lama, pada hari ini masih sering terjadi di

sekolah, hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah pengaruh dari media, baik dari tayangan televisi maupun dari internet, selain itu pola asuh dan pengawasan yang lemah dari orang tua maupun guru juga mempengaruhi siswa untuk melakukan tindakan *bullying*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang, sebanyak 7 orang siswa mengalami kecemasan akibat tindakan *bullying*, untuk itu perlu dilakukan upaya bukan hanya untuk mengatasi tindak *bullying* akan tetapi juga upaya untuk membantu siswa yang sudah menjadi korban *bullying* dalam mengatasi kecemasan yang diakibatkan dari berbagai perasaan yang muncul dan tidak dapat disampaikan secara langsung, seperti perasaan marah, sedih, takut, maupun dendam.

Berbagai upaya penelitian untuk mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying* telah dilakukan, akan tetapi masih banyak siswa yang mengalami kecemasan akibat tindakan *bullying*.

Peneliti ingin mencoba salah satu teknik konseling yakni teknik kursi kosong gestalt untuk mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying*, agar siswa mampu untuk mengelola kecemasan dengan baik dan dapat menghadapi masalah yang dialaminya secara sadar, dan dapat bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambalnya.

Kursi kosong merupakan salah satu teknik terapi gestalt yang banyak diterapkan, terapi ini dikembangkan oleh Frederick "Fritz" Pearls. Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada di kursi kosong. Menurut Joyce &

Sill (dalam Safaria, 2004), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu kesadaran konseli untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi proyeksi, serta introyeksi dalam diri konseli. Sedangkan menurut Corey (2009 : 133) terapist gestalt menaruh perhatian yang besar pada pemisahan kepribadian. Yang paling utama adalah pemisahan antara “*top dog*” dan “*under dog*”.

Pendapat diatas menunjukkan bahwa teknik kursi kosong gestalt adalah teknik permainan peran, dimana konseli harus dapat memerankan dirinya sebagai “*top dog*” maupun “*under dog*”, atau dalam hal ini adalah sebagai pelaku maupun korban.

Kelebihan dari teknik ini adalah konseli benar-benar berperan aktif dalam mengekspresikan dirinya baik sebagai *under dog* maupun *top dog*, sehingga konseli mampu untuk mengerti dan bertanggung jawab atas apa yang dirasakan dan apa yang telah diungkapkannya, dengan begitu diharapkan konseli bisa lebih bijak dalam bersikap dalam mengatasi konflik atau ketegangan dalam dirinya.

Peneliti berharap setelah dilakukannya teknik kursi kosong untuk mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying*, siswa korban *bullying* dapat mengatasi kecemasan yang dialami dan dapat mengurangi tindak *bullying* di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang efektifitas teknik kursi kosong dalam mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying*, hal ini lah yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu kecemasan pada siswa korban *bullying* yang dapat diidentifikasi sebagai:

1. Menjadi objek dari perbuatan orang lain
2. Mengalami kecemasan, ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Pengaruh Teknik Kursi Kosong Terhadap Penurunan Kecemasan Korban *Bullying* siswa kelas VIII di MTs Negeri kota Magelang”. Penurunan kecemasan korban *bullying* dipilih karena salah satu penyebab terjadinya tindakan *bullying* adalah korban yang tidak dapat menyikapi dan mengelola kecemasannya, sehingga tindakan *bullying* terjadi secara terus menerus.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik kursi kosong dapat mengurangi kecemasan pada siswa korban *bullying*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik kursi kosong terhadap penurunan kecemasan pada korban *bullying*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Untuk memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam mengatasi kecemasan pada siswa korban *bullying*.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis sebagai masukan dalam upaya mengatasi *bullying*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Korban *Bullying*

1. *Bullying*

a. Pengertian *Bullying*

Astuti (2005 : 13) *bullying* adalah tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja membuat orang lain takut atau merasa terancam. *Bullying* menyebabkan korban merasa takut, terancam dan tidak bahagia.

Prayitna (2012 : 93) *bullying* adalah perilaku agresif dengan menyakiti, mendominasi dengan unsur kesengajaan baik secara fisik maupun psikis, serta dilakukan secara berulang-ulang.

