

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK KURSI KOSONG DALAM MENGURANGI PERILAKU BULLYING VERBAL PADA SISWA SMK

Narno¹, Christy L. Octaviani², Marthelda S. Wandauw³, Ruhama Bira⁴, Yulianti M. Allo⁵

IAKN Toraja^{1,2,3,4,5},

e-mail: narno.lalanlangi72@gmail.com, christylourena4104@gmail.com,
mateldawandauw2@gmail.com, ruhamabira07@gmail.com,
yuliantimanikallo604@gmail.com

Diterima: 22/07/2026; Direvisi: 04/08/2026; Diterbitkan: 02/10/2026

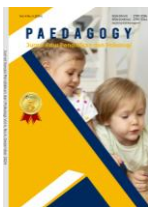
ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena *bullying* verbal di SMKN 1 Tana Toraja yang berdampak destruktif terhadap kondisi psikologis siswa dan iklim akademik, serta terbatasnya optimalisasi intervensi konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong (*empty chair*) dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Melalui teknik *purposive sampling*, dipilih subjek penelitian sebanyak enam orang siswa yang terindikasi memiliki tingkat *bullying* verbal kategori tinggi. Data dikumpulkan menggunakan instrumen terstandarisasi skala perilaku *bullying* verbal yang divalidasi, lalu dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* berbantuan perangkat lunak statistik. Hasil analisis deskriptif menunjukkan terjadinya penurunan skor perilaku *bullying* verbal pada seluruh subjek setelah intervensi, yang bergeser ke kategori sedang dan rendah. Analisis inferensial mengonfirmasi perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi $Z = -2.201$, $p = 0.028$; $p < 0.05$). Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok teknik kursi kosong efektif secara signifikan dalam mengurangi perilaku *bullying* verbal siswa. Implikasi praktis penelitian ini menekankan pentingnya bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengintegrasikan teknik eksperiensial-Gestalt ini sebagai program intervensi intensif yang responsif guna mentransformasikan perilaku interpersonal negatif siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Kursi Kosong, Bullying Verbal*

ABSTRACT

This research was motivated by the prevalence of verbal bullying phenomena at SMKN 1 Tana Toraja, which have a destructive impact on students' psychological conditions and the academic climate, compounded by the limited optimization of conventional interventions. This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the empty chair technique in reducing students' verbal bullying behavior. A quantitative method was employed utilizing a Pretest-Posttest Control Group experimental design. Through a purposive sampling technique, six students identified as having a high category of verbal bullying behavior were selected as research subjects. Data were collected using a validated standardized scale instrument for verbal bullying behavior and subsequently analyzed using non-parametric statistical tests, specifically the Wilcoxon Signed-Rank Test, assisted by statistical software. The descriptive analysis results



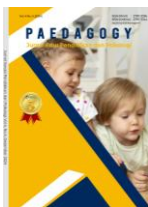
indicated a decrease in verbal bullying behavior scores across all subjects following the intervention, shifting into the moderate and low categories. The inferential analysis confirmed a statistically significant difference between the pre-intervention and post-intervention scores $Z = -2.201$, $p = 0.028$; $p < 0.05$). The conclusion of this study indicates that group counseling services using the empty chair technique are significantly effective in reducing students' verbal bullying behavior. The practical implications of this study emphasize the importance for Guidance and Counseling teachers to integrate this experiential-Gestalt technique as a responsive, intensive intervention program to transform students' negative interpersonal behavior within the school environment.

