



**TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI KORBAN *BULLYING* PADA SISWA DI MTS AL-WASHLIYAH
DESA KOLAM MEDAN TEMBUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

AIDA ANDRIYANI RANGKUTI
NIM. 33.16.3.174

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2020



**TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI KORBAN *BULLYING* PADA SISWA DI MTS AL-WASHLIYAH
DESA KOLAM MEDAN TEMBUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH :

AIDA ANDRIYANI RANGKUTI
NIM. 33.16.3.174

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
NIP: 196311092001122001

Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIB: 1100000095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

Nomor : Istimewa

Kepada Yth :

Lamp : -

Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah

Hal : Skripsi

Dan Keguruan UINSU

An. Aida Andriyani Rangkuti

Di Medan

Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan Hormat

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Aida Andriyani Rangkuti

NIM : 0303163174

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam Sidang Munaqasyah Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.Nefi Darmayanti, M.Si
NIP: 196311092001122001

Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIB: 1100000095

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aida Andriyani Rangkuti

NIM : 0303163174

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri
Pada Korban *Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, September 2020

Yang Membuat Pernyataan

Aida Andriyani Rangkuti
NIM. 0303163174

ABSTRAK



Nama : Aida Andriyani Rangkuti
NIM : 03.03.16.3174
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
Pembimbing I : Ahmad Syarqawi, M.Pd
Judul : Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Pada Siswa Di MTs Al-washliyah Desa Kolam.

Kata Kunci : Teknik Kursi Kosong, Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying*

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa melalui teknik kursi kosong di MTs Al-Washliyah Desa Kolam. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 9 orang dari siswa kelas IX-C yang memperoleh skor rendah dari hasil instrument yang diberikan. Perolehan data penelitian dilakukan dengan cara menggunakan observasi, studi dokumentasi dan instrument yang berupa angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deksriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi, studi dokumentasi dan instrument yang berupa angket, yaitu menjelaskan tentang kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah. Indikator-indikator kepercayaan diri adalah kemampuan bersosialisasi yang baik, bersikap positif dalam menggapai cita-cita, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, mampu berlaku tegas pada diri sendiri dan mempunyai cara pandang yang positif terhadap kemampuannya sendiri. Berdasarkan hasil analisis data siswa pada angket awal yang diberikan, ditemukan 9 siswa dari 31 siswa kelas IX-C yang memperoleh skor rendah. Pada tindakan siklus I terjadi peningkatan 5 orang siswa, namun 4 siswa tidak terjadi peningkatan kepercayaan diri, sehingga pada siklus I belum mencapai target 75% dan hanya mencapai 55,5% dengan nilai rata-rata 81,1. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil penilaian observasi dan penyebaran instrument dan diketahui bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri pada 8 orang siswa dan 1 siswa tidak terjadi peningkatan, sehingga pada siklus II sudah mencapai target 75% yaitu 88,8% dengan nilai rata-rata 87,5.

Mengetahui,
Pembimbing I

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
NIP: 196311092001122001

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikumWr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT. Yang telah mengaruniakan beribu macam nikmat kepada makhluk-Nya disetiap hela napas dan setiap keadaan lapang maupun keadaan sempit. Semoga kita senantiasa menjadi golongan orang-orang yang tidak pernah lupa untuk bersyukur. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW. Syafaat darinya kelak yang kita harapkan di hari akhir nanti.

Skripsi yang berjudul : “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam Tembung” ditulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi isi maupun tata bahasanya, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak berupa kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam memudahkan segala urusan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis berterimakasih kepada :

1. Terimakasih kepada **Allah SWT** yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, MA** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara .
3. Bapak **Dr. Amiruddin, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan **Seluruh Wakil Dekan I, II, dan III beserta bapak/ibu dosen** Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di lembaga ini.
4. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Ibu **Dr. Nefi Darmayanti, M.Si** selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak **Ahmad Syarqawi, M.Pd** selaku pembimbing II yang telah membantu penulis hingga selesai.
7. Ayahanda tercinta **Ansari Rangkuti** dan Ibunda **Sri Wantini**. Terimakasih untuk segala kasih sayang yang senantiasa mengalir, doa yang tidak pernah terhenti dan nafkah yang semoga menjadi ladang amal bagi Ayah dan Ibu. Hanya Allah yang mampu membalas segalanya untuk kalian berdua.
8. Ibu **Supia, S.Pd** selaku kepala sekolah MTs Al-Washliyah Desa Kolam.
9. Ibu **Eno Sari S.Pd** selaku Guru Bimbingan Konseling di MTs Al-Washliyah Desa Kolam Medan Tembung.

10. Sahabat Dunia Akhirat, **Meily Ananda, Tazkiyah Mutmainnah Hasibuan, Rizka Utami, Wahida, Ismi Ayu Nazira, Uly Halimah dan Sinta Mardiah** Ujung yang telah kebersamai dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga sukses untuk semuanya. Terimakasih untuk ketulusan persahabatan ini semoga kekal hingga ke Jannah-Nya.
11. Sahabat Pejuang Skripsi Kak **Risma Yanti Btr, Miftahur Rizky Pulungan, Indah Sari, Fitriani Munthe, Nur ilmi dan Rafika Sari**, terimakasih telah membantu, selalu memotivasi dan telah kebersamai dalam susah dan duka. Terimakasih atas ketulusan ukhuwah ini semoga kekal hingga ke Jannah-Nya.
12. Keluarga **BKI-2 UINSU 2016**. Salam semangat dan semoga sukses dunia dan akhirat.

Semoga apa yang telah mereka semua berikan mendapat balasan berupa rahmat dan ridho-Nya dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT, Aamiin Yarabbal 'Alamiin. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua dan menambah khazanah keilmuannya di bidang bimbingan dan konseling Islam

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Medan, September 2020

Penulis,

Aida Andriyani Rangkuti
Nim : 0303163174

DAFTAR ISI

KATAPENGANTAR	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Masalah.....	6
E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teroritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kepercayaan Diri	9
1. Pengertian Kepercayaan Diri	9
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	16
4. Kondisi Kepercayaan Diri yang Mengalami Korban <i>Bullying</i>	20
5. Strategi dalam Meraih Kepercayaan Diri	21
B. <i>Bullying</i>	22
1. Pengertian <i>bullying</i>	22

2. Karakteristik <i>Bullying</i>	24
3. Bentuk-bentuk <i>Bulying</i>	25
4. Dampak Perilaku <i>Bullying</i>	26
5. Cara Mengatasi <i>Bullying</i>	28
C. Teknik Kursi Kosong (Terapi <i>empty chair</i>)	29
1. Pengertian Teknik Kursi Kosong	29
2. Tujuan Dari Teknik Kursi Kosong	32
3. Prinsip-prinsip Teknik Kursi Kosong	33
4. Karakteristik Teknik Kusi Kosong	33
5. Langkah-langkah dan Pelaksanaan Teknik Kursi Kosong	34
6. Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	37
D. Kajian Hasil-hasil Penelitian yang Relavan	39
E. Kerangka Berfikir	42
F. Hipotesis	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Subjek Penelitian.....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Prosedur Observasi.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	57

TEMUAN dan HASIL PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Temuan Umum	58
1. Profil Sekolah MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	58

2. Analisis Lingkungan Operasional Madrasah.....	58
3. Visi dan Misi Mts Al-Washliyah Desa Kolan	60
4. Struktur Organisasi Mts Al-Washliyah Desa Kolan.....	61
5. Kondisi Sarana dan Prasarana.....	61
6. Nama Tenaga Pendidik di Mts Al-Washliyah Desa Kolan	63
B. Temuan Khusus	65
1. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan	65
2. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus I	68
3. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus II	74
C. Pembahasan	81
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Penelitian	47
Tabel 3.2 Pemberian Skor Angket	54
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri pada Korban <i>Bullying</i> Sesudah Validasi	55
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana	62
Tabel 4.2 Daftar Nama Tenaga Kependidikan di MTs Al-Washliyah	63
Tabel 4.3 Hasil Analisis Angket Siswa Kelas IX-C.....	66
Tabel 4.4 Hasil Analisis Angket Kepercayaan Diri pada Korban <i>Bullying</i> Sebelum Dilakukan Teknik Kursi Kosong	68
Tabel 4.5 Jadwal Pertemuan Siklus I	68
Tabel 4.6 Hasil Analisi Angket Siswa Siklus I	71
Tabel 4.7 Jadwal Pertemuan Siklus II	74
Tabel 4.8 Hasil Analisis Angket Siklus II	77
Tabel 4.9 Perbandingan Peningkatan Kepercayaan Diri pada Korban <i>Bullying</i> Siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam	78
Tabel 4.10 Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Korban <i>Bullying</i> Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir Penelitian	42
Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan	48
Gambar 4.1 Struktur Organisasi MTs Al-Washliyah Desa Kolam	61
Gambar 4. 2 Hasil Perbandingan Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Korban <i>Bullying</i> Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Sesudah Uji Validitas Kepercayaan Diri	92
Lampiran 2 Lembar Validasi Angket.....	95
Lampiran 3 Program Tahunan Bimbingan Konseling MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	99
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	104
Lampiran 5 Alat Penilaian Observasi Praktik Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban <i>Bullying</i> Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	105
Lampiran 6 Alat Penilaian Observasi Praktik Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban <i>Bullying</i> Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam.....	107
Lampiran 7 Daftar Hadir Penelitian	109
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	111
Lampiran 9 Surat Keterangan Izin Riset	112
Lampiran 10 Surat Keterangan Telai Selesai Mengadakan Penelitian	113
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, berfungsi dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah Swt, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif dan mandiri.

Lingkungan sekolah banyak perilaku yang ditampilkan oleh siswa, perilaku yang baik maupun perilaku yang kurang baik. Perilaku yang kurang baik ditampilkan siswa di sekolah akan mengganggu proses belajar mengajar yang akan berdampak pada hasil belajar siswa. Salah satu perilaku yang seperti kasus kekerasan fisik dan psikis atau lebih dikenal dengan istilah *bullying*.

Bullying kebanyakan muncul setelah berprasangka buruk kepada orang yang di *bully*, seperti mencari-cari kejelekan orang tersebut, untuk mencaci maki orang tersebut, melukai orang tersebut, bahkan ada kata ancaman atau teror yang dilontarkan oleh pelaku, begitu banyak bentuk *bullying* mulai dari ancaman fisik, verbal dan relasional yang mengakibatkan timbulnya dampak *bullying* yang mengkhawatirkan.

Dampak *bullying* bisa berkepanjangan yang terjadi selama rentan kehidupannya apabila korban *bullying* tidak segera ditangani menimbulkan dampak yang berbahaya bagi korban *bullying* yaitu : depresi, minder, malu dan ingin menyendiri, luka fisik, sering sakit tiba-tiba, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, kurang bersemangat dan kurang

percaya diri. Sedangkan menurut Olweus (dalam Aluedse, 2016) anak-anak yang di *bully* cenderung takut, cemas, dan memiliki kepercayaan diri yang sedikit lebih rendah dari pada anak-anak yang tidak di *bully*.¹

Kehidupan sosial, remaja kurang percaya diri sering kali menunjukkan sikap pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreativitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja atau siswa yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurang percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi ketika diperintah untuk maju ke depan kelas.²

Demikian pula halnya dengan siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam yang terjadi kasus *bullying* pada teman sebaya atau adik kelasnya. Perilaku *bullying* yang mereka praktekan dalam kehidupan sehari-hari yang mungkin mereka anggap itu hal biasa dan mereka menganggapnya itu hanya lelucon, yang ditandai dengan adanya perilaku mengejek nama orang tua, memberi nama julukan kepada teman, memaki teman dan menyoraki teman. *Bullying* in akan mengakibatkan seseorang mengalami hal-hal buruk, terutama kepercayaan diri yang muslai memudar. Padahal rasa percaya diri itu sangat dibutuhkan untuk seseorang memulai apa pun, terutama dalam hal mencari ilmu, karena dalam mencari ilmu seseorang harus bisa berani, mempunyai

¹Faiz Rabbani, (2018), *Kepercayaan Diri pada Siswa yang Menjadi Korban Bullying*, PDF Naskah Publikasi, (Diakses pada tanggal 05 januari 2020 pukul 21.31 wib).

²Wenny Hulukati, (2016), *Pengembangan Diri Siswa SMA*, Gorontalo: Ideas Publishing, hal. 13

rasa percaya diri untuk mencari hal-hal yang belum diketahui dan mencari pengalaman dengan bergaul.

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia terkhususnya peserta didik yang sedang mengikuti proses pembelajaran di dalam lembaga pendidikan. Bahkan banyak para ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seorang peserta didik. Banyak orang-orang hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena di dalam diri mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri.

Kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh peserta didik di dalam lembaga pendidikan (sekolah) yang diberikan oleh guru di sekolah tersebut memiliki nilai strategis dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Seperti halnya kepercayaan diri berbicara di depan kelas, kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat serta kepercayaan diri dalam bersosialisasi dengan teman maupun guru-guru.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa peserta didik tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada aspek dari kehidupan peserta didik tersebut, dan tidak terlepas juga timbulnya kepercayaan diri yang tinggi juga merupakan adanya bantuan ataupun dorongan dari faktor eksternal peserta didik, yang jika dilihat dalam aspek suasana belajarnya di dalam sekolah yaitu guru/pendidik.

Fenomena yang terjadi di MTs Al-Washliyah dari hasil pengamatan dengan guru BK mengatakan bahwa masih ada perilaku *bullying* yang mengakibatkan siswa tersebut kurang percaya diri dalam berkomunikasi, sehingga siswa tersebut hanya diam dan terkadang gugup dalam menjawab pertanyaan dari guru. Masalah ini tidak bisa dibiarkan terus-menerus karena akan berakibat pada potensi siswa menjadi terlambat dan boomerang untuk siswa itu sendiri kedepannya.

Cara untuk menimbulkan kepercayaan diri pada siswa korban *bullying* ini dengan menggunakan teknik kursi kosong, karena dengan menggunakan terapi ini siswa korban *bullying* akan meluapkan emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya siswa korban *bullying* itu katakan. Supaya semua yang dikeluhkan ini keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan kepercayaan diri.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada dikursi kosong. Menurut Safaria, teknik kursi kosong merupakan salah satu teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada dikursi kosong.³ Teknik kursi kosong adalah salah satu cara untuk mengajak konseli mengeksternalisasikan introyeksinya konflik-konflik yang ada di dalam diri konseli.

³Triantono Safaria, (2005), *Terapi dan Konseling Gestalt*, Yogyakarta: Graha Ilmu, hal. 115

Sehubung dengan kepercayaan diri teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli memiliki *self confidenc* yang tinggi. Dengan teknik kursi kosong ini para korban *bullying* dapat meningkat *self confidenc* yang rendah selama mereka memiliki, yaitu: (1) Membantu konseli untuk meningkatkan kepercayaan diri, (2) Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, (3) Membantu konseli memahami dan memiliki kembali kualitas-kualitas diri konseli yang selama ini terasing dan tidak ingin mengalaminya, (4) Membantu konseli untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong bisa meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying*.

Peneliti dapat mengentaskan masalah ini dengan bekerja sama pada wali kelas, dan guru BK hal ini memudahkan pencarian permasalahan yang dihadapi siswa khususnya korban *bullying* ini. Oleh karena itulah penulis sangat tertarik untuk meneliti masalah ini sehingga menambah pengetahuan dalam menyikapi dan menindaklanjuti permasalahan yang ada di sekolah, terutama hal ini bermanfaat bagi guru pembimbing yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah. Maka dengan ini penulis mengambil judul **“Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Pada Siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam Medan Tembung”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah :

1. Masih adanya perilaku *bullying* yang mengakibatkan korban *bullying* kurang percaya diri.
2. Masih banyak siswa yang gugup dalam berbicara di depan kelas atau dalam menyampaikan pendapat.
3. Didapati siswa yang hanya diam saja ketika diberi kesempatan untuk bertanya saat proses pembelajaran di dalam kelas atau di luar kelas.

C. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi kepercayaan diri siswa yang mengalami korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam?
2. Apakah teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam?