Bullying merupakan suatu bentuk agresivitas yang dilakukan baik secara individu maupun berkelompok terhadap individu atau kelompok lain dengan tujuan untuk mendominasi (*dominate*), menyakiti (*hurt*), atau mengasingkan pihak lain (*exclude another*) (Pratinigtyas, 2010).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif dengan menyakiti baik secara fisik maupun psikis dan menyebabkan korban merasa takut dan tidak bahagia.

b. Bentuk-bentuk Tindakan *Bullying*

Bullying merupakan tindakan untuk menguasai orang lain dengan cara mengancam dan menyakiti baik secara fisik maupun non fisik. Bentuk tindakan *bullying* menurut Retno (2008 : 22) adalah :

- 1) Fisik, contohnya adalah menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci dan mengintimidasi korban di ruangan, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemilikan korban, penggunaan senjata dan perbuatan kriminal.
- 2) Non Fisik
Verbal, contohnya adalah panggilan telepon yang meledek, pemalakan, pemerasan, mengancam atau intimidasi, berkata jorok kepada korban, berkata menekan, menyebarkan kejelekan korban.
- 3) Non-verbal
 - a) Langsung, contohnya adalah gerakan (tangan, kaki, atau anggota tubuh lain) kasar atau mengancam, menatap, muka mengancam, menggeram, hentakan mengancam, atau menakuti.
 - b) Tidak langsung, contohnya adalah manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan menghasut, curang dan sembunyi-sembunyi.

c. Faktor-faktor yang Menyebabkan Tindakan *Bullying*

Menurut Prayitna (2012), tidak ada penyebab tunggal dari *bullying*. Banyak faktor yang terlihat dalam hal ini, baik itu faktor pribadi anak itu sendiri, keluarga, lingkungan, bahkan sekolah, semua turut mengambil peran. Semua faktor tersebut, baik yang bersifat individu maupun kolektif, memberi kontribusi kepada seorang anak sehingga akhirnya dia melakukan tindakan *bullying*.

1) Faktor resiko dari keluarga untuk *bullying*

- a) Kurangnya kehangatan dan tingkat kepedulian orang tua yang rendah terhadap anaknya.
- b) Pola asuh orang tua yang terlalu permisif sehingga anak pun bebas melakukan tindakan apapun yang dia mau, atau sebaliknya.
- c) Pola asuh orang tua yang terlalu keras sehingga anak menjadi akrab dengan suasana yang mengancam.
- d) Kurangnya pengawasan dari orang tua.
- e) Sikap orang tua yang suka memberi contoh perilaku *bullying* baik disengaja maupun tidak.
- f) Pengaruh dari perilaku saudara-saudara kandung di rumah.

2) Faktor resiko dari pergaulan

- a) Suka bergaul dengan anak yang biasa melakukan *bullying*.
- b) Bergaul dengan anak yang suka dengan tindak kekerasan.

- c) Anak agresif yang berasal dari status sosial tinggi dapat saja menjadi pelaku *bullying* demi mendapatkan penghargaan dari kawan-kawan sepergaulannya atau sebaliknya.
 - d) Anak yang berasal dari status sosial yang rendah pun dapat saja menjadi pelaku tindakan *bullying* demi mendapatkan penghargaan dari kawan-kawan di lingkungannya.
- 3) Faktor lain
- a) *Bullying* akan tumbuh subur di sekolah, jika pihak sekolah tidak menaruh perhatian pada tindakan tersebut.
 - b) Banyaknya contoh perilaku *bullying* dari beragam media yang biasa dikonsumsi anak, seperti televisi, film, ataupun *video game*.
 - c) Ikatan pergaulan antara anak yang salah arah sehingga mereka menganggap bahwa anak lain yang mempunyai karakteristik berbeda dari kelompoknya dianggap musuh yang mengancam.
 - d) Pada sebagian anak remaja putri, agresi sosial terkadang dijadikan alat untuk menghibur diri. Terkadang juga digunakan sebagai alat untuk mencari perhatian dari kawan-kawan yang dianggap sebagai saingannya.

d. Pengertian Korban *Bullying*

Menurut Prayitna (2012 : 106) korban *bullying* sering diartikan sebagai pihak yang secara disengaja, langsung ataupun tidak langsung telah menjadi objek dari perbuatan orang lain, dimana perbuatan tersebut mengakibatkan peningkatan perasaan kerapuhan diri (*personal safety*). Korban *bullying* tidak hanya orang telah menerima “serangan” secara pribadi (korban langsung), menyaksikan orang lain yang telah menjadi korban pun dikategorikan sebagai korban juga (korban tidak langsung).

Menurut Olweus (2005 : 35) korban *bullying* adalah mereka yang memiliki masalah terhadap daya konsentrasi, mereka cenderung menciptakan suasana yang tidak nyaman serta memprovokasi teman-teman lainnya untuk melakukan *bullying* juga terhadap orang yang lebih lemah.