Keywords: *Group Counseling, Empty Chair, Verbal Bullying*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi sosialisasi sekunder setelah keluarga yang berfungsi mengenalkan nilai-nilai baru serta mempersiapkan siswa dalam menghadapi peran sosial di masyarakat. Kendati demikian, berbagai problematika perilaku adaptif sering kali muncul di lingkungan sekolah, seperti perkelahian, membolos, merokok, tawuran, penyalahgunaan zat adiktif, hingga perundungan (*bullying*). Di Indonesia, fenomena *bullying* di lingkungan sekolah masih menunjukkan angka prevalensi yang mengkhawatirkan berdasarkan data nasional terbaru (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Laporan UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa sekitar sepertiga anak usia 13–17 tahun atau sekitar 7,6 juta anak mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, yang menunjukkan bahwa anak di Indonesia masih rentan terhadap berbagai bentuk kekerasan, termasuk yang terjadi di lingkungan pendidikan (UNICEF, 2026). Sejalan dengan temuan tersebut, hasil *Programme for International Student Assessment* (PISA) menunjukkan bahwa sekitar 25% siswi dan 30% siswa di Indonesia melaporkan mengalami *bullying* setidaknya beberapa kali dalam satu bulan, sehingga mengindikasikan bahwa *bullying* masih menjadi tantangan dalam mewujudkan lingkungan belajar yang aman dan kondusif (OECD, 2023). Lebih lanjut, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam Laporan Akhir Tahun 2025 juga menegaskan bahwa perlindungan anak di lingkungan pendidikan masih menghadapi berbagai persoalan serius akibat berbagai bentuk kekerasan yang memerlukan penguatan sistem pencegahan dan perlindungan anak secara berkelanjutan (Humas KPAI, 2026). Kerentanan ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, melainkan juga meluas ke berbagai institusi pendidikan di daerah, termasuk di Sulawesi Selatan dan Tana Toraja, yang ditandai dengan kasus perundungan (*bullying*) dan penganiayaan oleh enam pelajar terhadap seorang siswi di Kabupaten Tana Toraja hingga menjadi viral di media sosial (Abbas, 2026). Berbagai dinamika masalah tersebut memerlukan penanganan khusus yang berorientasi pada aspek preventif dan kuratif. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling (BK) memegang peranan krusial untuk mengantisipasi serta mengentaskan perilaku maladaptif siswa.

Manifestasi perilaku maladaptif yang memerlukan perhatian mendalam adalah *bullying* verbal. *Bullying* verbal atau intimidasi lisan merupakan salah satu jenis *bullying* yang kompleks untuk dideteksi karena mayoritas insiden terjadi di luar pengawasan orang dewasa. Meskipun tidak meninggalkan bekas luka fisik, bentuk *bullying* ini berdampak multiplikatif terhadap kondisi psikologis korban. Manifestasi *bullying* verbal meliputi tindakan mengancam, menghina, memaki, merendahkan, serta memanggil korban dengan nama ejekan. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi keluarga, teman sebaya,

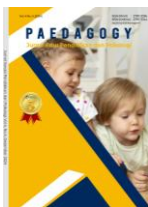


kepribadian, pengalaman buruk pada masa kecil, lingkungan sekolah, media sosial, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung perkembangan perilaku positif (Noya et al., 2024). Pengalaman traumatis akibat *bullying* verbal tersebut secara signifikan memengaruhi perkembangan kepribadian, kesehatan mental, serta menghambat perkembangan sosial-emosional remaja (Lotulung & Kasingku, 2024). Bagi korban, dampak tersebut di antaranya memicu kecemasan, reduksi efikasi diri, tekanan psikologis, penurunan motivasi akademik, hingga distorsi konsentrasi yang bermuara pada penurunan prestasi belajar (Ummah et al., 2025). Dampak psikologis ini juga berimbas secara destruktif bagi para siswa yang menyaksikan *bullying* tersebut (*bystander*), yang rentan mengalami internalisasi rasa takut, rasa bersalah kronis, serta penurunan empati sosial (Lesmono & Prasetya, 2020). Sementara itu, bagi individu yang bertindak sebagai pelaku, kecenderungan *bullying* yang dibiarkan berpotensi mengeraskan karakter antisosial dan meningkatkan probabilitas keterlibatan dalam tindakan kriminal di masa depan.

Fenomena *bullying* verbal di lingkungan sekolah saat ini masih marak terjadi secara riil di lapangan. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di beberapa sekolah mengonfirmasi keberadaan masalah tersebut, salah satunya di SMA Negeri 1 Palu. Secara lebih spesifik, berdasarkan data observasi di SMKN 1 Tana Toraja, ditemukan indikasi perilaku *bullying* verbal yang nyata dilakukan oleh enam siswa (inisial AF, RZ, MD, ZL, GT, dan AP). Bentuk *bullying* verbal yang dipraktikkan oleh AF, RZ, dan AP meliputi tindakan mengancam secara fisik apabila keinginan mereka tidak dipenuhi, memprovokasi teman sebaya untuk menertawakan korban, serta verbalisasi panggilan nama yang merendahkan. Sementara itu, MD, ZL, dan GT melakukan *bullying* dalam bentuk ejekan terhadap kondisi fisik korban (*body shaming*), memengaruhi kelompok untuk menertawakan, serta menggunakan nama panggilan bernada hinaan. Melalui deskripsi empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa orientasi perilaku keenam siswa tersebut tergolong dalam kategori *bullying* verbal yang berdampak destruktif bagi iklim perkembangan siswa di sekolah tersebut.