D. Tujuan Penelitian

Untuk dapat memahami tujuan penelitian ini, perlu diketahui bahwa penelitian ini adalah bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri siswa yang mengalami korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.
2. Untuk mengetahui teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a) Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya wawasan, serta dapat mengembangkan kegiatan bimbingan konseling disekolah, khususnya mengenai teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*.
- b) Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan bimbingan konseling khususnya dalam membantu peserta didik menyelesaikan permasalahannya.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Kepala Sekolah

Sebagai bahan gambaran umum atau informasi dan masukan kepada sekolah untuk mengarahkan guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan konseling teknik kursi kosong korban *bullying* pada siswa yang memiliki masalah rendahnya kepercayaan diri.

b) Bagi Guru BK

Sebagai bahan masukan dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling untuk melakukan teknik kursi kosong korban *bullying* pada siswa yang memiliki masalah rendahnya kepercayaan diri.

c) Bagi Siswa

Siswa dapat ikut aktif dalam kegiatan layanan bimbingan konseling dan diharapkan bagi siswa agar dapat memahami setelah dilakukan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong serta dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa tersebut.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Istilah kepercayaan diri (*self confidenc*) berasal dari kata percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah ia yang percaya dan yakin atas kemampuan dirinya sendiri. Rasa percaya diri memungkinkan seseorang menerima dirinya dan menghargai orang lain. Orang yang percaya diri akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru. Menurut Syaifullah bahwa percaya diri adalah keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada dihadapannya dengan tenang.⁴

Percaya diri memegang peranan sangat penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Seseorang dapat saja melewatkan berbagai kesempatan yang bernilai disebabkan tidak percaya diri. Tidak percaya diri merupakan salah satu penghambat tersebar dalam bertindak. Orang yang tidak percaya diri bukan hanya ragu untuk bertindak bahkan tidak bertindak sama sekali. Terdapat banyak orang yang memiliki potensi yang besar dalam dirinya, tetapi potensi itu tidak berkembang atau dimanfaatkan karena yang bersangkutan tidak memiliki percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif

⁴Ach. Syaifullah, (2010), *Diagnosa Kesulitan Belajar*, Yogyakarta: Nuha Litera, hal. 49

baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.⁵ Kemudian, percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang dihadapi dalam kondisi apa pun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui.⁶

Lauster menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak perlu merasa terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain serta memiliki dorongan untuk menciptakan prestasi.⁷

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompetensi melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu memiliki kompetensi dan

⁵Wenny Hulukati,.. hal. 3

⁶Ibrahim Elfiky, (2008), *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: PT Zaman, hal. 54.

⁷ Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori, *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do* Daerah Istimewah Yogyakarta, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 3 No 1, Juni, 2006.

percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realistis sendiri.⁸

Beberapa defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan dengan berpikir positif. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya dan tidak mudah mengeluh, berani menerima resiko, dan berani berkorban demi kesuksesan. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta memperbaiki diri.

Menumbuhkan kepercayaan diri perlunya hal-hal yang seperti yang diungkapkan oleh Ahmad Mufid AR bahwa : “Untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri, kita harus mengisi pikiran kita dengan hal-hal yang positif, sesuatu yang bersifat optimis, sesuatu yang membahagiakan dan menyenangkan, dan bukan sebaliknya. Semangatilah diri sendiri, bahwa ketidakmampuan kita, dalam kelemahan kita, dan dalam serba kekurangan kita, Allah Swt pasti memberi kelebihan yang mungkin tidak ia berikan kepada orang lain. Potensi kelebihan itulah yang harus kita gali dan kita cari”.⁹

Ungkapan di atas tersebut bahwa dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri seseorang harus menumbuhkan sifat-sifat positif yang membantu diri untuk tidak ragu-ragu dalam bersikap dan menghilangkan rasa takut yang ada di dalam diri setiap individu.

⁸Enung Fatimah, (2006), *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: CV. Pustaka Setia, hal. 149

⁹Ahmad Mufid AR, (2015), *Tips Berpikir Positif*, Yogyakarta: PT Psikopedia, hal. 56-58.

Selanjutnya dalam islam juga menjelaskan seluruh aspek kehidupan manusia yang dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al-qur'an dan diperjelas dengan Hadis Rasulullah SAW. Dalam hal ini Al-qur'an juga bercerita tentang kepercayaan diri sebagaimana Firmannya dalam surah Yusuf ayat 87 menyatakan:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَا لَا تَاِيْسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ لَا يٰۤاَيُّسُ مِنْ رَّوْحِ
اللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ {٨٧}

Artinya :”Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.¹⁰

Ayat di atas bahwa Agama Islam memerintahkan kepada kita semua agar percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat dan hidayah Allah SWT. Sebagai manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya. Pada ayat tersebut juga memerintahkan kepada kita untuk terus berharap dan percaya diri serta tidak putus asa dalam menggapai keinginan dan harapan atau cita-citanya, yang akan diperoleh oleh setiap manusia. Dari ayat tersebut jelaslah bahwa unsur yang paling mampu memberikan dorongan rasa kepercayaan diri kepada seseorang adalah iman atau keyakinan. Tidak ada yang bisa diperbuat tanpa harapan dan percaya diri. Seseorang yang bermental sebagai hamba, akan selalu memiliki rasa percayadiri, bersungguh-sungguh dan yakin akan usaha tersebut.

¹⁰Ros Taylor, (2006), *Mengembangkan Kepercayaan Diri*, London: PT Erlangga, hal. 6.

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat.¹¹

Adapun karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- 1) Percaya akan kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, taupun rasa hormat orang lain. Orang yang memiliki percaya diri telah merasa cukup dengan kemampuan yang dimilikinya, meskipun orang lain tidak menerima maupun mengakui kemampuan itu, apa lagi memujinya.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok. Orang yang akan memiliki percaya diri berani berbeda dengan orang lain meskipun dengan demikian ia akan tertolak dalam kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, dalam arti berani menjadi diri sendiri. Keberanian menjadi diri sendiri sering menjadikan orang yang memiliki percaya diri tidak mudah dipengaruhi untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya, meskipun dengan resiko mendapatkan penolakan dari teman dekat sekalipun.
- 4) Memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki emosi yang stabil. Kemampuan mengendalikan diri serta kestabilan emosi membuat orang

¹¹Susilawati, (2017), Peningkatan *Kepercayaan Diri* Siswa Korban *Bullying* Melalui Konseling Individual *Rational Emotive Behaviour Therapy*, *Jurnal Global Edukasi*, Vol V, No 1, hal. 5.

yang percaya diri mudah berinteraksi dengan orang lain serta diterima dalam kelompok.

- 5) Memiliki *internal locus of control*, dalam arti memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain. Orang yang memiliki percaya diri tidak akan mencari-cari alasan untuk menutupi kesalahan atau melemparkan kesalahan kepada orang lain, ulet dalam menjalani hidup, memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, serta tidak mudah putus asa.
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Segala sesuatu dilihat sisi positifnya meskipun itu sesuatu yang menimbulkan kesulitan bagi dirinya. Melihat diri dan orang lain serta situasi diluar diri dari sisi yang positif, membuat orang yang percaya diri tampak seperti orang yang tidak bermasalah.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, yang akan diikuti dengan usaha-usaha yang positif untuk meraih lagi harapan itu.¹²

Urian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri, mampu berkomunikasi, selalu berpikir positif, sabar, aktif, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mudah bergaul dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi setiap masalah atau problematika hidup.

¹²Wenny Hulukati,.. hal. 3-4.

Adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- 2) Memiliki konformitas sangat tinggi terhadap orang lain dan kelompok, karena ia selalu menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan orang lain dan kelompok.
- 3) Sulit menerima realita diri (lebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, hal ini yang membuat dirinya banyak mengalami kekecewaan disebabkan tidak tercapainya harapan-harapan itu.
- 4) Memiliki sikap pesimis, yang membuat dirinya tidak mau berbuat, karena merasa apa yang dilakukannya tidak ada gunanya atau sulit untuk dicapai.
- 5) Memiliki perasaan takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 6) Selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- 7) Mempunyai *external locus of control* dalam arti mudah menyerah pada nasib, mudah putus asa, tidak ulet, motivasi berprestasi rendah, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.

- 8) Rasa kepercayaan diri yang rendah ini artinya banyak keraguan-keraguan yang ada di diri individu, mudah putus asa, selalu berpikir negatif dan terbayang-bayang hal yang tidak membangun rasa percaya diri, mudah terpengaruh oleh orang lain, dan malu untuk memberikan pendapat sendiri dalam bersikap dan bertindak.¹³

Agar dapat memperjelaskan uraian yang telah dikemukakan diatas oleh beberapa tokoh tersebut maka di deskripsikan bahwa anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah merupakan lawan dari anak yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi yaitu anak tidak yakin akan kemampuan dirinya (pesimis), bersikap menutup diri dari lingkungan, pendiam, ragu-ragu mengambil keputusan untuk melangkah, tidak menyukai hal-hal baru, tergantung kepada orang lain, dan menghindari segala sesuatu akibat rasa ketidakyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut :

- a) Keadaan fisik : Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi individu dalam menumbuhkan konsep dirinya, individu yang memiliki cacat tubuh cenderung memiliki kelemahan-kelemahan tertentu dalam memandang keadaan dirinya, seperti munculnya perasaan malu, minder, tidak berharga dan perasaan ganjil karena melihat dirinya berbeda dengan orang lain.

¹³Wenny Hulukayi,.. hal. 5-6.

- b) Kondisi keluarga : Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri anak. Perlakuan-perlakuan yang diberikan orang tua terhadap anak akan membekas hingga anak menjelang dewasa dan membawa pengaruh terhadap konsep diri anak baik konsep diri kearah positif atau kearah negatif.

Cooper Smith dalam Clara R Pudijogyanti menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang buruk dapat menyebabkan konsep diri yang rendah. Yang dimaksud dengan kondisi keluarga yang buruk adalah tidak adanya pengertian antara orang tua dan anak, tidak adanya keserasian hubungan antara ayah dan ibu, orang tua yang menikah lagi, dan kurangnya sikap menerima dari orang tua terhadap keberadaan anak-anak.

Sedangkan kondisi keluarga yang baik dapat ditandai dengan adanya integritas dan tanggung rasa yang tinggi serta sikap positif dari anggota keluarga. Adanya kondisi semacam itu menyebabkan anak memandang orang tua sebagai figur yang berhasil dan menganggap orang tua dapat dipercaya sebagai tokoh yang dapat mendukung dirinya dalam memecahkan seluruh persoalan hidupnya.

Jadi kondisi keluarga yang sehat dapat membuat anak menjadi lebih tegas, efektif, serta percaya diri dalam mengatasi masalah kehidupan dirinya sebagai pembentuk kepribadiannya.

- c) Reaksi orang lain terhadap individu : Dalam kehidupan sehari-hari, orang akan memandang individu sesuai dengan pola perilaku yang ditunjukkan individu itu sendiri. Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena

keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan diri kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita cenderung akan membenci diri kita.

- d) Tuntutan orang tua terhadap anak : Pada umumnya orang tua selalu menuntut anak untuk menjadi individu yang sangat diharapkan oleh mereka. Tuntutan yang dirasakan anak akan dianggap sebagai tekanan dan hambatan jika tuntutan tersebut ternyata tidak dapat dipenuhi oleh anak. Selain itu sikap orang tua yang berlebihan dalam melindungi anak akan menyebabkan anak tidak dapat berkembang dan mengakibatkan anak menjadi kurang tingkat percaya dirinya dan memiliki konsep diri yang rendah.
- e) Jenis kelamin, ras dan status sosial ekonomi : Konsep diri dapat dipengaruhi oleh ketiga hal tersebut. Clara R Pudjjogyanti (1995:29) memberikan pendapatnya melalui penelitian-penelitian para ahli bahwa berbagai hasil penelitian yang dilakukan tersebut membuktikan bahwa kelompok ras minoritas dan kelompok sosial ekonomi rendah cenderung mempunyai konsep diri yang rendah dibandingkan dengan kelompok ras mayoritas dan kelompok sosial ekonomi tinggi, selain itu untuk jenis kelamin terdapat perbedaan konsep diri antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mempunyai sumber konsep diri yang bersumber dari keadaan fisik dan popularitas dirinya, sedangkan konsep diri laki-laki bersumber dari agresifitas dan kekuatan dirinya. Dengan kata lain, perempuan akan bersandar pada citra kewanitaannya dan laki-laki akan

bersandar pada citra kelaki-lakiannya dalam membentuk konsep dirinya masing-masing.

- f) Keberhasilan dan kegagalan : Konsep diri dapat juga dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan yang telah dialaminya. Keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi penyesuaian pribadi serta sosialnya dan ini berarti mempunyai pengaruh yang nyata terhadap konsep dirinya. Keberhasilan akan mewujudkan suatu perasaan bangga, puas akan hasil yang telah dicapai dan sebaliknya rasa frustrasi bila menjadi gagal.
- g) Orang-orang yang dekat dengan kita : Tidak semua individu mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan kita, yang disebut *significant others*, yaitu orang lain yang sangat penting. Mereka adalah orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dari mereka secara perlahan-lahan kita membentuk konsep diri kita. Senyuman, pujian, penghargaan, pelukan mereka menyebabkan kita menilai diri secara positif. Tetapi ejekan, comooohan, hardikan membuat kita menilai memandang diri secara negatif.¹⁴

Urian di atas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri ada faktor internal dan eksternal, maksudnya faktor internal adalah faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan sikap percaya diri dari orang tua, masyarakat dan

¹⁴<https://miklotof.wordpress.com/2010/08/05/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-pembentukan-konsep-diri/> (Diakses pada tanggal 05 februari 2020 pukul 21.31 Wib).

pengalaman disekitaran. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah pendidikan dan lingkungan sekeliling.

4. Kondisi Kepercayaan Diri yang Mengalami Korban *Bullying*

Efek yang diterima oleh korban *bullying* atau kekerasan pada anak cukup berat. YKAI (Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia) (Huraerah, 2007) menyimpulkan bahwa kekerasan dapat menyebabkan anak kehilangan hal-hal yang paling mendasar dalam kehidupannya. Pada gilirannya berdampak sangat serius pada kehidupan anak dikemudian hari. *Bullying* yang merupakan salah satu bentuk kekerasan pada anak, memberikan dampak negatif pada korban *bullying*, baik fisik dan psikis. Salah satunya kepercayaan diri anak tersebut. Menurut Olweus (dalam Aluedse, 2016) anak-anak yang di *bully* cenderung takut, cemas, dan memiliki kepercayaan diri yang sedikit lebih rendah dari pada anak-anak yang tidak di *bully*.¹⁵

Kehidupan sosial, remaja kurang percaya diri sering kali menunjukkan sikap yang pasif, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreativitas dan kurang inisiatif. Dalam bidang belajar remaja atau siswa yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurang percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta grogi ketika diperintah untuk maju ke depan kelas.

¹⁵Faiz Rabbani,.. *PDF*

5. Strategi dalam Meraih Kepercayaan Diri

Strategi untuk meraih rasa percaya diri dengan mudah dan bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai berikut:

- a) Pilihlah satu aktivitas dimana anda merasa kurang percaya diri melakukannya.
- b) Tetapkan tolak ukur keberhasilan dari aktivitas tersebut. Contohnya berbicara saat diskusi/rapat, anda bisa menetapkan berbagai tolak ukur seperti berani berbicara, berbicara tanpa gemetar, berbicara tanpa kelu, berani menatap lawan bicara saat bicara, dan sebagainya.
- c) Tetapkan target anda. Saat ini anda takut untuk berbicara, targetkanlah untuk berani berbicara meskipun hanya beberapa patah kata.
- d) Setelah satu target terpenuhi, tingkatkan target anda misalnya berbicara tanpa gemetar (jika masih gemetar ketika berbicara).
- e) Terus lakukan sampai anda bisa mencapai semua keberhasilan yang anda tetapkan bersyukur.¹⁶

Inti dari strategi ini adalah peningkatan secara terus menerus, sedikit demi sedikit tetapi jika anda lakukan secara kontiniu. Anda akan menjadi seseorang yang mahir dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

¹⁶Wenny Hulukati,.. hal. 13.

B. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying merupakan sebuah kata serapan dari bahasa Inggris. *Bullying* berasal dari kata *bully* yang artinya penggertak, atau orang yang mengganggu orang yang lemah. Pihak pelaku *bullying* biasa disebut *bully*. Sedangkan pengertian *bullying* itu sendiri adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seorang/kelompok.

Ponny Retno Astuti mengemukakan bahwa *bullying* adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulang kali oleh seseorang atau anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih lemah secara psikis dan fisik. Menurut Ken Rigby *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang-ulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Secara psikologis, *bullying* adalah ekspresi muka merendahkan, kasar atau tidak sopan, mempermalukan didepan umum dan mengucilkan.¹⁷

Bullying bisa langsung maupun tidak langsung. Bentuk-bentuk langsung termasuk serangan fisik atau verbal dan pengasingan relasional/sosial. *Bullying* tidak langsung (misalnya, menyebarkan rumor jahat atau merusak barang kepunyaan) termasuk, yang lebih mutakhir, *cyberbullying*, yaitu *bullying* menggunakan telepon seluler atau internet.

¹⁷Ponny Retni Astuti, (2008), *Meredam Bullying: 3 Cara EFEKTIF Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*, Jakarta: PT Grasindo, hal. 3.