Ciri-ciri yang harus diperhatikan jika anak mengalami tindakan *bullying* di antaranya :

- 1) Enggan untuk pergi sekolah.
- 2) Sering sakit secara tiba-tiba.
- 3) Mengalami penurunan nilai.
- 4) Barang yang dimiliki hilang atau rusak.
- 5) Mimpi buruk atau bahkan sulit untuk terlelap.
- 6) Rasa amarah dan benci semakin mudah meluap dan meningkat.
- 7) Sulit untuk berteman dengan teman baru.
- 8) Memiliki tanda fisik seperti memar atau luka

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa korban *bullying* adalah mereka yang mengalami masalah dalam konsentrasi karena menjadi objek perbuatan orang lain, yang menimbulkan perasaan kerapuhan diri.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Ramaiah (2003 :10) berpendapat bahwa kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dan berbagai gangguan emosi.

Gunarsa (2008:27) menyatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat diuraikan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan memiliki kekuatan besar untuk menggerakkan tingkah laku.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Ramaiah (2003 :11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini., terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dari sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan lazim muncul, dan ini dapat menimbulkan kecemasan.

Musfir (2005:511) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

1) Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalah pahaman serta adanya ketidak pedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidak nyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

2) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perialaku yang buruk, maka akan menimbulkan berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-watktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat, menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

d. Aspek-aspek kecemasan

Kecemasan dapat diketahui melalui aspek-aspek kecemasan. Berikut ini terdapat dua pendapat mengenai aspek dari kecemasan. Nevid, Rathus dan Greene (2008) membagi aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

1) Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing.

2) Aspek kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

3) Aspek perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti mengindar, melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

Pendapat kedua diungkapkan oleh Clark (2010) yang menyebutkan empat aspek sebagai penanda kecemasan, meliputi:

1) Aspek afektif

Ciri afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.

2) Aspek fisiologis

Ciri fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.

3) Aspek kognitif

Ciri kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.

4) Aspek perilaku

Ciri perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam, atau sulit berbicara.

e. Cara Mengatasi Kecemasan

Waluyo (2012:67) menyatakan bahwa penanganan anak yang mengalami kecemasan cara yang digunakan adalah

1) Meningkatkan pemahaman diri

Anak diberi pemahaman bahwa tidak ada orang yang sempurna dan semua memiliki kekuatan dan kekurangan yang berbeda-beda.

2) Mendukung kompetensi dan kemandirian anak

Anak perlu dilatih untuk melakukan keterampilan yang sesuai dengan usianya dan dijamin bahwa ia akan memperoleh perasaan aman dalam proses menguasai keterampilan tersebut. Jika anak menghadapi masalah, beri ia dorongan untuk berfikir, serta berikan bantuan jika hal itu benar-benar ia butuhkan. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan anak diantaranya: meminta anak untuk memberikan solusi alternatif terhadap permasalahan yang sederhana, dapat juga memberi pilihan solusi pada anak dan meminta anak untuk memilih solusi mana yang lebih baik.

3) Menyediakan kehangatan dan penerimaan

Dukungan emosional merupakan hal yang penting karena anak membutuhkan perasaan aman, yaitu perasaan bahwa kita berada didekatnya. Mengekspresikan optimisme anda terhadap terhadap apa yang sedang dilakukan anak. Misalnya seperti “ya, bagus, kamu pasti bisa!”

4) Fokus pada hal-hal positif yang dilakukan anak

Perlu mengenali dan mendukung kekuatan anak, fokuskan pada kelebihan bukan kelemahan anak. Catatlah hal-hal yang baik tentang anak, baik keterampilan maupun usaha-usaha yang dilakukannya.

5) Menyediakan pengalaman yang kreatif

Merencanakan bermacam-macam kegiatan dan menggunakan cara-cara yang tepat untuk menjamin agar anak mau berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Pengalaman konstruktif hendaknya dibuat secara realisasi, dengan tujuan yang dapat dicapai.

6) Meningkatkan percaya diri anak

Kepercayaan diri berangsur-angsur diangkat dengan pengalaman keberhasilan yang berulang. Buatlah tugas yang sebisa mungkin dapat diselesaikan anak dan ajari anak untuk menoleransi kegagalan dengan memberi tahu anak bahwa kegagalan dapat ditoleransi dengan memberi tahu bahwa mereka sudah melakukan yang terbaik.

C. Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian teknik kursi kosong

Corey (2009) teknik kursi kosong adalah suatu cara mengajak konseli agar mengeksternalisasi *introyeksinya*. Terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggungjawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapis Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang dengan memadukan kepribadian-kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.

Menurut Safaria (2004 : 117) teknik kursi kosong digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top dog* dan *under dog* di dalam diri konseli. *Under dog* ini merupakan kiasan untuk menggambarkan konflik internal dalam diri konseli antara introyeksi-introyeksi dan perlawanan terhadap introyeksi tersebut. *Top dog* ini menggambarkan apa yang wajib atau yang harus dilakukan sedangkan *under dog* menggambarkan penolakan atau pemberontakan terhadap introyeksi tersebut. Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *top dog* dan *under dog*. Ketika konseli duduk di kursi *top dog* maka ia akan mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika konseli duduk di kursi *under dog* ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong adalah teknik dimana konseli dituntut untuk dapat memerankan dirinya sebagai *top dog* maupun *under dog* untuk dapat mengurai konflik dan dapat melakukan apa yang menjadi tanggung jawabnya.