Data observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan siswa di SMKN 1 Tana Toraja, yang mengungkap informasi ekstrem bahwa sejumlah siswa telah melakukan mutasi (pindah sekolah) akibat tingginya intensitas *bullying* yang mereka terima, baik secara verbal maupun nonverbal. Selanjutnya, hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling setempat menunjukkan bahwa upaya intervensi yang selama ini diterapkan untuk mengantisipasi *bullying* verbal terbatas pada pemberian layanan informasi mengenai dampak *bullying*. Namun, strategi intervensi yang bersifat informatif tersebut dinilai belum optimal dalam mereduksi perilaku maladaptif siswa. Hal ini terindikasi dari masih berlangsungnya tindakan *bullying* verbal oleh para pelaku di sekolah. Kecenderungan ini tidak boleh dibiarkan tanpa penanganan segera (*immediate intervention*), mengingat dampak psikologis jangka panjang yang merugikan bagi seluruh pihak. Oleh karena itu, pengaplikasian layanan konseling yang responsif sangat mendesak dilakukan guna membantu siswa pelaku mereduksi intensitas perilaku *bullying* verbal mereka. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting dilakukan sebagai upaya memperoleh alternatif intervensi yang efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* verbal di lingkungan sekolah sekaligus mendukung terciptanya iklim belajar yang aman, nyaman, dan kondusif.

Meskipun penanganan *bullying* telah banyak diteliti, sebagian besar intervensi konvensional di sekolah masih bergantung pada pendekatan klasikal yang bersifat searah atau kognitif murni yang kurang menyentuh aspek afeksi terdalam pelaku. Studi literatur dalam 2-3



tahun terakhir menunjukkan adanya pergeseran ke arah teknik eksperiensial. Salah satu teknik yang terbukti secara empiris efektif untuk membongkar distorsi emosi serta membantu konseli mengonstruksi regulasi diri dan introspeksi mendalam terkait perilakunya terhadap orang lain adalah teknik kursi kosong (*empty chair technique*) dalam konseling Gestalt (Habsy et al., 2024). Teknik ini dipilih karena mampu membantu konseli mengungkapkan perasaan yang terpendam, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), serta menumbuhkan empati melalui proses dialog imajiner sehingga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif (Sulistiana et al., 2025). Kendati demikian, masih terdapat *research gap* di mana penerapan teknik kursi kosong ini lebih sering diujikan untuk mengatasi konflik intrapersonal, trauma masa lalu korban, atau peningkatan regulasi diri secara umum. Terlebih lagi, masih sangat terbatas penelitian terkini yang secara spesifik menguji efektivitas teknik kursi kosong ini dalam format konseling kelompok yang diarahkan khusus untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal dari perspektif kelompok pelaku langsung, terutama dalam konteks institusi sekolah menengah kejuruan di daerah regional seperti Tana Toraja.

Untuk mengisi celah pengosongan ilmiah (*research gap*) tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan konseling kelompok dengan menerapkan teknik kursi kosong (*empty chair technique*) dalam menekan frekuensi perilaku *bullying* verbal siswa di SMKN 1 Tana Toraja. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi untuk memperluas aplikasi teori konseling eksperiensial-gestalt dalam memodifikasi perilaku interpersonal agresif pada remaja. Secara praktis, melalui teknik ini, siswa yang bertindak sebagai pelaku *bullying* difasilitasi untuk mengalami keberadaan dirinya secara utuh (*here and now*) serta mengonstruksi kesadaran penuh (*self-awareness*) atas segala implikasi dari tindakan yang mereka lakukan. Melalui internalisasi kesadaran tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi model solusi intervensi responsif yang efektif bagi guru BK di sekolah untuk mentransformasikan orientasi perilaku negatif siswa menjadi perilaku interpersonal yang positif dan adaptif.

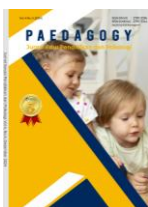
METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain eksperimen yang diterapkan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal siswa. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat melakukan pengukuran yang objektif, terstandar, dan akurat terhadap aspek psikologis subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Creswell & Creswell, 2018). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari teknik kursi kosong sebagai variabel bebas (intervensi) serta perilaku *bullying* verbal sebagai variabel terikat.