Bullying bisa didasarkan pada ras, agama atau budaya, jenis kelamin, seksualitas, atau disabilitas remaja.¹⁸

Dengan demikian bahwa *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain yang dilakukan berulang kali oleh seseorang yang lebih kuat kepada seseorang yang lebih lemah dengan cara mengancam, menyakiti dan menakut-nakuti bahkan menindas.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujarat ayat 11 mengenai larangan perilaku *Bullying*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ
عَسَىٰ أَن يَكُونَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِسِيئِ الْأَسْمَاءِ
بَعْدَ الْإِيمَانِ. وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ {١١}

Artinya:”Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki mengolok-olok kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (Qs Hujurat:11)”¹⁹

Ayat diatas memberi petunjuk tentang beberapa hal yang harus dihindari untuk mencegah timbulnya pertikaian. Allah berfirman memanggil kaum beriman dengan panggilan mesra. *Hai orang-orang beriman jangan*

¹⁸Kathryn Geldard, (2009), *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Beresiko*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 172.

¹⁹Departemen Agama RI, (2010), *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, hal. 516

suatu kaum, yakni kelompok pria, *mengolok-olok* kaum kelompok pria yang lain karena hal tersebut dapat menimbulkan pertikaian walau yang diolok-olok kaum yang lemah, apalagi boleh jadi mereka yang diolok-olok itu lebih baik dari mereka yang diolok-olok sehingga dengan demikian yang berolok-olok melakukan kesalahan berganda.

Pertama mengolok-olok dan kedua yang diolok-olokkan lebih baik dari mereka, *dan wanita jangan pula wanita-wanita*, yakni mengolok-olok, *terhadap wanita lain* karena menimbulkan karekakan hubungan antar-mereka, apalagi boleh jadi merka wanita yang diperolok-olokkan itu, lebih baik dari mereka, yakni wanita yang mengolok-olok itu, *dan janganlah kamu mengejek* siapapun secara sembunyi sembunyi dengan ucaan perbuatan atau kamu panggil-memanggil dengan gelar yang dinilai buruk oleh orang yang kamu panggil walau kamu menilainya benar dan indah, baik kamu menciptakan gelarnya maupun orang lain. *Seburuk-buruk ialah panggilan kefasikan*, yakni panggilan buruk sesudah *iman*.

Siapa yang bertaubat sesudah melakukan hal-hal buruk itu, maka mereka adalah orang-orang yang menulusuri jalan lurus *dan barang siapa tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim* dan mantap kezalimannya dengan menzalimi orang lain dan diri sendiri.²⁰

2. Karakteristik *Bullying*

Seperti hasil penelitian para ahli, antara lain oleh Rigby, *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah umumnya mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi sebagai berikut :

²⁰ M. Quraish Shihab, (2009) *TafsirAl-Misbah "Pesan, Kesan dan Keserasian AL-Quran,,* Jakara : Lentera Hati, hal. 6.

- a) Ada perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korbannya.
- b) Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan perasaan tertekan korban.
- c) Perilaku itu dilakukan secara berulang atau terus-menerus.

Sekolah yang mudah terdapat kasus *bullying* pada umumnya berada dalam situasi sebagai berikut:

- a) Sekolah dengan ciri perilaku diskriminatif di kalangan guru dan siswa.
- b) Kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru dan satpam.
- c) Sekolah dengan kesenjangan besar antara siswa kaya dan miskin.
- d) Adanya kedisiplinan yang sangat kaku atau yang terlalu lemah.
- e) Bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.²¹

3. Bentuk-bentuk *Bullying*

Bentuk *bullying* sangat beragam yang sebenarnya telah dilakukan oleh para siswa yang tidak diketahui oleh para guru atau bahkan orang tua, bentuk *bullying* secara garis besar menjadi tiga yaitu :

- 1) Fisik : Contohnya adalah menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, mengunci, dan mengintimidasi korban di ruangan atau dengan mengitari, memelintir, menonjok, mendorong, mencakar, meludahi, mengancam, dan merusak kepemikiran (*property*) korban, penggunaan senjata dan perbuatan kriminal.
- 2) Non-fisik : Terbagi dalam bentuk verbal dan non-verbal.

²¹Ponny Retno Astuti,..hal 8.

- a. Verbal : Contohnya, panggilan telepon yang meledek, pemakalan, pemerasan, mengancam, atau intimidasi, menghasut, berkata jorok pada korban, berkata menekan, menyebarluaskan kejelekan korban.
- b. Non-verbal, terbagi menjadi langsung dan tidak langsung:
 - a) Tidak langsung : Di antaranya adalah manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikut sertakan, mengirim pesan menghasut, curang, dan sembunyi-sembunyi.
 - b) Langsung : Contohnya gerakan (tangan, kaki, atau anggota badan lain) kasar atau mengancam, menatap, muka mengancam, mengeram, hentakan mengancam, atau menakuti.²²

Bullying bisa langsung maupun tidak langsung. Bentuk-bentuk langsung termasuk serangan fisik atau verbal dan persaingan relasional/sosial. *Bullying* tak langsung (misalnya, menyebarkan rumor jahat atau merusak barang kepunyaan) termasuk, yang lebih mutakhir, *cyberbullying*, yaitu *bullying* menggunakan telepon seluler atau internet (Smith et al., 2008,a). *Bullying* bisa didasarkan pada ras, agama, atau budaya, jenis kelamin, seksualitas, atau disabilitas remaja.²³

4. Dampak *Bullying*

Menurut Ratna Juwita, siswa korban *bullying* akan mengalami permasalahan kesulitan dalam membina hubungan interpersonal dengan orang lain dan jarang datang kesekolah. Akibatnya, mereka (korban *bullying*) ketinggalan pelajaran dan sulit berkonsentrasi dalam belajar sehingga hal tersebut mempengaruhi kesehatan fisik dan mental baik dalam jangka pendek

²²Ponny Retno Astuti, ... hal. 22.

²³Kathryn Gerdard, ... hal. 172.

maupun jangka panjang. Banyak hal yang bisa menjadi efek dari *bullying*. Yang jelas, perhatikan sikap dan tingkah laku si anak. Mulai dari sakit perut atau beralasan setiap kali berangkat ke sekolah, sampai menarik diri adalah salah satu yang biasa tampak.²⁴

Adapun dampak dari perilaku *bullying* adalah sebagai berikut :

- a) Anak malas pergi ke sekolah, sehingga ia tidak masuk sekolah atau akan terlambat datang.
- b) Anak menunjukkan gejala kekhawatiran, sehingga ia sakit panas, mengigau, pusing, sakit perut, terutama di pagi hari menjelang berangkat ke sekolah.
- c) Anak pulang sekolah dengan buku dan baju kotor atau rusak.
- d) Anak terlihat tidak sabar dan meminta sejumlah uang.
- e) Perilaku anak mencurigakan termasuk menelepon dengan rasa gusar atau cemas, berbisik, marah dan menolak mengatakan apapun jika ditanya.
- f) Anak marah atau berperilaku aneh pada orang tua sebab yang diketahui.
- g) Anak terlihat cemas, sedih, depresi, mengancam bahkan ada upaya bunuh diri.
- h) Anak menghindar dari orang tua ketika ditanya atau diajak bicara.
- i) Anak mulai mengerjakan suatu hal yang tidak biasa dikerjakan atau aneh, seperti mencuri atau menyembunyikan sesuatu.²⁵

Pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa banyak dampak dari perilaku *bullying* yang membuat siswa menjadi hilang keberanian atau

²⁴Imam Masbukin, (2013), *Mengatasi Kenakalan Siswa Remaja*, Riau: Zanafah Publishing, hal. 13-14.

²⁵Ponny Retno Astuti,.. hal. 54-55.

kepercayaan diri, semangatnya menjadi berkurang, dan lebih cenderung menyendiri untuk merasakan ketenangan.

5. Cara Mengatasi *Bullying*

Hal ini peranan guru dan orang tua sangat diperlukan. Adapun cara mengatasi *bullying* adalah sebagai berikut:

- a) Memberi perhatian yang cukup lewat komunikasi yang baik di dalam keluarga juga bisa menjadi media untuk mengenal pribadi anak lebih dekat. Bagaimanapun anak ibarat sebuah lembaran kosong yang kemudian ditoreh dengan berbagai stimulasi dan pesan yang terjadi selama proses perkembangannya. Diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW, bersabda :”Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Kedua orang tuanyalah yang membuatnya menjadi yahudi, nasrani, atau majusi.

Sebagaimana seekor ternak melahirkan anaknya (dengan sempurna sebagaimana seekor ternak yang melahirkan anaknya dengan sempurna kejadian dan anggotanya), adakah kamu menganggap hidung, telinga, dan lain-lain anggota terpotong?” (H.R, Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Abu Daud, Ahmad dan Malik).²⁶

- b) Membangun perilaku positif dan saling mendukung dikalangan komunitas sekolah.
- c) Membangun kesadaran atas buruknya akibat *bullying* di komunitas sekolah, termasuk siswa, dan orang tua siswa, dan perlu

²⁶Imam Musbiki, ... hal. 137.

menyebarkan pengawasan dan perilaku bersahabat, bertanggung jawab, jujur, adil, tekun belajar, dan takwa sebagai insan manusia.

- d) Orang tua perlu secara sungguh-sungguh memberikan kepedulian dan kasih sayang kepada putri-putrinya. Selain itu, perlu upaya menanamkan nilai-nilai agama, terutama akhlak (moral dan etika). Dengan begitu, anak akan mengetahui mana yang layak dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan. Sehingga, pada saat mereka sudah mulai berinteraksi dengan masyarakat, mereka tahu batasan-batasan dan aturan yang dipatuhi.²⁷

B. Teknik Kursi Kosong (*Terapi empty Chair*)

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong digunakan dalam konseling Gestal untuk membantu konseli menginternalisasikan introyeksinya. Juga digunakan dalam konseling analisis transaksional untuk keperluan analisis struktural. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengatasi konflik antarpribadi dan interpribadi (Thomson, et.al., 2004:191). Dalam teknik kursi kosong, konselor menggunakan dua kursi yang ditempatkan di tengah-tengah satu ruangan.

Konselor meminta konseli duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog* kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dari proses ini terjadi percakapan antara kedua sisi kepribadian konseli, yaitu kepribadian pada saat dia menjadi *top dog* dan kepribadian pada saat dia

²⁷Ponny Retno Astuti,.. hal. 51.

menjadi *underdog*. Pada dasarnya teknik ini adalah teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli itu sendiri.

Melalui teknik ini introyeksi-introyeksi pada diri konseli bisa dimunculkan ke permukaan, terjadi proses memasukkan pendapat, pandangan dan pikiran dari orang lain yang dianggap baik ke dalam pribadinya. Dalam kata lain, melalui teknik ini konseli akan mengalami konflik lebih penuh. Konflik ini bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian konseli.²⁸ Dari sekian banyak teknik dari terapi gestalt maka saya memakai teknik kursi kosong (*empty chair*) dalam mengatasi korban *bullying*.

Menurut Safaria, kursi kosong merupakan salah satu teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk (berada dikursi kosong).

Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli meng-eksternalisasikan introyeksinya konflik-konflik yang ada di dalam diri konseli. Teknik kursi kosong merupakan teknik berdialog antara diri sendiri, melalui teknik ini introyeksi bisa dimunculkan ke permukaan antara diri konseli yang lemah dan diri konseli yang kuat, pada teknik ini terapis menyediakan dua kursi dan konseli diminta duduk di kursi yang satu yang memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian pindah ke kursi lain yang menjadi *under dog* dan semua perannya dimainkan oleh konseli.

Teknik kursi kosong (*empty chair*) akan menyuarakan pengalaman konseli dan sebagai salah satu cara untuk memahami dan memiliki kualitas

²⁸Alimuddin Mahmud, Dkk, (2012), *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, Makassar: Universitas Negeri Makassar, hal. 39-40.

dari diri konseli yang selama ini diingkarinya. Dari pengertian di atas, konseli diarahkan untuk berbicara dengan orang lain yang dibayangkan sedang duduk di kursi kosong yang ada di samping atau di depan konseli. Setelah itu konseli diminta untuk berganti tempat duduk dan menjawab pertanyaan seolah-olah sebelumnya konseli adalah orang lain tersebut. Tugas terapis adalah mengarahkan pembicaraan dan menentukan kapan konseli harus berganti tempat duduk.²⁹

Teknik kursi kosong (*empty chair*) sebagai sarana untuk memperkuat eksperimentasi dan menaruh perhatian yang besar pada pemisahan dalam fungsi kepribadian. Yang paling utama dari pemisahannya yaitu adalah antara *top dog* (yang seharusnya) dan *under dog* (yang diinginkan) kemudian konseli beragumen sampai mencapai poin dimana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya (*top dog*) dan apa yang diinginkan (*under dog*) difokuskan pada pertentangan keduanya.

Teknik kursi kosong digunakan untuk memahami urusan-urusan yang tak selesai (*unfinished bussines*) dalam kehidupan konseli yang selama ini membebani dan menghambat kehidupan klien secara sehat, teknik ini dilakukan dengan arahan dari konselor, teknik ini juga secara tidak langsung menggali masalah yang tidak terungkap akan digali secara lebih mendalam pada proses terapi walaupun pada setiap konseli berbeda tingkat kemampuan dalam mendalami setiap sesi terapi.

Menurut Gantina, dkk. *Unfinished bussines* adalah perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti kesakitan, kecemasan,

²⁹Trianto Safaria, *Terapi dan Konseling...* hal. 115.

perasaan bersalah, kemarahan, dan sebagainya. Apabila *unfinished bussines* tidak dapat diproyeksikan oleh individu tersebut maka akan mengganggu individu seperti kecemasan yang berlebihan, tingkah laku yang tidak terkontrol bahkan bisa berujung menyakiti diri sendiri.³⁰

2. Tujuan dari Teknik Kursi Kosong

Adapun tujuan dari teknik kursi kosong yaitu Sebagai alat sehingga sangat berpengaruh pada perkembangan selanjutnya, untuk mengeksplorisasikan atau menyadarkan klien pada situasi *top dog* dan *under dog* dalam diri klien, mendorong klien agar bisa belajar dan melakukan penerimaan pada situasi lingkungan yang membuatnya tertekan.³¹

Menurut Corey tujuan teknik kursi kosong, yaitu :

- a) Berpindah dari “didukung oleh lingkungan” kepada “didukung oleh diri sendiri”. Ini menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konseli menemukan bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dia kira.
- b) Membantu konseli mencapai pusat kesadaran. Tanpa kesadaran konseli tidak mempunyai alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, konseli memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian keberadaan yang diingkarinya.³²

³⁰Gantina Komalasari, Dkk, (2011), *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, hal. 308.

³¹Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik konseling,..* hal. 318.

³²Gerald Coery, (2003), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Refika Aditama, hal. 125.

3. Prinsip-prinsip Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong mempunyai prinsip dasar, yaitu sebagai berikut :

- a) Mengutamakan permainan dialog yang diperankan oleh konseli sendiri.
- b) Memerlukan kecakapan konselor sebagai frustrator.
- c) Mengungkap konflik antara *topdog* dan *underdong*, mensyaratkan konsentrasi.

Teknik ini relevan digunakan pada *unfinished bussines* dimasa lalunya. Teknik ini juga sesuai untuk mengatasi hubungan sosial dalam lingkungan dari individu, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah atau dalam lingkungan masyarakat, yang mencakup juga perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, marah, benci, sakit hati, rasa berdosa, rasa terabaikan dan sebagainya.³³

4. Karakteristik Teknik Kursi Kosong

Mengekspresikan perasaan dari konseli, fokus utama pada pertentangan antara *Top dog* dan *Under Dog*, peranan *Top Dog* diibaratkan sebagai seorang yang serakah, otoriter yang ditujukan pada *Under Dog*, peranan *Under Dog* merupakan peran yang berkarakter pasif, pasrah dan tak berdaya.

³³https://www.academia.edu/35875778/Portofolio_Teknik-teknik_Konseling_teor_i_dan_contoh_aplikasi_penerapan. (Diakses Pada 05 Januari 2020 Pada Pukul 21.31 Wib).

5. Langkah-langkah dan Pelaksanaa Teknik Kursi Kosong

Menurut M.E. Young, ada enam langkah yaitu sebagai berikut :

- a) Pertama, konselor profesional menjelaskan mengapa teknik ini akan digunakan sebagai upaya untuk menumpas permasalahan apapun yang mungkin dimiliki konseli.

Konselor profesional menata dua buah kursi yang saling berhadapan secara langsung, kursi-kursi itu mempresentasikan kedua polaritas. Untuk konseli menjadi sabar akan perasaan-perasaan diseputar polaritas ini penting sebelum melanjutkan kelangkahan berikutnya. Dalam langkah selanjutnya, konseli akan duduk disalah satu kursi yang merepresentasikan sisi yang berlawanan. Selama konseli mengekspresikan perasaan-perasaannya diseputar salah sisi dari polaritas itu, konseli pindah kekursi yang berkorespondensi.

- b) Kedua, konselor profesional bekerja bersama konseli untuk memperdalam pengalaman itu. Konselor profesional mulai dengan memerintahkan konseli untuk memilih sisi polaritas kepada siapa konseli memiliki perasaan paling kuat. Konseli kemudian diberi waktu untuk mengenal dengan baik dan bahkan untuk menjadi lebih sadar akan perasaannya.

