JURNAL ILMIAH
PSIKOLOGI INSANI
Vol. 11 No. 10 Oktober 2026

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENGURANGI PERILAKU PERUNDUNGAN SISWA DI SMP NEGERI 1 PANTAI LABU

Delima[1], Abdul Munir[2]
delimaaez25@gmail.com[1], munir59@unimed.ac.id[2]
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku perundungan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong serta mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap penurunan perilaku perundungan siswa di SMP Negeri 1 Pantai Labu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain one group pretest-posttest time series. Subjek penelitian ini berjumlah 8 siswa yang dipilih berdasarkan hasil screening dari 30 siswa yang memiliki perilaku perundungan kategori sedang hingga tinggi menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket perilaku perundungan (37 item valid, Cronbach's Alpha = 0,908), sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku perundungan siswa secara bertahap setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong selama enam pertemuan. Skor keseluruhan pretest sebesar 838 dengan rata-rata 104,75 (kategori sedang dan tinggi), sedangkan skor keseluruhan pada posttest VI menurun menjadi 563 dengan rata-rata 70,38 (kategori rendah). Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh Jhitung sebesar 0 dan Jtabel sebesar 4 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Asymp. Sig 0,012 < 0,05). Karena Jhitung ≤ Jtabel (0 ≤ 4), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kursi kosong berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku perundungan siswa di SMP Negeri 1 Pantai Labu.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Kursi Kosong, Perilaku Perundungan.

PENDAHULUAN

Fenomena perundungan (bullying) masih menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan pendidikan. Perundungan didefinisikan sebagai perlakuan mengganggu, menyakiti, atau menindas yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap pihak lain yang berada dalam posisi lebih lemah (Kemdikbudristek, 2024; UNESCO, 2021). Perundungan memiliki karakteristik yang membedakannya dari kekerasan pada umumnya. Tindakan tersebut ditandai oleh pengulangan perilaku, adanya unsur kesengajaan, serta hubungan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban (Flannery, 2023).

Secara global maupun nasional, prevalensi perundungan mencatatkan angka yang memprihatinkan. Laporan UNESCO (2021) menunjukkan lebih dari 30% remaja di dunia pernah mengalami perundungan. Di Indonesia, data Programme for International Student Assessment (PISA) tahun 2023 mencatat bahwa 41,1% peserta didik melaporkan pernah mengalami perundungan, jauh melampaui rata-rata negara anggota OECD sebesar 22,7% (Febriansyah & Yuningsih, 2024). Laporan Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) juga mengonfirmasi kenaikan kasus yang sangat tajam, yakni dari 194 kasus pada tahun 2022 menjadi 573 kasus pada tahun 2024 (Maria & Anggraini S, 2025). Data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) turut menunjukkan bahwa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi penyumbang kasus terbanyak, yakni mencapai 50% dari total

kejadian perundungan di lingkungan sekolah.

Perundungan memberikan dampak destruktif yang sistemik. Bagi korban, tindakan ini memicu masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan psikosomatik, hingga penurunan prestasi belajar (Al-Ghizzy, 2026). Sementara bagi pelaku, perilaku perundungan yang tidak diintervensi berisiko membentuk kemampuan interaksi sosial yang rendah, rendahnya kemampuan empati, prestasi akademik yang menurun, hingga meningkatkan kecenderungan keterlibatan dalam tindakan kriminal (Lusiana & Siful, 2022; Lubbe et al., 2025).

Idealnya, sekolah menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi peserta didik dalam proses tumbuk kembannya tanpa adanya perundungan (Faizah et al., 2025) Namun kenyataannya, perilaku perundungan justru masih menjadi isu yang memprihatinkan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Pengamatan awal di SMP Negeri 1 Pantai Labu menunjukkan maraknya praktik perundungan yang dilakukan secara berulang oleh sejumlah siswa. Berdasarkan keterangan guru BK, perundungan verbal menjadi bentuk yang paling sering terjadi, meliputi tindakan mengejek, memanggil teman dengan julukan tidak pantas atau nama orang tua, hingga berkata kasar. Selain perundungan verbal, dijumpai pula perilaku pemalakan dan pengucilan di lingkungan sekolah. Temuan tersebut diperkuat oleh pengakuan siswa kelas VIII yang mengonfirmasi maraknya kasus perundungan, bahkan memperlihatkan bahwa perilaku mengejek dan memanggil nama orang tua kerap dianggap sebagai candaan biasa. Selain itu, siswa juga menyaksikan tindakan fisik seperti menjitak dan mendorong, serta pengucilan dari kelompok tertentu. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa praktik perundungan di SMP Negeri 1 Pantai Labu mencakup dimensi verbal, fisik, dan sosial.