Partisipan / Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Tana Toraja. Melalui teknik *purposive sampling* berbasis hasil pra-penelitian dan rekomendasi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditetapkan subjek penelitian sebanyak 6 orang siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* verbal yang tinggi. Subjek penelitian diperlakukan sebagai unit analisis utama guna memastikan relevansi data dengan tujuan studi (Arikunto, 2021). Karakteristik perilaku *bullying* verbal siswa yang menjadi indikator utama penarikan subjek meliputi tindakan mengancam teman sebaya saat



keinginan tidak terpenuhi, mengejek kekurangan fisik atau akademis, menertawakan dengan tujuan mengintimidasi atau membuat minder, serta memanggil dengan nama ejekan yang merendahkan.

Pengumpulan Data & Instrumentasi

Data penelitian dikumpulkan secara kuantitatif melalui instrumen terstandarisasi berupa skala perilaku *bullying* verbal. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan indikator-indikator perilaku *bullying* verbal ke dalam bentuk kuesioner pilihan ganda dengan model skala *Likert* yang terdiri atas 30 item pernyataan. Penggunaan skala terstruktur ini ditujukan untuk menggambarkan kondisi perilaku agresif dan aspek psikologis internal subjek secara akurat dan objektif di lapangan. Sebelum digunakan dalam pengambilan data eksperimen, instrumen tersebut telah melalui uji validitas empiris dan uji reliabilitas untuk menjamin kelayakan metriknya.

Prosedur pelaksanaan eksperimen ini dibagi menjadi tiga tahapan sistematis sebagai berikut:

1. Tahap Pra-perlakuan (*Pre-test*): Pengukuran awal menggunakan perilaku *bullying* verbal siswa untuk mengetahui *baseline* tingkat perilaku *bullying* verbal siswa sebelum diberikan intervensi.
2. Tahap Pemberian Perlakuan (*Treatment*): Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong yang dilaksanakan secara terstruktur antara 4 hingga 8 sesi. Dalam fase ini, subjek secara aktif dilibatkan dalam teknik bermain peran (*role-playing*) dan proyeksi konflik eksternal melalui dialog intensif dengan "kursi kosong" untuk mendorong katarsis emosional, peningkatan empati, dan kesadaran diri atas dampak perilaku agresif mereka.
3. Tahap pasca-perlakuan (*Post-test*): Pengukuran kembali tingkat *bullying* verbal subjek menggunakan instrumen yang sama (*Skala Perilaku Bullying Verbal*) untuk menganalisis efek dari perlakuan yang telah diberikan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah seluruh data dari tahap *pre-test* dan *post-test* terkumpul secara kolektif sesuai prinsip penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2021). Teknik analisis data dibagi menjadi dua tahapan:

1. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara komprehensif mengenai profil dan persentase capaian skor perilaku *bullying* verbal siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Klasifikasi tingkat *bullying* verbal subjek didasarkan pada pedoman standarisasi pembagian wilayah area kurva normal menggunakan skor teoretis (Sudijono, 2021). Dengan jumlah instrumen sebanyak 30 item dan rentang pilihan jawaban 1 hingga 4, skor teoretis bergerak dari angka 30 hingga 120. Skor tersebut kemudian dibagi secara proporsional ke dalam tiga kategori ukuran panjang interval kelas sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi Perilaku Bullying Verbal

Klasifikasi	Rentang Skor
Tinggi	91 – 120
Sedang	61 – 90
Rendah	30 – 60

- Analisis inferensial digunakan untuk melihat perbedaan signifikansi tingkat perilaku *bullying* verbal siswa sebelum dan sesudah intervensi. Teknik yang digunakan adalah statistik nonparametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pemilihan uji *Wilcoxon* ini didasarkan pada karakteristik sampel penelitian yang berjumlah kecil ($N < 25$), di mana data tidak dituntut untuk memenuhi asumsi distribusi normal (Field, 2018). Seluruh kalkulasi analisis inferensial ini diolah berbantuan perangkat lunak komputer program statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