Konselor profesional perlu membantu konseli untuk tetap di sini dan sekarang dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang membawa konseli ke saat ini. Contohnya, jika konseli mengatakan “rasanya waktu itu saya benar-benar ingin meninjunya”, konselor dapat bertanya “apakah saat ini anda menyadari kemarahan itu?”.

- c) Ketiga, tujuan bagi konseli adalah untuk mengekspresikan sisi polaritas yang paling menonjol. Selama pengekspresian, konselor profesional tidak boleh bersikap menghakimi. Konseli seharusnya mempraktikkan pengalaman dan bukan sekedar mendeskripsikannya.

Konselor profesional dapat mendorong ini dengan menginstruksikan konseli untuk menggunakan *gesture* atau ekspresi vokal yang dlebih-lebihkan. Dalam langkah ini, konselor profesional seharusnya menanyakan pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dan bukan pertanyaan “mengapa” untuk terus memperdalam pengalaman.

Begitu konseli sampai pada titik yang dilihat oleh konselor sebagai tempat yang tepat untuk berhenti, konselor memerintahkan konseli untuk berganti kursi. Titik berhenti hanya dapat ditentukan oleh konselor profesional dan terjadi ketika konseli sudah mentok atau tampaknya sudah mengekspresikan dirinya secara penuh.

- d) Keempat, dalam menggunakan teknik kursi kosong adalah kontra-ekspresi. Konselor profesional membantu memperdalam pengalaman bagi konseli dengan mendorongnya untuk mengekspresikan *argument* sebaliknya dan dengan membangkitkan respon emosional.
- e) Kelima, konselor profesional memerintahkan konseli bertukar-tukar peran sampai ditentukan (oleh konselor profesional atau konseli) bahwa masing-masing sisi dari masalah itu telah diartikulasikan semua. Hal ini memungkinkan konseli untuk menjadi sadar akan kedua sisi polaritas.
- f) Keenam dan yang terakhir dari teknik kursi kosong memfokuskan pada membuat konseli menyetujui sebuah rencana tindakan. Konselor

profesional dapat memberikan pekerjaan rumah sebagai cara untuk membuat konseli menginvestigasi kedua sisi dikotomi.³⁴

Adapun pelaksanaan untuk pemberian bantuan terhadap konseli korban *bullying*, yaitu sebagai berikut :

- a) Konseli diminta untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan atau perasaan yang bertentangan dengan diri konseli.
- b) Konselor menyediakan dua kursi untuk konseli, dan menandai mana kursi *topdog* dan mana kursi *underdog*.
- c) Konselor memberi tahu aturan yang harus dilakukan dan dipatuhi oleh konseli.
- d) Konseli diminta agar bisa menghadapi pada suatu situasi, dimana dan kapan harus berperan sebagai *topdog* dan *underdog*.
- e) Saat bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar bersungguh-sungguh memainkan perannya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.
- f) Setelah proses berakhir, konseli diminta untuk melakukan diagnosis perasaan yang dialaminya.
- g) Lalu melakukan evaluasi keefektifan tingkat keberhasilan dalam pengungkapan masalah konseli.

6. Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

³⁴Bradley T. Erford, (2017), *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 118-120.

Teknik kursi kosong ini berfungsi untuk mencapai kesadaran konseli. Sehingga konseli mampu dan memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian yang diingkarinya. Menurut Komalasari, dalam proses introyeksi salah satu efek yang akan dimiliki adalah rendah diri (*low self-esteem*), kepercayaan diri dalam interaksi sosial yang rendah banyak dialami oleh individu. Hal ini diakibatkan karena individu terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya (*self*) mendapat porsi yang sangat kecil pada keseluruhan dirinya.³⁵

Sehubungan dengan meningkatkan kepercayaan diri, teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli memiliki *self confidenc* yang tinggi. Dengan teknik kursi kosong ini para korban *bullying* dapat meningkatkan *self confidenc* yang rendah yang selama ini mereka miliki, yaitu :

- a) Membantu konseli untuk meningkatkan kepercayaan diri.
- b) Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
- c) Membantu konseli memahami dan memiliki kembali kualitas-kualitas diri konseli yang selama ini terasing dan tidak ingin dialaminya.
- d) Membantu konseli untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

³⁵Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...* hal. 300

Sedangkan teknik kursi kosong yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying* ini menggunakan bagaimana konseli menyadari apa yang konseli rasakan, dan mempertimbangkan apa yang konseli rasakan, mengenali diri konseli, memberikan kepuasan kepada konseli, sehingga konseli menyadari kalau hal seperti itu tidak seharusnya menghambat semua aktivitasnya, adapun teknik kursi kosong yang dipakai pada proses ini adalah:

- a) Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli. Pada proses ini konseli bisa memahami apa yang terjadi pada dirinya, dan memahami apa yang dia rasakan dan apa yang tidak membuat konseli nyaman.
- b) Melakukan teknik kursi kosong. Pada proses ini konseli bisa meluapkan emosi dan bisa menyadarkan apa yang dirasakan konseli sehingga konseli mendapatkan kepercayaan dirinya.
- c) Mendiagnosis perasaan dan mengevaluasi. Pada proses ini konseli mengetahui apa yang dia rasakan setelah melakukan proses konseling ini, dan bisa melakukan review dan mendapatkan arahan dari konselor. Setelah melakukan proses konseling ini, akan ada tahap evaluasi yang dirasakan oleh konseling dan akan ada tindak lanjut setelah proses ini.

C. Kajian Hasil-hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil telaah kepustakaan, maka ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan tentang teknik kursi kosong untuk meningkatkan Kepercayaan diri siswa korban *bullying*, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Meli Agustiani (2017), Dalam penelitian ini berjudul :“Teknik Terapi Empty Chair Dalam Mengatasi Korban *Bullying* di SMP Negeri 1 Ciomas Tahun 2017 (Skripsi)”, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Institut Agama Islam Negeri Banten.

Dari penelitian ini lebih mencari bagaimana teknik terapi empty chair dalam mengatasi korban *bullying* disekolah tersebut, dan dampak *bullying* bagi korban disekolah itu seperti dapat mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik. Ada beberapa dampak buruk bagi korban *bullying* adalah : Secara psikis dimana korban merasa tidak nyaman, menarik diri dari pergaulan, tidak berharga, muram, gelisah, sedangkan secara fisik korban terdapat gejala mengalami luka berdarah, memar, goresan, sakit kepala/sakit perut, barang miliknya mengalami kerusakan, mengalami kesulitan belajar. Maka penelitian ini dituntut bagaimana penerapan terapi teknik empty chair dalam mengatasi korban *bullying*.

- 2) Ignathia Nandari (2019), dalam penelitian ini berjudul :”Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong *Topdog Versus Underdog* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

(Skripsi)”, Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dari penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-experimental designs* yang menggunakan pola *one-group pretest-posttest designs*, yang dilaksanakan diawal (*pretest*), pemberian perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*).

Kegiatan yang dilakukan peneliti dilaksanakan enam kali pertemuan yang terdiri dari *pretest* (pertemuan pertama), konseling sesi pertama (pertemuan kedua), konseling sesi kedua (pertemuan ketiga), konseling sesi ketiga (pertemuan keempat), konseling sesi keempat (pertemuan kelima), dan yang terakhir *posttest* (pertemuan keenam). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *top dog versus under dog* efektif untuk menangani peserta didik dengan percaya diri yang rendah. Hasil *pretest* dan *posttes* menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik yang mengalami percaya diri rendah, yang diberikan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *top dog versus under dog*.

- 3) Muhammad Fikri (2018), dalam penelitian ini berjudul :”Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* di Uin Sunan Ampel Surabaya”.

Dari penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab peyajian data dan analisis data.

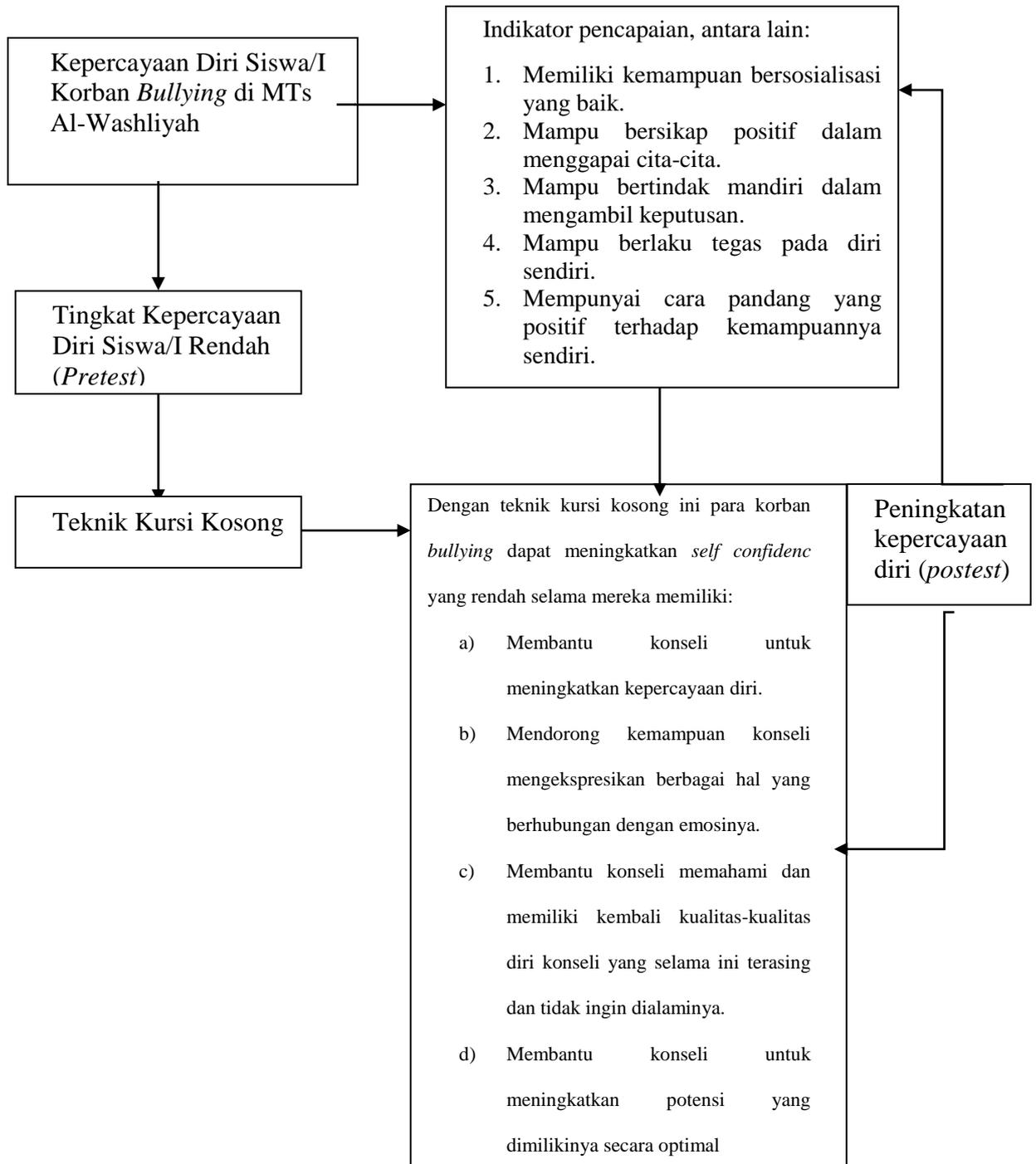
Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses penerapan teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *bullying* dengan menggunakan langka-langkah sebagai berikut :

- a) Identifikasi konseling meliputi langkah-langkah mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli. Seperti halnya konseli cenderung menjadi pribadi yang pendiam, sulit bergaul, merasa takut, kurang percaya diri.
- b) Diagnosis permasalahan yang dihadapi konseli. Konseli mempunyai masalah dalam percaya diri, sehingga sulit melakukan kegiatan seperti biasa yang dilakukannya, dan mulai berubah sifat yang dimiliki konseli, terutama konseli tidak bisa berkembang dengan baik.
- c) Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli.
- d) Terapi atau *Treatment* yakni dengan menggunakan teknik kursi kosong. Teknik ini sudah pilihan karena disesuaikan permasalahan konseli.
- e) Evaluasi (*Follow Up*) untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseli telah dilakukan bersama konselor.

D. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1

Bagan Kerangka Berpikir Penelitian



E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan teori yang sudah di uraikan, maka diajukan hipotesis yaitu kepercayaan diri siswa/siswi korban *bullying* dapat ditingkatkan melalui teknik kursi kosong.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) atau yang sering disebut dalam bimbingan konseling yaitu penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu pelaksanaan layanan teknik kursi kosong untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.

PTBK adalah penelitian mengenai suatu tindakan yang dilakukan pada sebuah kelas/tempat khusus dengan tujuan memperbaiki mutu layanan. Guru pembimbing atau konselor menginginkan terjadinya perbaikan, peningkatan, dan perubahan pelayanan yang baik agar tujuan pelayanan dapat dicapai secara optimal. Penelitian ini dirancang khusus oleh guru pembimbing atau konselor untuk peningkatan kualitas layanan yang dilaksanakan disekolah.³⁶

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi sekarang kearah kondisi yang diharapkan (*improvement oriented*). Dalam kajian ini penelitian tindakan kelas dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.

³⁶ Yeni Karneli, DKK, (2018), *Panduan Penelitian tindakan Bidang Bimbingan dan konseling*, Bogor : Graha cipta, hlm.19

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling karena peneliti bertindak secara langsung dalam penelitian, mulai dari awal sampai akhir tindakan dengan bantuan guru BK disekolah tersebut. Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) merupakan paparan gabungan definisi dari tiga kata “penelitian, tindakan dan bimbingan konseling”. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat bagi peneliti atau orang-orang yang berkepentingan.

Proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini didesain model dari Kemmis & Mc.Taggart yang perangkatnya terdiri atas empat komponen, yaitu *planning* (perencanaan), *acting* (tindakan), *observing* (pengamatan), dan *reflecting* (refleksi).³⁷ Penelitian tindakan kelas mempunyai beberapa karakteristik. Aqib mengungkapkan ada lima karakteristik PTBK dalam buku Suharsimi Arikunto, antara lain:

1. Didasarkan pada masalah yang dihadapi guru dalam instruksional.
2. Adanya kolaborasi dalam pelaksanaannya.
3. Peneliti sekaligus sebagai praktisi yang melakukan refleksi.
4. Bertujuan memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas produk instruksional.
5. Dilaksanakan dalam rangkaian langkah dengan beberapa siklus.³⁸

³⁷Suharsimi Arikunto, (2002), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 16

³⁸Zainal Aqib, (2009), *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: Yrama Widya, hal. 16

Berdasarkan paparan diatas, dengan demikian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa PTBK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran di kelas, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dikelas IX MTs Al-Washliyah Desa Kolam Medan Tembung. Dari penjelasan tersebut partisipan penelitian dalam penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) ini adalah siswa kelas IX-C MTs Al-Washliyah Desa Kolam, tahun pembelajaran 2020-2021, menunjukkan adanya permasalahan dalam kepercayaan diri pada korban *bullying* yang ditetapkan berdasarkan hasil diskusi dan wawancara dengan guru BK.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian ini dilaksanakan di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.
2. Kegiatan penelitian ini direncanakan mulai pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2020

Tabel 3.1
Jadwal Rencana Penelitian

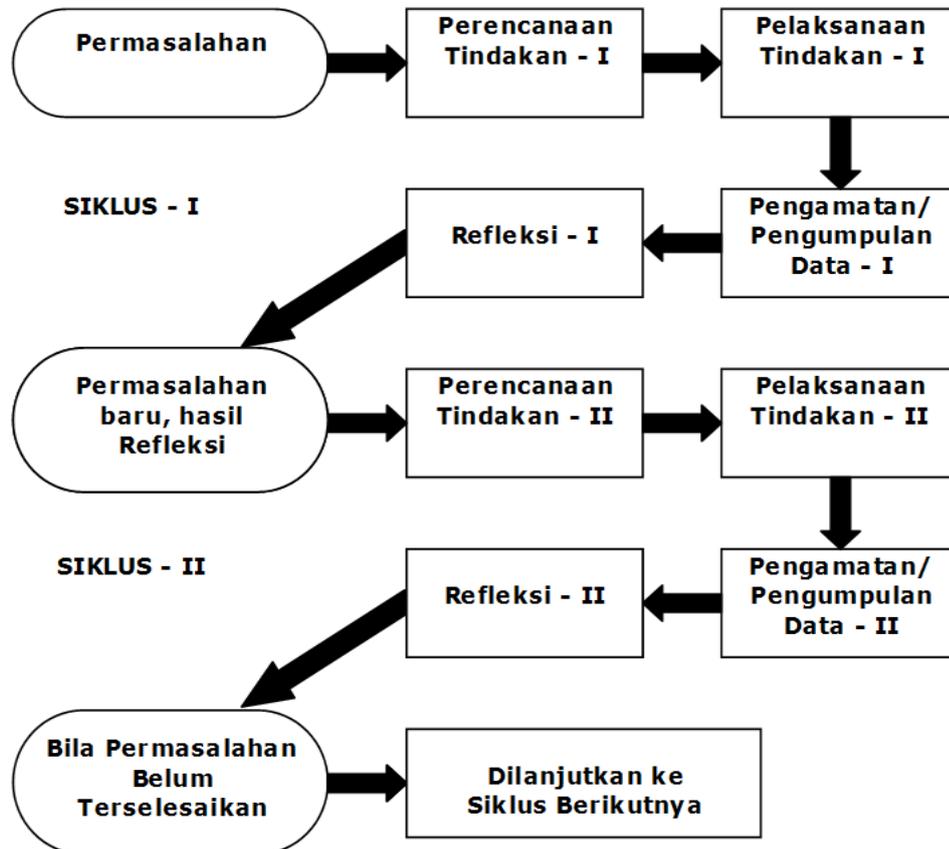
NO.	KEGIATAN	BULAN/MINGGU											
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER			
1.	Persiapan Awal												
2.	Siklus I Pertemuan I Pertemuan II												
3.	Siklus II Pertemuan I Pertemuan II												
4.	Analisis Data												
5.	Penyusunan Laporan												

D. Prosedur Observasi

Sesuai dengan prosedur penelitian observasi ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus, ada dua kali pertemuan teknik kursi kosong dalam siklus satu dan dua, sehingga dalam dua siklus ada empat pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:³⁹

³⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek..* hal. 16

Gambar 3.1
Desain Penelitian Tindakan



Keterangan:

1. Siklus I

a. Perencanaan

Sebelum melakukan tindakan seorang peneliti harus terlebih dahulu melakukan perencanaan, aktifitas dan persiapan yang diperlukan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

- 1) Menyusun rencana pelaksanaan teknik kursi kosong.
- 2) Mempersiapkan kegiatan teknik kursi kosong dengan mempersiapkan peserta layanan (siswa).