2. Pandangan tentang manusia

Corey (2009: 121) Pandangan pendekatan kursi kosong tentang manusia adalah bahwa individu dapat mengatasi sendiri permasalahan dalam hidupnya, terutama bila mereka menggunakan kesadaran akan pengalaman yang sedang dialami dan lingkungan sekitarnya. Kursi kosong berpendapat bahwa individu memiliki masalah karena mereka menghindari masalah tersebut. Oleh karena itu pendekatan kursi kosong mempersiapkan dengan intervensi dan tantangan untuk membantu konseli mencapai integrasi diri dan menjadi lebih autentik.

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien 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.

3. Tahap tahap teknik kursi kosong

Menurut Safaria (2004 : 85) adapun tahap-tahap dalam kursi kosong adalah sebagai berikut:

a. Tahap pertama (*the beginning phase*)

Pada tahap ini konselor menggunakan metode fenomenologi untuk meningkatkan kesadaran konseli, menciptakan hubungan dialogis mendorong keberfungsian konseli secara sehat dan menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (*personal support*) dan lingkungannya.

Secara garis besar, proses yang dilalui dalam tahap pertama adalah:

- a. Menciptakan tempat yang aman/nyaman untuk proses konseling.
- b. Mengembangkan hubungan kolaboratif.
- c. Mengumpulkan data, pengalaman konseli, dan keseluruhan gambaran kepribadiannya dengan pendekatan fenomenologis.
- d. Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi.
- e. Memberikan sebuah hubungan dialogis.
- f. Meningkatkan *self support*, khususnya bagi konseli yang memiliki proses diri yang rentan.
- g. Mengidentifikasi dan mengklarifikasi kebutuhan-kebutuhan konseli dan tema-tema/masalah yang muncul.
- h. Membuat prioritas dari kesimpulan diagnosis terhadap konseli.

- i. Mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu-isu lainnya yang memiliki perbedaan potensial antara terapis dan konseli serta mempengaruhi proses terapi.
 - j. Terapis menyiapkan rencana untuk menghadapi kondisi-kondisi khusus dari konseli.
 - k. Bekerja sama dengan konseli dalam membuat rencana intervensi.
- b. Tahap kedua (*clearing the ground*)
- Pada tahap ini proses konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan dan *unfinished business*. Peran konselor adalah secara berkelanjutan mendorong dan membangkitkan keberanian konseli mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosinya dalam rangka katarsis dan menawarkan konseli untuk melakukan berbagai eksperimentasi untuk meningkatkan kesadarannya, tanggung jawab pribadi dan memahami *unfinished business*. Adapun proses tahap ini meliputi:
- 1) Mengeksplorasi introyeksi-introyeksi dan modifikasi kontak
 - 2) Mengatasi urusan yang tidak selesai (*unfinished business*)
 - 3) Mendukung ekspresi-ekspresi konseli atau proses katarsis
 - 4) Terlibat secara terus menerus dalam hubungan yang dialogis
- c. Tahap ketiga (*the existential encounter*)

Pada tahap ini ditandai dengan aktivitas yang dilakukan konseli dengan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Tahap ini merupakan fase tersulit, karena pada tahap ini konseli menghadapi kecemasan-kecemasannya sendiri, ketidakpastian, dan ketakutan-ketakutan yang selama ini terpendam dalam diri. Selain itu, konseli menghadapi perasaan terancam yang kuat disertai dengan perasaan kehilangan harapan untuk hidup yang lebih mapan. Pada fase ini konselor memberikan dukungan dan motivasi, berusaha memberikan keyakinan ketika konseli cemas dan ragu-ragu menghadapi masalahnya. Pada tahap ini terdapat beberapa langkah yang dilalui, yaitu:

- 1) Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui dan mempercayai regulasi diri organismik konseli untuk berkembang.
- 2) Memiliki kembali bagian dari diri konseli yang tadinya hilang atau tidak diakui.
- 3) Membuat suatu keputusan eksistensial untuk hidup dan terus berjalan.
- 4) Bekerja secara sistematis dan terus-menerus dalam mengatasi keyakinan konseli yang destruktif, tema-tema kehidupan konseli yang negatif.
- 5) Memilih hidup dengan keberanian menghadapi ketidakpastian.
- 6) Berhubungan dengan makna-makna spiritual.