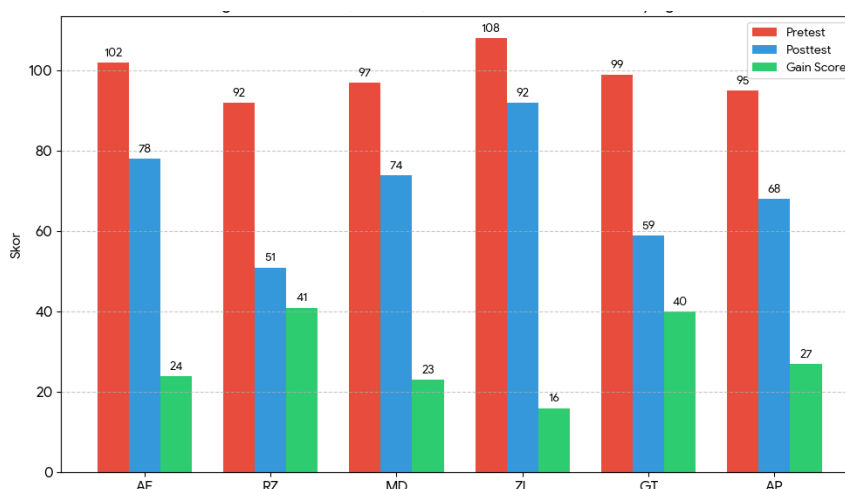
Hasil

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan perilaku *bullying* verbal siswa di SMKN 1 Tana Toraja. Rincian perolehan skor *pretest*, *posttest*, dan *gain score* dari keenam subjek penelitian ($N = 6$) disajikan secara lengkap pada Tabel 2.

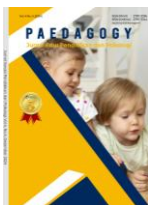
Tabel 2. Hasil Skor *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Perilaku *Bullying* Verbal Siswa

No	Inisial Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Gain Score</i>
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1	AF	102	Tinggi	78	Sedang	24
2	RZ	92	Tinggi	51	Rendah	41
3	MD	97	Tinggi	74	Sedang	23
4	ZL	108	Tinggi	92	Tinggi	16
5	GT	99	Tinggi	59	Rendah	40
6	AP	95	Tinggi	68	Sedang	27

Berdasarkan Tabel 2, seluruh subjek berada pada kategori "Tinggi" sebelum intervensi diberikan. Setelah penerapan teknik kursi kosong, terjadi reduksi tingkat perilaku negatif yang bervariasi menjadi kategori "Sedang" dan "Rendah", dengan perolehan *gain score* berkisar antara 16 dan 41 poin (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Perilaku *Bullying* Verbal Siswa



Visualisasi pada Gambar 1 memperlihatkan konsistensi penurunan skor *posttest* dibandingkan dengan *pretest* pada seluruh subjek penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok teknik kursi kosong mampu mengarahkan siswa menuju pola perilaku yang lebih adaptif, meskipun besaran tingkat penurunannya dipengaruhi oleh karakteristik respons individual masing-masing siswa.

Guna menguji konsistensi arah perubahan perilaku tersebut secara statistik, analisis dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Rincian distribusi peringkat (*ranks*) dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Ranks

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *Negative Ranks* sebanyak 6 ($N = 6$), yang menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor perilaku *bullying* verbal setelah intervensi. Tidak ditemukannya subjek pada kategori *Positive Ranks* maupun *Ties* (*Positive Ranks* = 0, *Ties* = 0) menegaskan bahwa intervensi memberikan dampak searah (penurunan mutlak) dengan *Mean Rank* sebesar 3.50 dan *Sum of Ranks* sebesar 21.00.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis menggunakan statistik inferensial nonparametrik (*Wilcoxon Signed-Rank Test*) dirangkum pada Tabel 4.

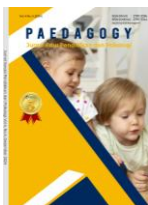
Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
a. Wilcoxon Signed-Rank Test	
b. Based on positive ranks.	

Hasil uji statistik inferensial pada Tabel 4 menunjukkan nilai $Z = -2.201$, dengan tingkat signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .028. Dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = .05$, nilai probabilitas tersebut lebih kecil daripada batas kritis ($.028 < .05$). Temuan ini membuktikan secara empiris bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik kursi kosong terbukti efektif secara signifikan dalam menekan serta mereduksi kecenderungan perilaku *bullying* verbal pada siswa di lingkungan sekolah. Intervensi ini berhasil memfasilitasi perubahan perilaku positif pada seluruh subjek yang terlibat dalam proses konseling.