- 3) Menyediakan laporan angket siswa mengenai kepercayaan diri
- 4) Alat dokumentasi.
- 5) Penentuan jadwal dan tempat pelaksanaan teknik kursi kosong.

Setelah tahap perencanaan disusun, maka selanjutnya adalah melaksanakan rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan.

b. Tindakan

Pelaksanaan teknik kursi kosong direncanakan 5 kali pertemuan berdasarkan rancangan pemberian teknik kursi kosong dapat melalui prosedur sebagai berikut :

- 1) Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdo'a secara bersama.
- 2) Guru BK menjelaskan mengenai kepercayaan diri, *bullying* dan teknik kursi kosong.
- 3) Guru BK melakukan pembinaan hubungan konseling.
- 4) Guru BK melakukan pengungkapan kesadaran konseli.

c. Tahap observasi

Pada tahap observasi ini dilakukan bersamaan dengan tahap pelaksanaan. Hal ini menunjukkan kegiatan observasi ini juga merupakan pengamatan sementara atas pelaksanaan (dari teknik kursi kosong). *Feed back* serta penyampaian komitmen siswa terhadap permasalahan yang disampaikan adalah observasi kedua setelah angket di awal kegiatan, serta melihat hambatan-hambatan yang terjadi selama proses tindakan berlangsung.

d. Tahap refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan setelah kegiatan pengamatan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah direncanakan, Pada tahap ini siswa diberikan angket tentang kepercayaan diri. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan dilanjutkan pada siklus II. Sehingga hasil tindakan berikutnya lebih baik dari pada tindakan sebelumnya.

Persentase tingkat keberhasilan sebagai berikut :

- 1) 0% - 25% : Tidak berhasil
- 2) 26% - 50% : Kurang berhasil
- 3) 51% - 75% : Cukup berhasil
- 4) 76% - 100% : Berhasil

e. Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan untuk menilai tingkat keberhasilan tindakan yang dilakukan. Evaluasi dilakukan setelah menyelesaikan tindakan dalam siklus I berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan. Ukuran keberhasilan penelitian, peneliti mengambil 75% sebagai batas persentase keberhasilan.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Peneliti merancang langkah-langkah dalam perbaikan pembelajaran dengan memfokuskan pada kegiatan teknik kursi kosong dan materi layanan dibahas lebih detail.

b. Tahap tindakan

Tahap ini mengadakan pemberian layanan teknik kursi kosong dengan lebih cermat agar memberikan hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Dan teknik kursi kosong diberikan kepada siswa korban *bullying* di luar jam pelajaran.

c. Tahap observasi

Observasi yang dilaksanakan meliputi pengamatan secara langsung proses teknik kursi kosong. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui kesesuaian tindakan dengan rencana yang telah disusun dan berguna untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan tindakan dapat menghasilkan perubahan yang sesuai dengan yang dikehendaki.

d. Tahap refleksi

Pada tahap ini, peneliti segera mengelola data yang telah didapatkan melalui angket, observasi dari setiap siklus untuk kemudian dianalisis. Refleksi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat melaksanakan teknik kursi kosong.

Persentase tingkat keberhasilan sebagai berikut:

- 1) 0% - 25% : Tidak berhasil
- 2) 26% - 50% : Kurang berhasil
- 3) 51% - 75% : Cukup berhasil
- 4) 76% - 100% : Berhasil

e. Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan untuk menilai tingkat keberhasilan tindakan yang dilakukan. Evaluasi dilakukan setelah menyelesaikan tindakan dalam siklus I berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan. Ukuran keberhasilan penelitian, peneliti mengambil 75% sebagai batas persentase keberhasilan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Alat yang digunakan pada pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Secara garis besar terdapat dua rumusan tentang pengertian observasi, yaitu pengertian secara sempit dan luas. Dalam arti sempit, observasi berarti pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti. Dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Dalam rumusan di atas ada satu kata kunci, yaitu “pengamatan”.⁴⁰

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan secara cermat terhadap perilaku subjek, baik dalam suasana formal maupun santai⁴¹. Observasi dalam penelitian ilmiah bukanlah sekedar meninjau atau melihat-lihat saja, tetapi haruslah mengamati secara cermat dan sistematis sesuai dengan panduan yang telah dibuat.

⁴⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek...* hal. 2

⁴¹Sudarman Danim, (2013), *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, hal. 123

2. Dokumentasi

Menurut Sukardi dokumentasi merupakan informasi yang kuat terhadap suatu kejadian yang tujuannya adalah agar peneliti mendapatkan data dan informasi yang maksimal, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang benar sesuai dengan situasi yang terjadi dilapangan.⁴²

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa foto-foto. Digunakan metode dokumentasi ini sebagai bukti bahwasanya telah melakukan proses konseling dengan baik dan benar.

3. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu dengan mengadakan hubungan secara langsung dan informan (*face to face relation*).⁴³

Pada penelitian ini dilakukan secara bebas atau tidak terstruktur oleh pertanyaan tertulis agar dapat berlangsung luwes dengan arah yang terbuka. Maka digunakannya metode wawancara yang bentuk komunikasi verbal antara peneliti dengan guru pembimbing, dengan kata lain semacam percakapan untuk memperoleh informasi tentang peserta didik dengan percaya diri yang rendah di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.

4. Angket

Angket (*questionnaire*) merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Sukardi menyatakan bahwa

⁴²Sukardi, (2013), *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 81

⁴³Bimo Walgito, (2010), *Bimbingan dan Konseling Karir (Studi dan Karir)*, Yogyakarta: CV Andika Offset, hal. 64

kuesioner atau angket adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden.⁴⁴

Angket yang digunakan bertujuan untuk memperoleh data tentang peserta didik dengan dampak percaya diri yang rendah, dengan tolak ukur ketidak tercapaian terhadap indikator percaya diri tersebut yang diberikan pada peserta didik kelas IX-C di MTs Al-Washliyah Desa Kolam. Responden memiliki empat pilihan jawaban yang ada pada angket dengan menggunakan Skala *Likert*, dimana digunakan *skorsing* atau nilai jawaban. Untuk setiap pilihan jawaban diberi penilaian tersendiri dimana item positif penilaian antara 4-1 sedangkan item negatif diberi nilai 1-4. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2

Pemberian Skor Angket

Item Positif		Item Negatif	
Pilihan	Skor	Pilihan	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

⁴⁴Susilo Rahardjo & Gudnanto, (2013), *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, Jakarta: Prenadamedia, hal. 94

Kemudian untuk menentukan kategori jawaban responden terhadap masing-masing *alternative* jawaban apakah tergolong percaya diri, cukup percaya diri dan tidak percaya diri, terlebih dahulu menentukan interval dengan cara berikut :

$$I = \frac{Nt - Nr}{K}$$

Keterangan :

- a. Nt = Nilai Tertinggi.
- b. Nr = Nilai Terendah.
- c. K = Kategori.
- d. I = Interval Skor.⁴⁵

Sehingga dengan demikian dapat diketahui kategori jawaban responden masing-masing yaitu :

- a. Skor 59-70 = Tidak Percaya Diri
- b. Skor 71-82 = Cukup Percaya Diri
- c. Skor 83-95 = Percaya Diri

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil kisi-kisi angket kepercayaan diri sesudah di validitas sebagai berikut :

Tabel 3.3

Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri Sesudah Validitas

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Keyakinan Diri	a) Yakin terhadap diri sendiri. b) Berani bertanya dan menyatakan pendapat.	- -	- 9	1

⁴⁵ Sugiyono, (2005), *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, hal. 51

2	Optimis	a) Sikap positif dalam menggapai cita-cita. b) Memiliki sikap positif tentang kemampuannya	14 -	- 18, 19	3
3	Bertanggung jawab	a) Sikap menerima konsekuensi b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.	- 24, 25	22, 23 26, 27	6
4	Rasional	a) Menganalisis sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal. b) Menganalisis sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang sesuai kenyataan.	28, 29, 30 34, 35	31, 32, 33 36, 37	10
5	Realistis	a) Dapat berlaku tegas pada diri sendiri.	38, 39	40, 41	4
6	Kemampuan dalam bergaul	a) Tidak mementingkan diri sendiri. b) Mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekolah.	42, 43 46, 47, 48	44, 45 49, 50	9
7	JUMLAH		15	18	33

E. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan teknik kursi kosong, perlu dilakukan analisis data, pada penelitian tindakan bimbingan konseling ini analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yakni suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh berdasarkan hasil angket, observasi dan dokumentasi dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan teknik kursi kosong serta aktifitasnya selama mengikuti teknik kursi kosong berlangsung.

Sedangkan untuk menganalisa tingkat kepercayaan diri pada korban *bullying* dan tingkat keberhasilan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dihitung dengan menggunakan statistic sederhana sebagai berikut :

1) Nilai Rata-rata

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan: X = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah semua nilai siswa

N = Jumlah Siswa

2) Persentase Ketuntasan

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Dimana: P = Jumlah perubahan peningkatan siswa

f = Jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = Jumlah seluruh siswa.⁴⁶

⁴⁶Dede Rahmad Hidayat, (2012), *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Indeks, hal. 45

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Profil Sekolah MTs Al-Washliyah Desa Kolam

Adapun profil sekolah di MTs Al-Washliyah Desa Kolam sebagai berikut :

- a) Nama Madrasah : MTs. Al-Washliyah Desa Kolam
- b) Alamat : Jalan Utama II
- c) Desa : Desa Kolam
- d) Kode Pos : 20371
- e) Kecamatan : Percut Sei Tuan
- f) Kabupaten : Deli Serdang
- g) NSM : 121212070063
- h) NPSN : 10264239

2. Analisis Lingkungan Operasional Madrasah

MTs Al Washliyah Kolam terletak di Jalan Utama II Desa Kolam, Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Jarak antara Madrasah dengan Kantor Kementerian Agama Kabupaten Deli Serdang kurang lebih 15 Km. Dalam pelaksanaan pendidikan di madrasah sangat bergantung pada banyak faktor penunjang yang antara lain :

a) Kebutuhan Masyarakat Setempat

Pada umumnya masyarakat berkeinginan bahwa lulusan madrasah dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, dapat langsung terjun ke masyarakat atau bekerja.

b) Potensi Daerah

Wilayah daerah tempat kedudukan madrasah berada di daerah pedesaan. Dengan demikian kontribusi Pemerintah Daerah dalam membantu pelaksanaan pendidikan di madrasah sudah optimal.

c) Potensi Madrasah

Faktor potensi yang dimiliki madrasah antara lain adalah tingkat kedisiplinan seluruh warga madrasah yang tinggi, usia rata-rata tenaga pendidikan maupun tenaga kependidikan yang relatif masih muda dan mempunyai etos kerja tinggi.

d) Potensi Masyarakat Sekitar

Masyarakat di wilayah sekitar tempat kedudukan madrasah homogen keberadaannya. Karena merupakan wilayah perkotaan, mayoritas masyarakatnya adalah pedagang. Sebagian yang lain adalah buruh pabrik.

e) Potensi Geografis

Wilayah tempat kedudukan madrasah merupakan dataran rendah. Lingkungan sekitar madrasah adalah rumah masyarakat. Tanah di daerah ini sudah hampir seluruhnya dilapisi aspal, menyebabkan tanah lama dalam menyerap air.

f) Potensi Ekonomi

Kondisi ekonomi masyarakat di wilayah tempat kedudukan madrasah dapat dikatakan belum baik atau termasuk dalam kategori keluarga prasejahtera. Persentase keluarga yang termasuk dalam keluarga sejahtera rendah.

g) Potensi Keamanan

Keamanan sangat kondusif karena kepedulian masyarakat terhadap madrasah sangat besar.

Kesemua faktor di atas sangat berpengaruh dalam pelaksanaan proses pendidikan di MTs Al-Washliyah Kolan sehingga diperlukan pengelolaan potensi-potensi yang positif dan cara mengatasi masalah yang ada secara cermat, yang pada akhirnya dapat menghasilkan lulusan yang berkualitas.

3. Visi dan Misi Sekolah MTs Al-Washliyah Desa Kolan

Berdirinya MTs Al-Washliyah Desa Kolan didasarkan pada visi dan misi yang digunakan untuk mencapai tujuan, yaitu :

a) Visi MTs Al-Washliyah Desa Kolan

a) Membentuk manusia yang berakhlakul karimah dalam segala bidang.

b) Misi MTs Al-Washliyah Desa Kolan

a) Membina siswa yang berkualitas sesuai harapan orangtua dan masyarakat.

b) Mengembalikan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan islam yang mulai menipis di hati masyarakat.

c) Meningkatkan nilai kecerdasan, cinta ilmu dan keingintahuan peserta didik dalam bidang akademik maupun non akademik.

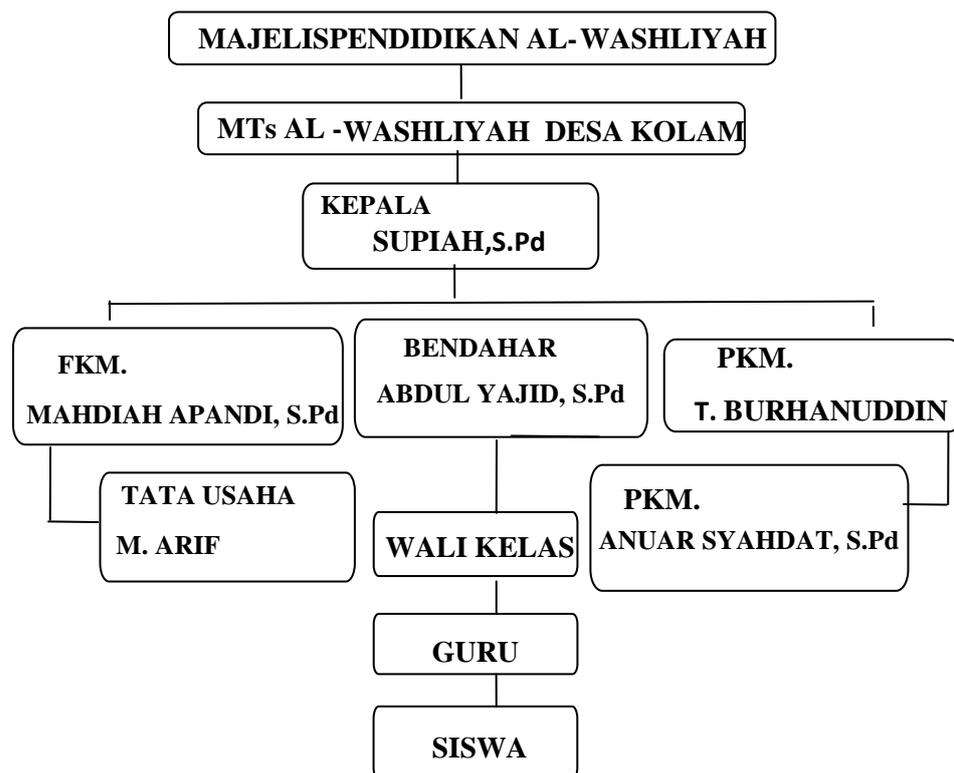
d) Menanamkan kepedulian sosial dari lingkungan, cinta tanah air, semangat kebangsaan dan hidup demokratis.