7) Mengalami sebuah perbaikan yang terus menerus berkembang.

d. Tahap keempat (*integration*)

Pada tahap ini konseli sudah mulai dapat mengatasi krisis-krisis yang dieksplorasi sebelumnya dan mulai mengintegrasikan keseluruhan diri (*self*), pengalaman dan emosi-emosinya dalam perspektif yang baru. Konseli telah mampu menerima ketidakpastian, kecemasan dan ketakutannya serta menerima tanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Tahap ini terdiri dari berbagi langkah, diantaranya :

- a. Membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan *insight* baru.
 - b. Memfokuskan pada pembuatan kontrak relasi yang memuaskan.
 - c. Berhubungan dengan masyarakat dan komunitas secara luas.
 - d. Menerima ketidakpastian dan kecemasan yang dapat menghasilkan makna-makna baru.
 - e. Menerima tanggung jawab untuk hidup
- e. Tahap kelima (*ending*)

Pada tahap ini konseli siap untuk memulai kehidupan secara mandiri tanpa supervisi konselor. Tahap pengakhiran ditandai dengan proses sebagai berikut :

- 1) Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang selesai.
- 2) Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada.
- 3) Merayakan apa yang telah dicapai
- 4) Merencanakan apa yang belum dicapai.
- 5) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis dimasa depan.

4. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Darminto (2000 : 85) Tujuan teknik kursi kosong adalah membantu mengatasi konflik-konflik interpersonal dan intrapersonal. Teknik ini membantu konseli keluar dari proses introyeksi. Pada teknik ini konselor menggunakan dua kursi. Konselor meminta konseli duduk di satu kursi dan berperan sebagai *topdog*, kemudian berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog*.

Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dengan teknik ini, *introyeksi* akan terlihat dan konseli dapat merasakan konflik yang ia rasakan secara lebih *real*. Konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan penerimaan dan integrasi antara kedua peran tersebut. Teknik ini membantu konseli untuk merasakan perasaannya tentang konflik perasaan dengan mengalami secara penuh.

5. Manfaat teknik kursi kosong

- a. Membantu konseli untuk menyadari pengalaman-pengalaman yang semula tidak ingin diakuinya.

- b. Menyelesaikan introyeksi-introyeksi yang tertunda.
 - c. Menyelesaikan *unfinished business* yang selama ini membebani dan memperberat kehidupan konseli.
 - d. Memberikan kesempatan pada konseli untuk menyatakan perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan sikap-sikap yang sebenarnya ingin diungkapkan.
6. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang selaras dengan penelitian penulis adalah penelitian yang dilakukan oleh Agustiani (2017) mengenai teknik *empty chair* dalam mengatasi korban *bullying* di SMP Negeri 1 Ciomas yang menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat secara efektif mengatasi masalah yang dialami korban *bullying*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Agustiani, memantapkan penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik kursi kosong terhadap penurunan kecemasan pada siswa korban *bullying* di MTs Negeri Kota Magelang.

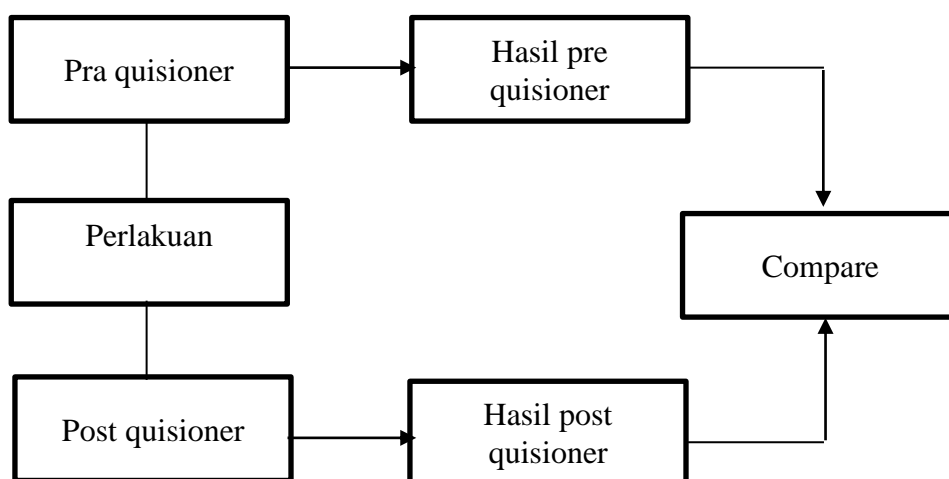
D. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran dijelaskan sebagai landasan dalam pembahasan untuk mempermudah pelaksanaan penelitian sekaligus untuk mempermudah dalam penelitian agar tidak menyimpang dari inti permasalahan. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa korban *bullying* dan mengalami kecemasan. Hal tersebut ditandai dengan sikap yang selalu menarik diri dari lingkungan menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa gelisah serta pesimis melihat masa depan. Beberapa dari

mereka juga menganggap dirinya lebih rendah dari pada orang lain sehingga tidak dapat mengembangkan potensi dirinya.