Pembahasan

Keberhasilan layanan konseling kelompok secara teoretis didorong oleh sifat eksperiensial dari teknik kursi kosong yang berakar pada pendekatan konseling Gestalt. Teknik ini tidak sekadar mengajak siswa mendiskusikan masalah secara kognitif, melainkan memfasilitasi mereka untuk mengalami kembali (*re-experience*) konflik secara langsung

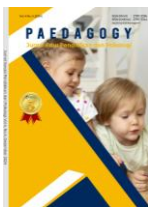


melalui proyeksi peran. Perubahan perilaku siswa dari kategori tinggi menuju kategori sedang terjadi karena adanya peningkatan kesadaran diri (*awareness*) dan pertumbuhan empati selama proses konseling berlangsung. Menurut Yontef dan Jacobs, tujuan utama terapi Gestalt adalah meningkatkan *awareness* (kesadaran). Kesadaran tersebut tidak hanya diarahkan untuk membantu individu memahami aspek-aspek tertentu dari dirinya, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan mengenali kebiasaan-kebiasaan otomatis yang selama ini dilakukan tanpa disadari sehingga dapat dievaluasi dan diubah apabila bersifat maladaptif (Yontef & Jacobs, 2019). Hal ini sejalan dengan pandangan Corey bahwa teknik kursi kosong dirancang agar introyeksi negatif yang terpendam dalam diri individu dapat tereksternalisasi dengan baik melalui dialog aktif (Arifin et al., 2022).

Secara mekanis, proses pembalikan peran (*role-reversal*) mengintegrasikan dua polaritas dalam diri siswa pelaku *bullying*, yaitu sisi *top-dog* (pihak yang merasa kuat, dominan, dan berkuasa) dan sisi *underdog* (pihak yang tidak berdaya, tertekan, dan menjadi korban). Ketika siswa duduk di kursi pelaku, mereka mengekspresikan dorongan agresivitas verbal, namun ketika bertukar posisi ke kursi kosong yang memproyeksikan korban, siswa dipaksa untuk merasakan dampak psikologis dari destruktivitas ucapan mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan teknik kursi kosong di mana konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan apa saja melalui kata-kata, bahkan caci maki pun diperbolehkan, dengan tujuan utama agar konseli dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya. Ketika bertukar posisi menjadi korban, siswa mengalami refleksi auditori dan emosional langsung atas verbalisasi agresif mereka, yang kemudian merekonstruksi cara mereka berkomunikasi (Geldard et al., 2019). Pengalaman ini mengaitkan regulasi emosi mendalam dengan kontrol linguistik remaja; kontrol emosional yang matang pasca-intervensi secara langsung memediasi kemampuan siswa dalam menahan diri dari memproduksi kata-kata kasar atau ejekan di dunia nyata (Gross, 2014).

Pengalaman emosional sesaat sebagai korban ini memicu pemecahan kebuntuan psikologis (*impasse*) dan menumbuhkan pemahaman mendalam mengenai rasa sakit, ketakutan, dan ketidakberdayaan objek yang mereka runduk. Melalui model dialog interaktif antarkursi ini, konseli dibimbing untuk menyadari emosi, kebutuhan personal, serta mengasah regulasi emosional dan komunikasi intrapersonal mereka sebelum memanifestasikannya ke dunia luar (Khoerunisa et al., 2025). Kesadaran baru inilah yang mendasari munculnya motivasi internal dan kesediaan siswa untuk secara sukarela mengubah perilaku komunikasinya di lingkungan sekolah menjadi lebih positif.

Temuan penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas peta literatur mengenai efikasi konseling Gestalt dalam menangani problem perilaku remaja di sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian mutakhir oleh Wulandari et al. (2024) yang menegaskan bahwa pendekatan Gestalt melalui teknik kursi kosong sangat potensial dalam mereduksi perilaku agresif serta dorongan untuk menyakiti sesama pada pelaku *bullying*. Dibandingkan dengan pendekatan konseling kognitif atau perilaku murni (*behavioral*), teknik kursi kosong memiliki keunggulan distingtif dalam menyentuh aspek afektif terdalam melalui penyelesaian urusan yang belum selesai (*unfinished business*) terkait motif psikologis di balik tindakan *bullying* tersebut (Harahap et al., 2021). Keberadaan dinamika kelompok juga menjadi katalisator penting; interaksi antarsubjek dalam kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk saling mengamati, memberikan umpan balik jujur, dan mempercepat proses internalisasi norma interpersonal yang sehat.



Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada penguatan bukti empiris (*empirical evidence*) mengenai adaptabilitas pendekatan konseling eksperiensial-Gestalt dalam mereduksi fenomena *bullying* di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Karakteristik siswa SMK yang berada pada fase remaja akhir sering kali mengekspresikan konflik identitas melalui superioritas verbal; penelitian ini membuktikan bahwa intervensi Gestalt mampu mengarahkan energi agresif tersebut menjadi kesadaran interpersonal.

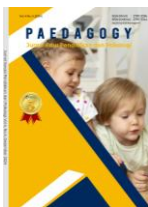
Secara praktis, hasil penelitian ini menjadi panduan aplikatif bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah untuk tidak hanya mengandalkan metode bimbingan klasikal atau teguran administratif dalam menangani pelaku *bullying*. Teknik kursi kosong dapat diintegrasikan sebagai program intervensi intensif berbasis kelompok yang terjadwal untuk merehabilitasi siswa dengan tingkat agresivitas verbal yang tinggi. Namun demikian, efektivitas praktis dari teknik ini sangat bergantung pada aspek manajerial dan kondisi lingkungan sekolah. Guru BK perlu memastikan ketersediaan ruang konseling kelompok yang representatif, kedap suara, dan menjamin privasi absolut (Gladding, 2018). Kondisi lingkungan yang kondusif dan bebas dari gangguan luar sangat krusial agar konseli dapat mengeksternalisasikan emosi, menangis, atau melakukan dialog katarsis secara total tanpa merasa terancam atau dihakimi oleh komunitas sekolah (Corey, 2021).

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, jumlah subjek yang sangat terbatas ($N = 6$) berimplikasi pada rendahnya tingkat generalisasi hasil pada populasi siswa yang lebih luas. Kedua, desain penelitian ini belum melibatkan kelompok kontrol (*control group*), sehingga variabel luar yang berpotensi memengaruhi penurunan perilaku siswa selama periode intervensi tidak dapat dikontrol sepenuhnya.

Selain itu, analisis individual menunjukkan adanya satu subjek (siswa nomor 4) yang tetap bertahan pada klasifikasi perilaku *bullying* verbal tingkat tinggi setelah intervensi diberikan. Fenomena resistensi ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal, seperti mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) yang terlalu kaku, tingkat penalaran moral yang masih egosentris, atau kuatnya paparan lingkungan sebaya (*peer group*) di luar kelompok konseling yang melanggengkan perilaku agresif. Hambatan ini sejalan dengan catatan literatur transisional Gestalt yang menyatakan bahwa teknik eksperiensial yang intensif sering kali menemui jalan buntu pada individu yang memiliki tingkat pertahanan ego defensif yang tinggi dan kaku, karena mereka kesulitan melepaskan kontrol kognitif mereka untuk larut dalam proyeksi peran (Yontef, G., & Jacobs, 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa untuk subjek dengan tingkat kronisitas tertentu, teknik kursi kosong dalam format kelompok perlu dikombinasikan dengan konseling individu yang lebih intensif atau pendekatan modifikasi perilaku (*behavior modification*).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menguji efektivitas teknik ini dengan menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) yang melibatkan kelompok kontrol serta ukuran sampel yang lebih besar. Peneliti mendatang juga disarankan untuk melakukan studi tindak lanjut (*follow-up*) guna melihat konsistensi atau stabilitas perubahan perilaku positif siswa dalam jangka panjang (*maintenance effect*). Selain perbaikan desain metodologis, peneliti atau praktisi mendatang disarankan untuk mengembangkan *screening* awal mengenai kesiapan ego konseli (Sharf, 2019), serta