- e) Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang, menyenangkan, komunikatif, tanpa takut salah dan demokratis.
- f) Mengupayakan pemanfaatan waktu belajar, sumber daya fisik dan manusia agar memberikan hasil yang terbaik bagi perkembangan peserta didik.

4. Struktur Organisasi MTs Al-Washliyah Desa Kolam

Struktur Organisasi MTs Al-Washliyah Desa Kolam Sebagai berikut :

Gambar 4.1
Struktur Organisasi



5. Kondisi Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana merupakan salah satu syarat bagi kelangsungan proses belajar mengajar yang baik. Tanpa adanya sarana dan fasilitas yang memadai, maka tujuan dari proses pembelajaran tidak

mungkin dicapai. Sarana dan fasilitas itu meliputi seluruh alat-alat yang diperlukan bagi kelangsungan proses pendidikan dan pengajaran yang sesuai dengan kurikulum suatu sekolah atau madrasah.

Demikian juga halnya dengan MTs Al-Washliyah Desa Kolam, sarana dan fasilitas bagi madrasah ini merupakan salah satu syarat kelangsungan proses belajar mengajar. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang keadaan sarana dan fasilitas yang ada di madrasah ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana

No.	Jenis Bangunan	Jumlah
1.	Ruang Kelas	15
2.	RuangKepala Madrasah	1
3.	Ruang Guru	1
4.	Ruang Tata Usaha	1
5.	Laboratorium IPA (Sains)	-
6.	Laboratorium Komputer	1
7.	Laboratorium Bahasa	-
8.	Ruang BK	1
9.	Ruang Perpustakaan	1
10.	Ruang UKS	-

11.	Ruang Keterampilan	-
12	Ruang Kesenian	-
13	Toilet guru	2
14	Toilet Siswa	4
16.	Gedung Serbaguna (Aula)	-
17.	Ruang Osis	1
18.	Ruang Pramuka	-
19.	Masjid/ Mushola	1
20.	Gedung/Ruang Olahraga	-
24.	Pos Satpam	1
25.	Kantin	1

6. Nama Tenaga Pendidik di Mts Al-Washliyah Desa Kolam

Daftar nama tenaga kependidikan di Mts Al-Washliyah Desa Kolam sebagai berikut :

Tabel 4.2

Daftar Nama Tenaga Kependidikan di MTs Al-Washliyah Desa Kolam

No	Nama	Jabatan	Jabatan dalam Tim
1.	Supiah, S.Pd	Kepala Madrasah	Ketua Umum/ Penanggung jawab
2.	Pariah, S.Pd.I	Guru	Penanggung jawab Program
3.	Mahdiah Apandi, S.Pd	TU	Sekretaris

4.	Abdul Yajid, S.Pd	Bendahara	Bendahara
5.	Siti Rusiam, S.Pd.I	Guru	Anggota
6.	Hayati, S.Pd.I	Guru	Anggota
7.	Mulhamah, S.Pd.I.	Guru	Anggota
8.	Azmi Hanum Sinaga, S.Pd.I.	Pegawai Perpustakaan	Anggota
9.	Duma Sari Ali Harahap, S.Pd.	Guru	Anggota
10	Neni Sri Khairani, S.Pd.	Guru	Anggota
11	Anuar Syahdat Ginting, S.Pd.	Guru	Anggota
12	Salim, S.Pd.I.	Guru	Anggota
13	Artika Pratiwi, S.Pd.	Guru	Anggota
14	Ermita Lubis, S.Pd.	Guru	Anggota
15	Imelda Apriani Sipayung, S.Pd.	Guru	Anggota
16	Afrida Rahmi Sitepu, S.Pd.	Guru	Anggota
17	Hafizhah Siregar, S.Pd.	Guru	Anggota
18	Alvita Yusra, S.Pd.	Guru	Anggota
19	Drs. M. Rajab Sianturi	Guru	Anggota
20	Ramlan, S.Pd.	Guru	Anggota
21	Setiawan, AMd. Keu	Guru	Anggota
22	Ika Wati, S.Pd	Guru	Anggota
23	Jodi Ariandi, S.Pd	Guru	Anggota
24	Najaruddin Butar-Butar, S.Pd.	Guru	Anggota
25	Ahmad Rasyid As-Sya'I, S.Pd	Guru	Anggota

26	M. Harumaini, S.Pd	Guru	Anggota
27	Reza Andriani	Guru	Anggota
28	Wahyu Tri Angga, S.Pd	Guru	Anggota
29	Lalita Febri Ramadhani, S.Pd	Guru	Anggota
30	Eno Saraswati, S.Pd	Guru	Anggota
31	Mhd Solihin Lamawardi Srg	Guru	Anggota
32	Mistari	Petugas Kebersihan	Anggota
33	Pariadi	Petugas Keamanan	Anggota

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tenaga kependidikan di MTs Al-Washliyah Desa Kolam berjumlah 33 orang. Diantaranya ada yang Sarjana Pendidikan berjumlah 29 orang dan adapun yang tidak sarjana berjumlah 5 orang.

B. Temuan Khusus

Laporan hasil penelitian dalam bab ini disajikan dengan menampilkan analisis deskriptif kualitatif dari data yang sudah diperoleh. Analisis tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh dari subjek dan objek penelitian informasi, peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi dan evaluasi.

1. Hasil Penelitian Pra-Siklus

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan diskusi dengan guru BK mengenai kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa yang ada di MTs Al-Washliyah Desa Kolam. Setelah melakukan

diskusi guru BK menyarankan kelas IX-C yang dijadikan sebagai objek penelitian.

Untuk mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket. Pada awalnya para siswa dan siswi terlihat kebingungan dengan kehadiran peneliti. Ada beberapa siswa yang terlihat acuh dan tidak memperdulikan kehadiran peneliti. Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan kedatangannya. Dan peneliti membagikan angket setelah selesai di isi, peneliti mengumpulkan angket dan menganalisis data hasil angket tersebut, adapun skor angket yang diperoleh dapat dilihat melalui tabel dibawah ini :

Tabel 4.3

Hasil Analisis Angket Siswa Kelas IX-C

No.	Inisial	Skor Angket	Kriteria
1	ARH	75	CPD
2	AMP	59	TPD
3	AR	75	CPD
4	ARA	66	TPD
5	ADG	84	PD
6	DK	85	PD
7	DAS	81	CPD
8	DA	82	CPD
9	DFR	86	PD
10	FNR	65	TPD
11	G	84	PD
12	JP	88	PD
13	K	84	PD

14	MAA	78	CPD
15	MZD	77	CPD
16	NSN	88	PD
17	N	86	PD
18	PI	84	PD
19	PMU	95	PD
20	RGP	90	PD
21	RS	84	PD
22	SHM	94	PD
23	SA	84	PD
24	SU	85	PD
25	SA	88	PD
26	RAS	86	PD
27	RSP	84	PD
28	SAH	84	PD
29	SUP	88	PD
30	SN	88	PD
31	WMR	90	PD

Keterangan Kategori Penilaian :

- a. Skor 59-70 = Tidak Percaya Diri
- b. Skor 71-82 = Cukup Percaya Diri
- c. Skor 83-95 = Percaya Diri

Berdasarkan data diatas ada 22 siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga tidak diikut sertakan dalam layanan konseling individu teknik kursi kosong. Maka hasil angket sebelum pemberian teknik kursi kosong dengan jumlah subjek 9 siswa dapat diperincikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Analisis Angket Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying*
Sebelum dilakukan Teknik Kursi Kosong

No	Inisial	Skor Angket	Kriteria
1	MZD	77	CPD
2	ARH	81	CPD
3	DA	82	CPD
4	DAS	81	CPD
5	FNR	65	TPD
6	MAA	78	CPD
7	AR	75	CPD
8	ARA	66	TPD
9	AMP	59	TPD
Jumlah Skor		664	
Rata-rata Skor		73,7	CPD

2. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus I

a. Perencanaan

Peneliti mengadakan kesepakatan awal sebelum diadakan kegiatan teknik kursi kosong dengan semua peserta didik. Pada tahap perencanaan, peneliti menjelaskan mengenai pengertian kepercayaan diri, *bullying* dan teknik kursi kosong. Peneliti menyepakati pertemuan layanan teknik kursi kosong siklus I kepada peserta didik untuk melaksanakan kegiatan teknik kursi kosong sebagai berikut :

Tabel 4.5
Jadwal Pertemuan Siklus I

No	Hari dan Tanggal Pertemuan	Materi
1	Selasa, 28 Juli 2020	Menjelaskan Tentang Kepercayaan Diri.
2	Rabu, 29 Juli 2020	Pembinaan Hubungan Konseling.

3	Rabu, 04 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.
4	Kamis, 05 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.
5	Jum'at, 06 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.

b. Tindakan

Penelitian tindakan siklus I dilakukan pada hari selasa tanggal 28 Juli 2020 sampai tanggal 06 Agustus 2020, kegiatan teknik kursi kosong dimulai pada pukul 07.30 wib. Peneliti menyiapkan segala perlengkapan untuk melaksanakan teknik kursi kosong. Peneliti tiba di sekolah pada pukul 07.00 wib. Pada saat bel masuk berbunyi peneliti segera menuju ke ruang kelas IX-C untuk memulai pelaksanaan teknik kursi kosong. Peneliti mengajak siswa untuk berdo'a secara bersamaan.

a) Pembukaan

Kegiatan awal dimulai dengan doa pembukaan, setelah doa pembukaan selesai kemudian peneliti memberikan salam dan pengantar kepada siswa/siswi. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk melakukan *ice breaking* terlebih dahulu. peneliti memberikan beberapa kali contoh gerakan dan kemudian diikuti oleh siswa, sambil bernyanyi bersama. Banyak siswa antusias dalam mengikuti ajakan dari peneliti, namun ada beberapa siswa yang hanya diam saja. Tujuan *ice breaking* ini adalah untuk membangkitkan semangat siswa dalam memulai kegiatan teknik kursi kosong dan menghilangkan rasa ngantuk.

Peneliti menjelaskan materi secara singkat tentang percaya diri. Peneliti kemudian melakukan interaksi kepada siswa. "Adik-adik, apa itu percaya diri menurut pendapat kalian?". Beberapa siswa saling melirik teman dan

kelihatan ragu untuk menjawab. Suasana kelas cukup hening untuk beberapa saat. Ada siswa yang mengacungkan jari, “saya tahu bu, percaya diri adalah percaya pada diri sendiri”. Jawab seorang siswa dengan sedikit ragu-ragu. Peneliti menjelaskan pengertian percaya diri secara singkat begitu pula pada materi tentang *bullying* dan teknik kursi kosong.

b) Kegiatan Inti

Peneliti menjelaskan mengenai kepercayaan diri, *bullying* dan teknik kursi kosong. Pada pertemuan ini peneliti mengawali dengan pembinaan hubungan baik dengan konseli. Sebelum melaksanakan teknik kursi kosong peneliti menjalin kedekatan dengan konseli, setelah itu peneliti menjelaskan gambaran seputar proses konseling yang akan dilakukan.

Pertama-tamanya peneliti menjelaskan aturan dari teknik kursi kosong, dengan meletakkan 2 kursi di depan kelas. Dua kursi tersebut mempunyai peran masing-masing. *Top dog* menggambarkan ”apa yang wajib atau yang harus dilakukan” sedangkan *Under dog* menggambarkan penolakan atau pemberontakan. Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *top dog* dan *under dog*. Ketika konseli duduk dikursi *top dog* maka ia mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika konseli duduk di *under dog* ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.

c) Penutup

Setelah menjelaskan tentang teknik kursi kosong, peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, mendiagnosis perasaan konseli, mengidentifikasi keinginan atau nilai yang ada pada diri konseli dan bermain

peran kursi kosong *top dog* dan *under dog* untuk mengetahui pertentangan nilai dan pengambilan keputusan.

Kemudian proses berakhir dari teknik kursi kosong, peneliti meminta untuk melakukan diagnosis perasaan konseli setelah melaksanakan peran teknik kursi kosong. Lalu melakukan evaluasi keefektivitas individu dan evaluasi diri.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama tindakan berlangsung dalam lima kali pertemuan, peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus I setelah melaksanakan kegiatan teknik kursi kosong, maka peneliti mengemukakan adanya peningkatan kepercayaan diri pada korban *bullying*. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6

Hasil Analisis Angket Siswa Siklus I

No	Inisial	Skor Angket	Kriteria
1	MZD	86	PD
2	ARH	88	PD
3	DA	90	PD
4	DAS	85	PD
5	FNR	78	CPD
6	MAA	83	PD
7	AR	81	CPD
8	ARA	71	CPD
9	AMP	68	TPD
	Jumlah Skor	730	
	Rata-rata Skor	81,1	CPD

Keterangan Kategori Penilaian :

- a) Skor 59-70 = Tidak Percaya Diri.
- b) Skor 71-82 = Cukup Percaya Diri.
- c) Skor 83-95 = Percaya Diri.

Maka Maka analisis datanya adalah sebagai berikut :

$$\text{Perubahan} = \frac{\text{jumlah siswa yang mengalami perubahan}}{\text{jumlah siswa keseluruhan}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{5}{9} \times 100 \%$$

$$P = 55,5 \%$$

Hasil dari angket diperoleh 5 orang siswa yang berada pada kategori percaya diri di dapatkan nilai rata- rata 81,1. Maka hasil siklus I sudah terjadi peningkatan kepercayaan diri terhadap siswa korban *bullying* disekolah dengan hasil persentase 55,5% namun belum mencapai target yang diharapkan yakni 75%.

d. Refleksi

Berdasarkan ukuran keberhasilan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa yaitu : 0% - 25% : Tidak berhasil, 26% - 50% : Kurang berhasil, 51% - 75% : Cukup berhasil, 76% - 100% : Berhasil.

Dari hasil penyebaran instrumen angket kepercayaan diri dilakukan teknik kursi kosong pada siklus I di dapatkan nilai rata-rata 81,1 dan hasil persentase 55,5% kondisi ini belum mencapai target yang ditetapkan yaitu 75%. Selain itu, hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 4 dari 9 orang

siswa masih tidak percaya diri di sekolah, dengan ini dapat dikatakan bahwa pengentasan masalah kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah belum tuntas. Oleh karena itu, peneliti masih harus melanjutkan kegiatan ke siklus II.

e. Evaluasi

Pada tahapan ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan/tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut :

- 1) Siswa memahami kegiatan teknik kursi kosong dan bersemangat untuk melakukan pelaksanaan teknik kursi kosong agar siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri di sekolah.
- 2) Dari 9 siswa korban *bullying* yang mengikuti kegiatan teknik kursi kosong ada 5 siswa yang sudah mendapatkan nilai memuaskan, namun 4 siswa lagi mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Dari 75% target yang telah ditetapkan maka diketahui 55,5% yaitu 5 orang siswa yang dapat meningkatkan kepercayaan diri disekolah.
- 3) Berdasarkan tahap refleksi siklus I penelitian dapat dilanjutkan ke siklus II untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying*.

3. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus II

a. Perencanaan

Peneliti mengadakan kesepakatan awal sebelum diadakan kegiatan teknik kursi kosong dengan semua peserta didik. Pada tahap perencanaan, peneliti menjelaskan lebih mendalam mengenai teknik kursi kosong. Peneliti menyepakati pertemuan layanan teknik kursi kosong siklus II kepada peserta didik untuk melaksanakan kegiatan teknik kursi kosong sebagai berikut :

Tabel 4.7

Jadwal Pertemuan Siklus II

No	Hari dan Tanggal Pertemuan	Materi
1	Senin, 10 Agustus 2020	Menjelaskan Tips Menumbuhkan Rasa Percaya Diri dan Prosedur Tentang Teknik kursi Kosong.
2	Selasa, 11 Agustus 2020	Pembinaan Hubungan Konseling.
3	Rabu, 12 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.
4	Kamis, 13 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.
5	Jum'at, 14 Agustus 2020	Pengungkapan Kesadaran Klien.

b. Tindakan

Penelitian tindakan siklus II dilakukan pada hari selasa tanggal 10 Agustus 2020 sampai tanggal 14 Agustus 2020, kegiatan teknik kursi kosong dimulai pada pukul 07.30 wib. Peneliti menyiapkan segala perlengkapan untuk melaksanakan teknik kursi kosong. Peneliti tiba di sekolah pada pukul 07.00 wib. Pada saat bel masuk berbunyi peneliti segera menuju ke ruang kelas IX-C untuk memulai pelaksanaan teknik kursi kosong. Peneliti mengajak siswa untuk berdo'a secara bersamaan.

a) Pembukaan

Kegiatan awal dimulai dengan doa pembukaan, setelah doa pembukaan selesai kemudian peneliti memberikan salam dan pengantar kepada siswa/siswi. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk melakukan *ice breaking* terlebih dahulu. Peneliti memberikan beberapa kali contoh gerakan dan kemudian diikuti oleh siswa, sambil bernyanyi bersama. Banyak siswa antusias dalam mengikuti ajakan dari peneliti, namun ada beberapa siswa yang hanya diam saja. Tujuan *ice breaking* ini adalah untuk membangkitkan semangat siswa dalam memulai kegiatan teknik kursi kosong dan menghilangkan rasa ngantuk.

b) Kegiatan Inti

Peneliti menjelaskan lebih detail mengenai teknik kursi kosong. Teknik ini akan digunakan untuk siswa mendapatkan kepercayaan dirinya kembali, karena dengan teknik ini akan membantu konseli mengungkapkan beban yang dirasakan oleh konseli. Teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top dog* dan *under dog* di dalam diri konseli.