Kecemasan yang berlebihan akibat *bullying* dapat menghambat berkembangnya potensi yang dimiliki siswa, serta dapat mengganggu kehidupan sosialnya sebagai remaja, untuk itu diberikan layanan teknik kursi kosong agar siswa dapat menyalurkan kecemasan yang dialami melalui permainan dialog dengan berperan sebagai dirinya yang mengalami kecemasan, dan sebagai penyebab kecemasan dengan layanan ini diharapkan siswa menjadi siap dan mampu bertanggung jawab atas keputusannya dan dapat mengatasi masalah yang dialami secara sadar dan apabila korban *bullying* dapat mengatasi kecemasannya maka dampak *bullying* akan berkurang dan tindakan *bullying* pun dapat diredam.

Agar lebih jelas, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini :



Gambar 1
Kerangka Berfikir

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah teknik kursi kosong berpengaruh terhadap penurunan kecemasan korban *bullying*.

BAB III

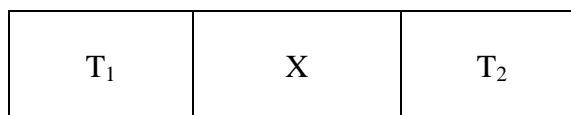
METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini memiliki peranan sangat penting dalam penelitian. Metode penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini menempuh beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan yaitu desain eksperimen semu, dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design* dengan pemberian teknik kursi kosong melalui konseling individu untuk mengurangi kecemasan pada siswa korban *bullying*.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design* yaitu suatu kelompok subyek, pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Rancangan Eksperimen semu dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Rancangan Penelitian Eksperimen

Keterangan:

T_1 : Pengukuran Sebelum *Treatment*

X : Perlakuan (*Treatment*)

T_2 : Pengukuran Sesudah *Treatment*

Dalam penelitian Eksperimen Semu penilaiannya dengan membandingkan antara *pre-test* dan *post-test*, yang dilakukan dua kali penilaian, yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*posttest*). Desain penelitian ini menempuh tiga cara, yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan *pre-test* untuk mengukur variabel terikat sebelum dilakukan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan kepada subjek.
3. Memberikan *post-test* untuk mengukur variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Pada penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu:

1. Variabel terikat, dalam penelitian ini adalah kecemasan korban *bullying*.
2. Variabel bebas, dalam penelitian ini adalah teknik kursi kosong.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Kecemasan korban *bullying*

Kecemasan pada siswa korban *bullying* adalah keadaan dimana siswa sebagai sasaran tindak kekerasan baik secara fisik maupun psikis dan menimbulkan perasaan takut, marah ataupun tertekan. Ketidakmampuan siswa mengatasi masalah tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan yang ditandai dengan adanya perilaku kurang percaya diri, murung, suka menyendiri, takut menyampaikan pendapat dan menarik diri dari pergaulan.

2. Teknik kursi kosong

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dialogis yang menuntut konseli untuk memerankan dua kepribadian yang saling bertentangan yaitu antara *top dog* dan *under dog*, dan membantu konseli memunculkan konflik dalam dirinya yang disampaikan kepada media berupa kursi kosong untuk mengurai konflik dan dapat melakukan sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya .

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang yang berjumlah 30 anak.

2. Sampel

Arifin (2011:215) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diselidiki atau dapat dikatakan bahwa sampel adalah populasi dalam bentuk mini (*miniature population*). Sampel dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII G MTs Negeri Kota Magelang, yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akibat *bullying*.

3. Sampling

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik *sampling* bertujuan atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dimaksud adalah siswa kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang yang mengalami kecemasan akibat *bullying* berdasarkan wawancara dengan guru bk, wali kelas dan teman-temannya.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Metode angket (Sugiyono, 2010: 199) adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan/pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket kecemasan korban *bullying*. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form questioner*) yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

F. Instrumen Penelitian

1. Angket

Instrument dalam penelitian ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 1
Penilaian Skor Skala Kecemasan korban *bullying*

Jawaban	Item positif	Item negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang keterampilan kecemasan korban *bullying*, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *pos-test*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *try out* terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek penelitian sehingga hasil dan *try out* tersebut sekaligus merupakan hasil *pre-test*.

Prosedur penyusunan angket dibagi menjadi empat tahap yaitu sebagai berikut:

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa kelas VIII F MTs Negeri Kota Magelang dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala *likert*.

- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dan sub variabel tersebut.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi angket Kecemasan Korban *Bullying*

Tabel 2
Kisi-Kisi Angket *Try Out* Kecemasan Korban *Bullying*

No	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	2	3	4	5	(6)
1.	Aspek Afektif	Gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, kecewa.	5, 10, 17, 20, 22, 37, 43, 46, 55	6, 8, 13, 15, 19, 21, 36,	
2.	Aspek Fisiologis	Peningkatan denyut jantung, sesak napas, nyeri dada, pusing, berkeringat, gemetar, kesemutan, lemas, pingsan.	32, 33, 42, 44, 45, 47, 52, 57	1, 3, 7, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 38, 39, 56,	
3.	Aspek Kognitif	Takut akan kehilangan kontrol, tidak mampu mengatasi masalah, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, waspada berlebihan terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran serta kehilangan objektivitas.	35, 40, 41, 48, 53	2, 11, 12, 14, 18, 30, 34, 49, 62	
4.	Aspek Perilaku	Menghindari situais atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mondar mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam atau sulit berbicara.	4, 16, 50, 51, 54, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65	9, 23, 26,	

G. Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 23.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 65 item pertanyaan dengan N jumlah 30 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r hitung lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil angket kecemasan siswa korban *bullying* yang terdiri dari 65 item pernyataan, diperoleh 44 item pernyataan valid dan 21 item pernyataan gugur. Adapun hasil validitas dapat dilihat pada lampiran 4.

2. Uji Reabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya sehingga dapat diandalkan. Instrumen dikatakan reliabel bila hasil analisis memperoleh nilai alpha lebih besar dari 0,05 atau 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*.

Tabel 4
Hasil Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,938	65

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N 30 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 23.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel tentang komunikasi interpersonal sebesar

0,938. Karena hasil koefisien *alpha* pada variabel tentang konsentrasi belajar lebih besar dari r_{tabel} ($0,938 > 0,374$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada tanggal 12 April 2018.

b. Pengajuan Kerja Sama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di MTs Negeri Magelang pada tanggal 15 Mei 2018.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan angket kecemasan siswa korban *bullying*.

d. *Try Out* Instrumen

Pelaksanaan *try out* angket kecemasan siswa korban *bullying* dilakukan oleh siswa kelas VIII F MTs Negeri Magelang. Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *pos test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out* angket. Pelaksanaan *try out* angket tentang kecemasan korban *bullying* dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out*

dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2018. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 30 siswa. Angket yang digunakan berisi 65 butir item pernyataan.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.
- 2) Peneliti membagi angket *pretest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *pretest*.

Tabel 4
Kisi-Kisi Angket *Pre test* Kecemasan Korban *Bullying*

No	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	2	3	4	5	6
1.	Aspek Afektif	Gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, kecewa	4, 5,14,22, 34	8, 10, 12, 13,21,	
2.	Aspek Fisiologis	Peningkatan denyut jantung, sesak napas, nyeri dada, pusing, berkeringat, gemetar, kesemutan, lemas, pingsan	1, 19,25,26, 27, 31, 36,	3,6, 15,16,17,18 , 23, 35,	
3.	Aspek Kognitif	Takut akan kehilangan kontrol, tidak mampu mengatasi masalah, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, waspada berlebihan terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran serta kehilangan objektivitas	2, 20, 24, 32,	7, 9, 28, 41,	
4.	Aspek Perilaku	Menghindari situais atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mondar mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam atau sulit berbicara	11, 29, 30, 33, 37, 38, 39, 40, 42, 43,	44	

b. Pelaksanaan konseling individu

- 1) Mengangkat masalah mengenai kecemasan siswa korban *bullying*.
- 2) Melakukan kegiatan konseling individu dengan menggunakan teknik kursi kosong pada siswa yang memiliki kecemasan tinggi akibat *bullying*.
- 3) Evaluasi Kegiatan konseling individu dengan teknik kursi kosong.

Tabel 5
Kisi-kisi modul teknik kursi kosong untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*

No	Pertemuan	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1	Pertemuan pertama	a. Membantu konseli mengidentifikasi keinginannya. b. Membantu konseli memahami nilai-nilai dirinya c. Membantu konseli memahami pertentangan nilai, melalui permainan peran antara <i>top dog</i> dan <i>under dog</i> .	Tahap I: awal Tahap II: kegiatan Tahap III: akhir	45-60 menit
2	Pertemuan kedua	Membantu konseli mengalami apa yang sebelumnya ia ingkari melalui teknik kursi kosong.	Tahap I: awal Tahap II: kegiatan Tahap III: akhir	45-60 menit
3	Pertemuan ketiga	Konselor membantu konseli menggunakan teknik empty chair supaya konseli bisa mengambil keputusan akan apa yang mau dilakukannya sehubungan dengan konflik nilai yang ada pada dirinya.	Tahap I: awal Tahap II: kegiatan Tahap III: akhir	45-60 menit

c. Pelaksanaan *Posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*.
- 2) Peneliti membagi angket *posttest* kepada 7 siswa yang menjadi sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *posttest*.
- 4) Penulis menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut dalam rangka penentuan penurunan kecemasan siswa korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan konseling individu dengan kursi kosong. Untuk membandingkan dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul setelah diadakan konseling individu dengan teknik kursi kosong.

d. Penyusunan Hasil Penelitian.