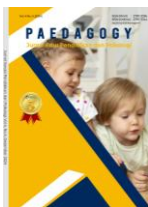
mengintegrasikan teknik kursi kosong dengan teknik modifikasi perilaku (*behavior modification*) melalui pendekatan campuran (*mixed approach*) jika menghadapi konseli dengan tingkat kronisitas dan defensivitas *bullying* yang tinggi (Kazdin, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah yang berorientasi pada urgensi penanganan perilaku destruktif di lingkungan institusi pendidikan kejuruan regional, penelitian ini secara konklusif membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik kursi kosong terbukti efektif secara signifikan dalam mereduksi intensitas perilaku *bullying* verbal pada siswa SMKN 1 Tana Toraja. Substansi pemaknaan dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme administratif penegakan disiplin di sekolah, melainkan sebagai wadah katarsis emosional yang esensial untuk membongkar distorsi kognitif dan unfinished business pada diri remaja pelaku *bullying*. Melalui proses pembalikan peran dan dialog eksperiensial antara polaritas *top-dog* dan *underdog*, konseli berhasil mentransformasikan agresivitas verbal mereka menjadi kesadaran diri (*self-awareness*) yang mendalam serta empati afektif terhadap korban. Kompatibilitas antara bab Pendahuluan yang menyoroti keresahan maraknya degradasi moral akibat *bullying* verbal dengan bab Hasil dan Pembahasan telah terjawab secara presisi melalui validasi statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* ($Z = -2.201$, $p = 0.028$, $p < 0.05$). Hal ini menegaskan bahwa pendekatan Gestalt eksperiensial mampu menjembatani kesenjangan antara teori psikoterapi modern dan praktik bimbingan konseling komprehensif di sekolah menengah kejuruan

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, R. (2026). *Viral Pelajar Wanita di Tana Toraja Di-bully Teman, 6 Orang Diamankan*. DetikSulsel. <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-8510806/viral-pelajar-wanita-di-tana-toraja-di-bully-teman-6-orang-diamankan>
- Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R. (2022). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i2.1526>
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2019). *Counseling Adolescents: The Proactive Approach for Young People*. Sage Publications.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A Comprehensive Profession* (8th ed.). Pearson.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., Novitasari, R. P., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(3), 1715–



1735. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977>
- Harahap, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Reversal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 142–147. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.1990>
- Humas KPAI. (2026). *KPAI Paparkan Laporan Akhir Tahun 2025: Potret Tantangan dan Penguatan Perlindungan Anak di Indonesia*. KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/21608>
- Kazdin, A. E. (2018). *Behavior Modification in Applied Settings*. Waveland Press.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025, November 14). *Mendikdasmen imbau semua pihak cegah dan atasi perundungan dengan responsif dan hati-hati*. Kemendikdasmen.
- Khoerunisa, G., Rahmawati, R., Sofwatillah, I., & Khairat, I. (2025). Teknik Empty Chair: Membangun Komunikasi Intrapersonal dan Ruang Aman bagi Ekspresi Diri Remaja. *Mandub : Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(2), 142–151. <https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2497>
- Lesmono, P., & Prasetya, B. E. . (2020). Hubungan Antara Empati Dengan Perilaku Prosocial Pada Bystander Untuk Menolong Korban Bullying. *Psikologi Konseling*, 17(2), 789–799. <https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.22091>
- Lotulung, M. S. D., & Kasingku, J. . (2024). Dampak Tindakan Perundungan Terhadap Perkembangan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 951–965.
- Noya, A., Taihutu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku bullying pada remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.51667/jph.v5i1.1741>
- OECD. (2023). PISA 2022 Results: Factsheets Indonesia. In *PISA*. [https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_ed6fbcc5-en/indonesia_c2e1ae0e-en.html?](https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_ed6fbcc5-en/indonesia_c2e1ae0e-en.html?_ed6fbcc5-en/indonesia_c2e1ae0e-en.html?)
- Sharf, R. S. (2019). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases* (6th ed.). Cengage Learning.
- Sudijono, A. (2021). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiana, I. S., Rohillah, I., Abhipraya, R. R., & Imalatul, K. (2025). Kajian Dasar Teknik Kursi Kosong untuk Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3(3), 237–246. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i3.2509>
- Ummah, S. ., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). Dampak Psikologis Bullying terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN 1 Mindahan. *JANACITTA: Journal of Primary and Children's Education*, 8(1), 146–155. <https://doi.org/10.35473/janacitta.v8i1.3788>
- UNICEF. (2026). UNICEF Indonesia Annual Report 2025. In *UNICEF*.



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026

e-ISSN: 2797-3344 | p-ISSN: 2797-3336

Online Journal System: <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



- Wulandari, N.S., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach Empty Chair Technique for Students of Islamic Boarding Schools. *Quality: Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 2(3), 247–253. <https://doi.org/10.58355/qwt.v2i3.73>
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2019). Gestalt Therapy. In R. J. Wedding, D., & Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies* (11th ed., pp. 241–282). Cengage Learning.