Sebelum melaksanakan teknik kursi kosong peneliti menjalin kedekatan dengan konseli, setelah itu peneliti menjelaskan gambaran seputar proses konseling yang akan dilakukan.

Pertama-tamanya peneliti menjelaskan aturan dari teknik kursi kosong, dengan meletakkan 2 kursi di depan kelas. Dua kursi tersebut mempunyai peran masing-masing. *Top dog* menggambarkan "apa yang wajib atau yang harus dilakukan" sedangkan *Under dog* menggambarkan penolakan atau pemberontakan. Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki

kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *top dog* dan *under dog*. Ketika konseli duduk dikursi *top dog* maka ia mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika konseli duduk di *under dog* ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.

c) Penutup

Setelah menjelaskan tentang teknik kursi kosong, peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, mendiagnosis perasaan konseli, mengidentifikasi keinginan atau nilai yang ada pada diri konseli dan bermain peran kursi kosong *top dog* dan *under dog* untuk mengetahui pertentangan nilai dan pengambilan keputusan.

Kemudian proses berakhir dari teknik kurisi kosong, peneliti meminta untuk melakukan diagnosis perasaan konseli setelah melaksanakan peran teknik kursi kosong. Lalu melakukan evaluasi keefektivitas individu dan evaluasi diri.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama melakukan tindakan, peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus II. Setelah melaksanakan teknik kursi kosong, maka peneliti mengemukakan adanya peningkatan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah. Hal ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8
Hasil Analisis Angket Siswa Siklus II

No	Inisial	Skor Angket	Kriteria
1	MZD	88	PD
2	ARH	90	PD
3	DA	95	PD
4	DAS	88	PD
5	FNR	85	PD
6	MAA	90	PD
7	AR	88	PD
8	ARA	86	PD
9	AMP	78	CPD
Jumah Skor		788	
Rata-rata Skor		87,5	PD

Keterangan Kategori Penilaian :

- a) Skor 59-70 = Tidak Percaya Diri.
- b) Skor 71-82 = Cukup Percaya Diri.
- c) Skor 83-95 = Percaya Diri.

Maka Maka analisis datanya adalah sebagai berikut :

$$\text{Perubahan} = \frac{\text{jumlah siswa yang mengalami perubahan}}{\text{jumlah siswa keseluruhan}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{8}{9} \times 100 \%$$

$$P = 88,8 \%$$

Hasil dari angket diperoleh 8 siswa yang berada pada kategori percaya diri dan 1 orang siswa tetap pada kategori tidak percaya diri didapatkan nilai rata-rata 87,5 dan hasil persentase siklus II sudah terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di sekolah yakni sebanyak 88,8% dan telah mencapai target yang diharapkan yakni 75%. Pada siklus II ini sudah

terjadi peningkatan yang signifikan membuktikan bahwa teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa korban *bullying* di sekolah.

Tabel 4.9
Perbandingan Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Korban
***Bullying* Siswa di MTs Al-Washliyah Desa Kolam**

Inisial	Sebelum Tindakan	Kriteria	Siklus I	Kriteria	Siklus II	Kriteria
MZD	77	CPD	86	PD	88	PD
ARH	81	CPD	88	PD	90	PD
DA	82	CPD	90	PD	95	PD
DAS	81	CPD	85	PD	88	PD
FNR	65	CPD	78	PD	85	PD
MAA	78	CPD	83	CPD	90	PD
AR	75	CPD	81	CPD	88	PD
ARA	66	TPD	71	CPD	88	PD
AMP	59	TPD	68	TPD	78	CPD

Keterangan Kategori Penilaian :

- a) Skor 59-70 = Tidak Percaya Diri.
- b) Skor 71-82 = Cukup Percaya Diri.
- c) Skor 83-95 = Percaya Diri.

Peningkatan kepercayaan diri pada korban *bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolam mulai dari sebelum tindakan sampai akhir kegiatan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.10

**Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa di MTs
Al-Washliyah Desa Kolan**

NO	Peningkatan Kepercayaan Diri					
	Sebelum Tindakan	Rata-rata	Siklus I	Rata-rata	Siklus II	Rata-rata
1	0%	73,7	55,5 %	81,1	88,8 %	87,5

d. Refleksi

Berdasarkan ukuran keberhasilan teknik kursi kosong dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa yaitu 0% - 25% : Tidak berhasil, 26% - 50% : Kurang berhasil, 51% - 75% : Cukup Berhasil, 76% - 100% : Berhasil. Dari hasil penyebaran instrument angket kepercayaan diri dilakukan teknik kursi kosong pada siklus II di dapatkan nilai rata-rata 87,5 dan hasil persentase 88,8% kondisi ini telah mencapai target yang ditetapkan 75%. Selain itu, hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 8 dari 9 orang siswa korban *bullying* terjadi peningkatan kepercayaan diri. Dengan ini dapat dikatakan bahwa pengentasan masalah kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah sudah tuntas dan peneliti cukup dilakukan dengan siklus II saja.

e. Evaluasi

Pada tahapan ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan/tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut :

- 1) Dari 9 siswa yang mengikuti kegiatan teknik kursi kosong ada 8 siswa yang sudah mencapai kategori percaya diri dan 1 siswa tetap kategori tidak percaya diri. Dari 75% target yang telah ditetapkan maka diketahui nilai rata-rata 87,5 dan hasil persentase 88,8% yaitu 8 orang siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah. Artinya meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah telah berada pada kategori keberhasilan penelitian.
- 2) Siswa yang berada dalam kategori percaya diri sudah mulai menunjukkan beberapa sifat yang positif, adapun sifat positif yang terlihat dari siswa yaitu mengarah kebeberapa indikator kepercayaan diri yang sudah peneliti tentukan yang berupa : 1) Mampu bersosialisasi dengan baik, 2) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kemampuannya, dan 3) Berani bertanya serta menyatakan pendapatnya. Hal itu terjadi baik di dalam kelas maupun diluar kelas. 1 orang siswa yang meningkat tetapi tidak mencapai tingkat keberhasilan ini memang terlihat tidak percaya diri, sebagaimana ia nyatakan bahwa "Iya membandingkan fisik nya dengan orang lain".

C. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa kelas IX-C MTs Al-Washliyah Desa Kolam. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisa data yang menunjukkan adanya hasil pada pelaksanaan siklus I yaitu dengan nilai rata-rata 81,1 dan perolehan skor persentase 55,5%. Kemudian meningkat pada siklus II dengan hasil nilai rata-rata 87,5 dan perolehan skor persentase 88,8%.

Hasil penelitian ini dapat meningkat melalui teknik kursi kosong dikarenakan teknik ini akan membantu klien mengungkapkan beban yang dirasakan oleh konseli. Serta teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top dog* (yang seharusnya) dan *under dog* (penolakan) didalam diri klien yang memiliki kepercayaan diri rendah. Adapun hasil analisis data pada siklus I diperoleh setelah diberikan layanan teknik kursi kosong dalam lima kali pertemuan dengan memberikan materi pada pertemuan I yaitu peneliti menjelaskan pengertian dari kepercayaan diri dan teknik kursi kosong.

Selanjutnya pada pertemuan ke II peneliti melakukan pembinaan hubungan konseling dan pada pertemuan ke III, IV, V peneliti melakukan pengungkapan kesadaran klien. Kemudian hasil analisa data meningkat pada siklus II diperoleh dengan memberikan materi mengenai tips cara menumbuhkan rasa percaya diri dan menjelaskan tentang prosedur teknik kursi kosong. Pada pertemuan ke II peneliti melakukan pembinaan hubungan

konseling dan pada pertemuan ke III, IV, V peneliti melakukan pengungkapan kesadaran klien.⁴⁷

Dari temuan terdahulu, seperti hasil dari penelitiannya Muhammad Fikri Fatoni (2018) yang berasal dari program studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan penelitiannya yang berjudul “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* di UIN Sunan Ampel Surabaya”.

Dapat disimpulkan hasil Penerapan klien dalam menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan teknik kursi kosong, teknik kursi kosong ini dapat memberikan perubahan sikap, perasaan yang terjadi terhadap konseli dengan permasalahan yang sekarang dihadapi klien. Hasil dari penerapan konseling ini yakni klien mampu berfikir positif, mulai berinteraksi, sudah mulai mengutarakan pendapat, mulai hal baru, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, kepercayaan diri yang sudah mulai tumbuh dan pemikiran yang kreatif. Dengan demikian bahwa menggunakan layanan teknik kursi kosong sangat efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *bullying*, hal ini dapat dilihat dari hasil proses konseling yang dilakukan konselor.

Lalu hasil penelitian dari Ignathia Nandari (2019) yang berasal dari Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Lampung dengan penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi

⁴⁷Bradley T. Erford, (2017), *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 120.

Kosong *Topdog* versus *underdog* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Persta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019-2020”.

Dapat disimpulkan hasil *pretest* dan *posttes* menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik yang mengalami percaya diri rendah, yang diberikan layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong *topdog* versus *underdog* hal ini dapat dilihat dari tabel *deskriptif statistic* bahwa nilai rata-rata pada *pretest* percaya diri peserta didik yaitu 95.23 dan mengalami peningkatan pada nilai rata-rata *posttest* percaya diri peserta didik yaitu 101.90. Dengan demikian bahwa menggunakan layanan konseling individu teknik kursi kosong *topdog* versus *underdog* sangat efektif untuk menangani peserta didik yang memiliki percaya diri rendah.

Kemudian hasil penelitian dari Gede Agus Supriadi, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum W.M.P yang berasal dari jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, dengan penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”.

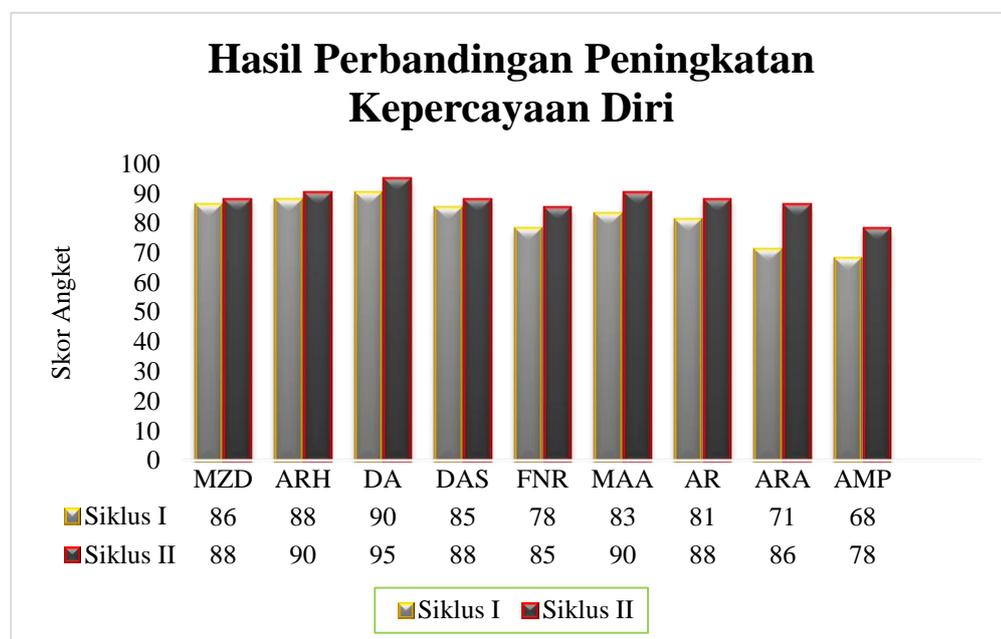
Dapat di simpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik yang disimpulkan dari hasil analisis $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5% ($6.672 > 2,776$) dan dilihat dari besaran Mean, kelompok eksperimen $>$ kelompok kontrol ($114.75 > 82.75$), hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang

diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sebagai implikasi penelitian ini diharapkan dapat diwacanakan sebagai salah satu model pelatihan bagi guru pembimbing di sekolah-sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Gambar 4. 2

Hasil Perbandingan Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Korban

***Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam**



Berdasarkan diagram diatas menjadi data pendukung untuk melihat peningkatan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa di sekolah melalui layanan teknik kursi kosong. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I dan II. Pada siklus I dapat diketahui respon yang diberikan siswa saat pelaksanaan teknik kursi kosong dengan pertemuan sebanyak lima kali berjalan dengan cukup lancar dan cukup kondusif saat pelaksanaan teknik kursi kosong berlangsung. Terdapat 5 siswa yaitu berinisial MZD mendapatkan perolehan

skor angket 86, lalu berinisial ARH mendapatkan perolehan skor angket 88, kemudian siswa DA mendapatkan perolehan skor angket 90, selanjutnya siswa berinisial DAS mendapatkan perolehan skor angket 85, dan yang terakhir siswa berinisial MAA mendapatkan perolehan skor angket 83 dalam artian mereka memiliki peningkatan kepercayaan diri yang maksimal sehingga termasuk dalam kategori percaya diri (PD). Namun ada 4 siswa yang belum mampu berfikir positif pada kemampuan diri sendiri dan masih merasa cemas untuk bisa bersosialisasi di sekolah serta kurang berani dalam mengemukakan pendapatnya yaitu siswa berinisial FNR mendapatkan perolehan skor angket 78, lalu siswa berinisial AR mendapatkan perolehan skor angket 81, kemudian siswa berinisial ARA mendapatkan perolehan skor angket 71, selanjutnya siswa berinisial AMP mendapatkan perolehan skor angket 68 dan mereka termasuk dalam kategori cukup percaya diri (CPD). Hal ini dapat dilihat ketika peneliti mempersilahkan untuk menyampaikan pengalaman apa yang di dapatkan selama proses pertemuan teknik kursi kosong atau pada tahap mengevaluasi efektivitas individu.

Sedangkan pada siklus II dapat diketahui respon yang diberikan siswa saat pelaksanaan teknik kursi kosong dengan pertemuan sebanyak lima kali juga berjalan dengan lancar dan kondusif. Terdapat 8 siswa yaitu berinisial MZD mendapatkan perolehan skor angket 88, lalu siswa berinisial ARH mendapatkan perolehan skor angket 90, kemudian siswa berinisial DA mendapatkan perolehan skor angket 95, setelah itu siswa berinisial DAS mendapatkan perolehan skor angket 88, selanjutnya siswa berinisial FNR mendapatkan perolehan skor angket 85, siswa berinisial MAA mendapatkan

perolehan skor angket 90, dan siswa berinisial AR mendapatkan perolehan skor angket 88 serta siswa berinisial ARA mendapatkan perolehan skor 86 dalam artian mereka memiliki peningkatan kepercayaan diri yang maksimal sehingga termasuk dalam kategori percaya diri (PD). Namun ada 1 siswa yakni berinisial AMP mendapatkan perolehan skor 78 dalam kategori cukup percaya diri tidak mencapai target keberhasilan ini memang terlihat tidak percaya diri, sebagaimana ia menyatakan bahwa “Iya membandingkan fisiknya dengan fisik orang lain”.

Manfaat dilaksanakannya konseling individu dengan teknik kursi kosong ini yaitu untuk meningkatkan percaya diri yang rendah dialami peserta didik tersebut, dengan dilaksanakannya proses konseling ini peserta didik menunjukkan perubahan dengan melihat prolehan hasil siklus I dan siklus II. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t diperoleh nilai 61,9 ($> 2,262$) maka hipotesis yang diajukan “melalui layanan teknik kursi kosong dapat meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa kelas IX-C di MTs Al-Washliyah Desa Kolam T.A 2020-2021” dapat diterima sehingga teruji kebenarannya. Hasil pengujian tersebut bahwa teknik kursi kosong dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dimana teknik kursi kosong ini bertujuan untuk menghilangkan konflik antara atasan dengan bawahan.

Meskipun penelitian sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang ditetapkan. Namun penelitian ini tetap memiliki kendala. Kendala dalam penelitian ini meliputi :

1. Kendala-kendala dalam menggunakan teknik kursi kosong

Dalam proses pemberian perlakuan dengan teknik kursi kosong kepada siswa yang memiliki percaya diri rendah terdapat beberapa kendala selama pemberian teknik kursi kosong dalam pengumpulan data dari peserta didik yang tidak mau direkam maupun divideo, karena jika direkam maupun di video peserta didik tidak bebas megutarakan perasaan dan keluhan yang sedang dialami. Artinya ada ketertutupan dari peserta didik dan jika hal itu terjadi maka akan megahambat jalannya proses konseling, sehingga hasil konseling kurang sempurna.