I. Metode Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik kursi kosong berpengaruh secara positif terhadap penurunan kecemasan korban *bullying*. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor angket. Pengujian statistik dilakukan dengan menggunakan *SPSS 23.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada

perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan treatment. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji hipotesis berupa uji analisis menggunakan bantuan komputer dengan program *SPSS versi 23 for windows*. Uji prasarat berupa uji normalitas, data analisis menggunakan bantuan Komputer dengan program *SPSS versi 23.00 for window*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. Teknik kursi kosong adalah salah satu teknik permainan peran dialogis, dimana konseli memerankan dua peran yang saling bertentangan yakni melalui peran *top dog* dan *under dog*. Teknik kursi kosong dilakukan dalam kegiatan konseling individu yang ditujukan pada konseli yang memiliki masalah kecemasan akibat *bullying*.

b. Kecemasan yang dialami korban *bullying* ini dapat berdampak buruk pada perilaku, dan prestasi belajar siswa, selain itu ada dampak yang lebih luas, yakni tindakan *bullying* yang akan terus berulang yang disebabkan oleh sikap korban yang secara tidak langsung menerima tindakan kurang menyenangkan yang dialaminya.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Simpulan hasil penelitian ini adalah teknik kursi kosong berpengaruh secara positif terhadap penurunan kecemasan pada korban *bullying*. Hal tersebut terbukti setelah diberi perlakuan berupa teknik kursi kosong kelompok skor angket tingkat kecemasan korban *bullying* mengalami perubahan.

Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa teknik kursi kosong berpengaruh terhadap penurunan kecemasan korban *bullying* diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing

Ketika menemukan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akibat *bullying*, maka guru pembimbing dapat menerapkan teknik kursi kosong sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying*.

2. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu menangani siswa yang memiliki kecemasan tinggi akibat *bullying*. Karena dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat membantu siswa kelas VIII F untuk menurunkan kecemasan akibat *bullying*. Oleh karena itu, teknik kursi kosong dapat digunakan oleh sekolah khususnya guru pembimbing untuk membantu siswa lain yang memiliki masalah yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Meli. 2017. Teknik Terapi Empty Chair dalam Mengatasi Korban *Bullying* (penelitian di SMP 1 Ciomas)
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Pres
- Anesty, Esya. 2009. *Bimbingan Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Atas* (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Bandung). *Skripsi* di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Amanah, Regian. 2011. *Perilaku Bullying pada Anak Sekolah*. <http://regianamanah.blogspot.com/2011/02/perilaku-bullying-pada-anak-sekolah.html>(diakses pada tanggal 20 November 2015)
- Arifin, Zainal. 2011. “*Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*”. PT : Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., Suhardjono, dan Supardi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Askara.
- Astuti, Retno. 2005. *Meredam bullying*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana
- Clark, D. A. 2010. *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: Guilford Publication.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Darminto, Eko. 2000. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Anggota IKAPI.
- Fauzan, Lutfi 2009. Materi Teknik Kursi Kosong dari Ribus Purwaningrum, dkk. (Online) <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/29/materi-teknik-kursi-kosong-empty-chair-dari-ribut-purwaningrumdkk>.
- Gunarsa Singgih, D. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- <https://skripsipsikologie.wordpress.com/2010/07/17/gejala-gejala-kecemasan>

<http://noffis.blogspot.com/2011/11/konseling-gestalt.html> diakses pada tanggal 15 Agustus 2018

Musfir, Az-zahrani. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: PT Gema Insani.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2008. *Psikologi Abnormal Jilid 1 Edisi ke-5*. Jakarta: Erlangga.

Olweus, Dan. 2005. "Bullying Intervention Strategies That Work." *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Education World.

Pratinigtas, Dini. 2010. Hubungan antara Bullying dan Scool Well-Being pada Siswa SMA di Jakarta. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia

Prayitna, Andri. 2012. *Let's and Bullying*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Retno, Ponny. 2008. *Tiga Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak*. Jakarta: PT Grasido.

Safaria, Triantoro. 2004. *Teori dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta

Waluyo. 2012. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.