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Al-Washliyah Desa Kolam, maka dapat disimpulkan bahwa layanan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* siswa kelas IX-C. Hasil pra-siklus dan sesudah diberikan perlakuan atau treatment menunjukkan terdapat perbedaan positif terhadap peserta didik korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah, dengan diberikan layanan teknik kursi kosong.

Hal ini dapat dilihat dari peserta didik yang berada dalam kriteria percaya diri sudah mulai menunjukkan sifat positif, yaitu mengarah kebeberapa indikator kepercayaan diri yang sudah peneliti tentukan sebagai berikut : 1) Mampu bersosialisasi dengan baik, 2) Memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya, 3) Berani bertanya serta menyatakan pendapatnya.

Dapat diketahui bahwa penelitian ini mengalami peningkatan pada prolehan hasil siklus I dengan mendapatkan hasil persentasi 55,5% dan nilai rata-rata 81,1 dan siklus II dengan mendapatkan hasil persentasi 88,8% dan nilai rata-rata 87,5. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t diperoleh nilai 61,9 ($> 2,262$). Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan layanan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying*. Dapat diterima sehingga teruji kebenarannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya :

1. Kepala Sekolah, hendaknya dapat memfasilitasi guru dalam mengembangkan pembelajaran terutama bagi guru BK agar memberikan waktu untuk melaksanakan konseling individu teknik kursi kosong pada korban *bullying* siswa di sekolah yang tidak memiliki rasa percaya diri. Agar guru BK dapat memecahkan masalah para siswa melalui teknik kursi kosong, sekaligus untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Guru BK, seharusnya mengadakan kegiatan konseling dengan menggunakan teknik kursi kosong secara rutin untuk membantu permasalahan terhadap percaya diri siswa.
3. Siswa, hendaknya untuk lebih berani dalam mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan terbiasa melakukan hal tersebut, maka dapat meningkatkan kepercayaan diri pada korban *bullying* yang nantinya diharapkan siswa akan mampu untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi dan berhubungan dengan orang tua maupun dengan lingkungan di sekitarnya.
4. Peneliti lain, diharapkan agar dapat melakukan penelitiannya lebih luas dalam hal kepercayaan diri dengan lebih cermat, teliti serta bijaksana dan hendaknya merubah cara lain agar lebih baik dari peneliti yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Retno Ponny. 2017. *Meredam Bullying*. Jakarta: PT. Grasindo
- AR MufidAhmad. 2015. *Tips Berpikir Positif*. Yogyakarta: PT Psikopedia.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib Zainal. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Corey Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Danim Sudarman. 2013. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia
- Elfiky Ibrahim. 2008. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: PT Zaman.
- Erford T. Bradley. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatimah Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori, 2006, *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewah Yogyakarta*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 3 No 1.
- Geldard Kathryn. 2009. *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Beresiko*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, R. Dede. 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Hulukati Wenny. 2016. *Pengembangan Diri Siswa SMA*, Gorontalo: Ideas Publishing.
- Karneli Yeni. DKK. 2018. *Panduan Penelitian tindakan Bidang Bimbingan dan konseling*. Bogor : Graha cipta.
- Komalasari Gantina. Dkk. 2011 *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mahmud Alimuddin. DKK. 2012. *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Masbukin Imam 2013. *Mengatasi Kenakalan Siswa Remaja*. Riau: Zanafah Publishing.
- Mukhammad Fikri Fatoni, 2018, *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam.
- RahayuYofita Apriyanti. 2013. *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT Indenks.
- Rahadjo Susilo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana
- Rabbani Faiz. 2018. *Kepercayaan Diri Pada Siswa Yang Menjadi Korban Bullying*. PDF Naskah Publikasi.
- Safaria Triantono. 2005. *Terapi dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syaifullah, Ach. 2010. *Diagnosa Kesulitan Belajar*. Yogyakarta: Nuha Litera.
- Sukardi. 2013. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Susilawati. 2017. Peningkatan *Kepercayaan Diri* Siswa Korban *Bullying* Melalui *Konseling Individual Rational Emotive Behaviour Therapy*, *Jurnal Global Edukasi*.
- Taylor Ros. 2006. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. London: PT Erlangga.
- Willis S. Sofyan. 2010. *Konseling Individual teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling Karir (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andika Offset.
- <https://miklotof.wordpress.com/2010/08/05/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-pembentukan-konsep-diri/>.
- https://www.academia.edu/35875778/Portofolio_Teknik-teknik_Konseling_teor_i_dan_contoh_aplikasi_penerapan.

LAMPIRAN I

Angket Kepercayaan Diri

(Setelah di Validasi)

A. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

B. Kata Pengantar

Pada kesempatan ini saya meminta kerelaan dan kesediaan Ananda untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri. Saya sangat mengharapkan Ananda mengisi kuesioner ini dengan teliti, jujur, dan sesuai pengalaman Ananda, jawaban Ananda bersifat pribadi dan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan Ananda saya ucapkan terimakasih.

C. Petunjuk Pengisian

Di bawah ini ada sejumlah pernyataan tentang kepercayaan diri. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti. Berikanlah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan pengalaman Anda. Alternatif jawaban yang ada adalah sebagai berikut :

- 1) SS = Sangat Setuju
- 2) S = Setuju
- 3) TS = Tidak Setuju
- 4) STS = Sangat Tidak Setuju

Langkah-langkah mengisi kuesioner ini secara praktis adalah sebagai berikut :

- 1) Bacalah dan pahami setiap pernyataan dalam kuesioner ini!
- 2) Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan teliti sesuai pengalaman Anda!
- 3) Berilah tanda centeng (√) pada salah satu kolom yang telah disediakan!

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya takut salah ketika akan menjawab pertanyaan dari guru.				
2	Saya ragu dengan nilai ulangan yang akan di peroleh.				
3	Saya merasa tertekan dengan tata tertib yang berlaku di sekolah.				
4	Saya bisa mengambil keputusan tanpa diminta bantuan.				
5	Saya meminta pendapat teman ketika akan melakukan suatu hal.				
6	Saya takut menyampaikan kepada guru atau teman atas keputusan yang saya pilih.				
7	Jika mendapatkan nilai kurang baik, saya merasa apa yang telah dipelajari semua sia-sia.				
8	Saya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.				
9	Kecewa ketika pendapat saya tidak di setuju oleh teman.				
10	Saya mampu bersikap tenang saat menghadapi kesulitan dalam belajar.				
11	Saya tidak memaksakan diri untuk sama seperti orang lain.				
12	Saya tidak disukai teman-teman karena tidak secantik atau seganteng mereka.				
13	Saya tetap mengikuti pelajaran dengan baik walaupun tidak menyukai				

	pelajarannya.				
14	Saya mengambil keputusan dengan teliti.				
15	Saya seringkali tidak yakin dalam mengambil keputusan terhadap suatu hal.				
16	Saya mengikuti kemauan orang lain agar dapat diterima.				
17	Saya mengutamakan kepentingan pribadi dari pada kepentingan bersama.				
18	Saya dapat berteman dengan siapa saja.				
20	Saya dapat berteman dengan siapa saja.				
21	Saya senang ketika berkumpul bersama teman-teman.				
22	Ketika jam istirahat, saya senang menyendiri di kelas dari pada berbincang-bincang dengan teman lainnya.				
23	Saya hanya mengenal teman sekelas saja.				

LAMPIRAN 4**Lembaran Observasi**

NO	Keterangan	Analisis		Keterangan
		Ada	Tidak Ada	
1	Ruang BK.			
2	Guru BK.			
3	Program BK di MTs Al-Washliyah Desa Kolam.			
4	Proses Konseling.			
5	Konseling Individu Menggunakan Teknik Kursi Kosong.			
6	Tindak Lanjut.			

Lampiran 5

Alat Penilaian Observasi Praktik Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam

1. Nama : Aida Andriyani Rangkuti
2. NIM : 0303163174
3. Subjek yang diobservasi : Pelaksana Layanan
4. Kelas/Semester : IX-C
5. Tempat/Tanggal : Ruang Kelas/05 Agustus 2020
6. Waktu : 60 menit
7. Tujuan Observasi : Mengamati Kegiatan Layanan Teknik Kursi Kosong.
8. Pelaku Observasi : Eno Sari, S. Pd

Petunjuk :

Buatlah Skor pada butir-butir penilaian praktik layanan dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom skor (1, 2, 3, 4) sesuai dengan kriteria berikut:

- 1) STS = Sangat tidak setuju.
- 2) TS = Tidak setuju.
- 3) S = Setuju.
- 4) SS = Sangat setuju.

No	Aspek Layanan	Skor Pelaksanaan			
		1	2	3	4
1	PENGHANTARAN				
	a. Mengungkapkan tujuan kegiatan layanan.				
	b. Menjelaskan prosedur pelaksanaan layanan yang akan ditempuh.				
	c. Keterlaksanaan kegiatan dan penghangatan/pengakraban.				
	d. Menampilkan kehormatan kepada konseli (hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati).				

	SUBTOTAL			
2	PELAKSANAAN TAHAPAN			
	a. Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan.			
	b. Mendiagnosis perasaan-perasaan konseli.			
	c. Mengidentifikasi keinginan atau nilai yang ada pada diri konseli.			
	d. Bermain peran teknik kursi kosong topdog dan under dog untuk mengetahui pertentangan nilai dan pengambilan keputusan.			
	SUBTOTAL			
3	PENGAKHIRAN			
	a. Memberitahukan kegiatan akan segera berakhir.			
	b. Kemampuan pengambilan keputusan.			
	c. Mendiagnosiskan perasaan-perasaan konseli setelah melakukan bermain peran teknik kursi kosong.			
	d. Mengevaluasikan efektifitas individu			
	SUBTOTAL			
	SKOR TOTAL			

$$\text{NILAI} = \frac{\text{skor yang didapat ()}}{\text{skor minimal ()}} \times 100 =$$

Komentar/Catatan :

Medan, 05 Agustus 2020

Guru BK

Eno Sari, S.Pd

Lampiran 6

Alat Penilaian Observasi Praktik Meningkatkan Kepercayaan Diri

Pada Korban *Bullying* Siswa MTs Al-Washliyah Desa Kolam

1. Nama : Aida Andriyani Rangkuti
2. NIM : 0303163174
3. Subjek yang diobservasi : Pelaksana Layanan
4. Kelas/Semester : IX-C
5. Tempat/Tanggal : Ruang Kelas/ 14 Agustus 2020
6. Waktu : 60 menit
7. Tujuan Observasi : Mengamati Kegiatan Layanan Teknik Kursi Kosong.
8. Pelaku Observasi : Eno Sari, S. Pd

Petunjuk :

Buatlah Skor pada butir-butir penilaian praktik layanan dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom skor (1, 2, 3, 4) sesuai dengan kriteria berikut:

- 1) STS = Sangat tidak sesuai.
- 2) TS = Tidak sesuai.
- 3) S = Sesuai.
- 4) SS = Sangat sesuai.

No	Aspek Layanan	Skor Pelaksanaan			
		1	2	3	4
1	PENGHANTARAN				
	a. Mengungkapkan tujuan kegiatan layanan.				
	b. Menjelaskan prosedur pelaksanaan layanan yang akan ditempuh.				
	c. Keterlaksanaan kegiatan dan penghangatan/pengakraban.				
	d. Menampilkan kehormatan kepada konseli (hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empat).				

	SUBTOTAL				
2	PELAKSANAAN TAHAPAN				
	a. Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan.				
	b. Mendiagnosis perasaan-perasaan konseli.				
	c. Mengidentifikasi keinginan atau nilai yang ada pada diri konseli				
	d. Bermain peran teknik kursi kosong topdog dan under dog untuk mengetahui pertentangan nilai dan pengambilan keputusan.				
	SUBTOTAL				
3	PENGAKHIRAN				
	a. Memberitahukan kegiatan akan segera berakhir.				
	b. Kemampuan pengambilan keputusan.				
	c. Mendiagnosiskan perasaan-perasaan konseli setelah melakukan bermain peran teknik kursi kosong.				
	d. Mengevaluasikan efektifitas individu.				
	SUBTOTAL				
	SKOR TOTAL				

$$\text{NILAI} = \frac{\text{skor yang didapat ()}}{\text{skor minimal ()}} \times 100 =$$

Komentar/Catatan :

Medan, 14 Agustus 2020

Guru BK/Konselor

Eno Sari, S.Pd

LAMPIRAN 7**Daftar Hadir Penelitian****Di MTs Al-Washliyah Desa Kolan**

Nama : Aida Andriyani Rangkuti

Nim : 33.143.714

Jur/Fak : Bimbingan Konseling Islam/FITK UINSU

Judul Penelitian : Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* di MTs Al-Washliyah Desa Kolan Tahun Ajaran 2020-2021

No	Tanggal	Uraian	Ket	Paraf Guru BK
1	Kamis, 25 Juni 2020	Menyerahkan Surat riset penelitian.		
2	Senin, 22 Juni 2020	Observasi Sekolah dan Wawancara Guru BK.		
3	Selasa, 28 Juli 2020	Menyebarkan Agket Pra-tindakan ke kelas IX-C.		
4	Rabu, 29 Juli 2020	Memberikan Layanan Pertemuan I dan Siklus I'		
5	Kamis, 30 Juli 2020	Memberikan Layanan Pertemuan II dan Siklus I.		
6	Selasa, 04 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan III dan Siklus I		
7	Rabu, 05 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan VI dan Siklus I		

8	Kamis, 06 Agustus 2020	Memberikan Angket Post tes ke Siswa		
9	Senin, 10 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan I dan Siklus II		
10	Selasa, 11 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan II dan Siklus II		
11	Rabu, 12 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan III dan Siklus II		
12	Kamis, 13 Agustus 2020	Memberikan Layanan Pertemuan VI dan Siklus II		
13	Jumat, 14 Agustus 2020	Memberikan Angket Post tes ke Siswa		

Mengetahui,
Kordinator BK

Eno Sari, S.Pd

LAMPIRAN 8**Daftar Riwayat Hidup****1. Identitas Diri**

Nama : Aida Andriyani Rangkuti
Nim : 33.16.3.174
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 04 September 1998
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
 - Ayah : Ansari Rangkuti
 - Ibu : Sri Wantini
Anak ke : 1 dari 3 bersaudara
Alamat : Perumahan Taman Permata Blok D no
120 Desa Kolam.

2. Riwayat Pendidikan

SD Al- Barkah, Tamat Tahun 2010.

SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, Tamat Tahun 2013.

SMA Cerdas Murni Tembung, Tamat Tahun 2016.

Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sumatera Utara Medan, Tamat Tahun 2020.

Yang Membuat

Aida Andriyani Rangkuti
Nim : 33.16.3.174

LAMPIRAN 11

Dokumentasi

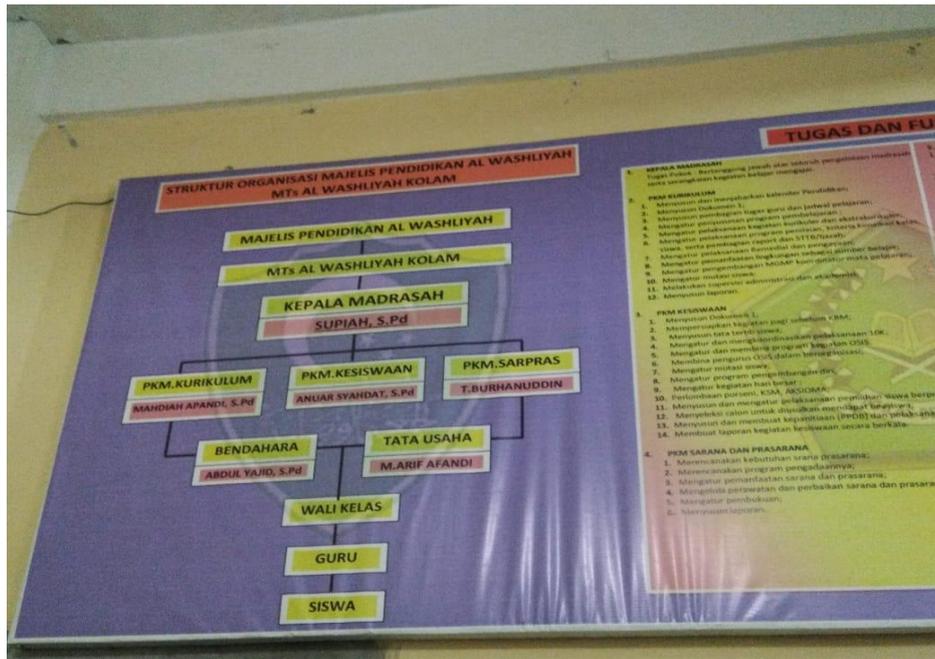
Bagian depan halaman MTs Al-Washliyah Desa Kolan



Struktur Organisasi Bimbingan Konseling di MTs Al-Washliyah Desa Kolan



Struktur Organisasi Majelis Pendidikan MTs Al-Washliyah Desa Kolan



Masuk Kelas IX-C Bersama Guru BK



Kegiatan Penyebaran Instrument Kepercayaan Diri





Pemberian Perlakuan









Melaksanakan Perlakuan Teknik Kursi Kosong