Rendahnya kemampuan empati dan perspective taking diduga menjadi akar utama pelaku perundungan gagal menyadari dampak emosional tindakannya terhadap korban (Stavrinides et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi konseling kelompok yang bersifat experiential dengan teknik yang tidak hanya membantu siswa memahami perilakunya, tetapi juga memfasilitasi eksplorasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan kemampuan perspective taking sebagai dasar pengembangan empati siswa, sebagai faktor protektif terhadap perilaku perundungan.

Dalam perspektif Gestalt, perilaku menyimpang seperti perundungan dipandang sebagai bentuk konflik internal atau kebutuhan psikologis yang belum tersadari. Teknik kursi kosong merupakan salah satu teknik utama dalam pendekatan Gestalt yang memberikan ruang bagi konseli untuk mengeksplorasi dan mengeksternalisasi konflik emosional melalui dialog imajinatif dengan figur atau bagian diri tertentu yang direpresentasikan melalui kursi kosong (Safitri et al., 2024).

Konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt teknik kursi kosong (empty chair technique) menawarkan solusi terapeutik yang memfasilitasi dialog imajinatif antarsisi emosi atau peran (Corey, 2021). Melalui teknik ini, pelaku diajak merefleksikan perilakunya, mengeksternalisasi konflik internal, serta meningkatkan regulasi eemosional (Usakli, 2025; Ndhlovu & Mwanza., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui gambaran perilaku perundungan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong di SMP Negeri 1 Pantai Labu, dan (2) Menganalisis pengaruh layanan konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap penurunan perilaku perundungan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment) dan desain one group pretest-posttest time series. Subjek penelitian ini berjumlah 8 siswa di SMP Negeri 1 Pantai Labu yang dipilih berdasarkan hasil identifikasi perilaku perundungan. Intervensi berupa layanan konseling kelompok teknik kursi kosong dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik non-parametrik Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test) disamping analisis deskriptif persentase penurunan skor. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai Jhitung dan Jtabel ($\alpha = 0{,}05$).

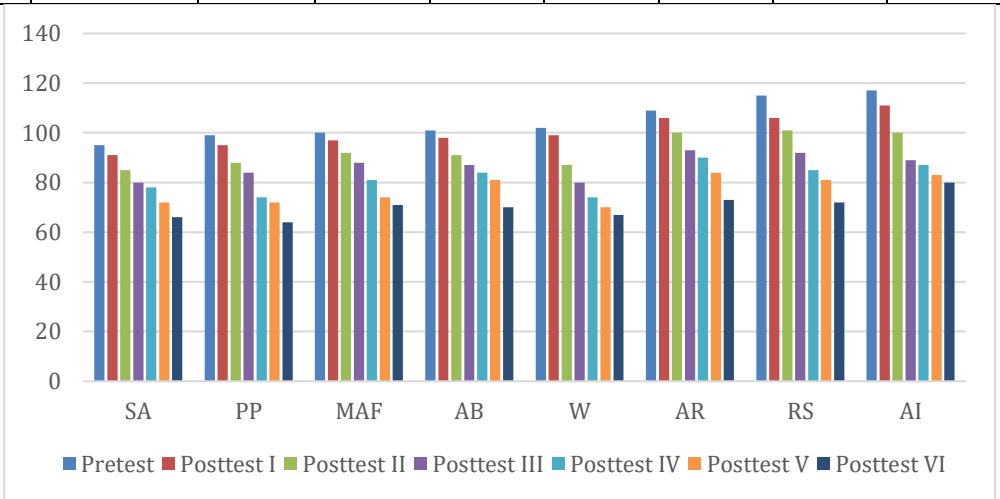
HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Perundungan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran awal (pretest) terhadap 8 subjek penelitian menghasilkan total skor kelompok sebesar 838 dengan rata-rata 104,75. Berdasarkan norma pengkategorian (Rendah: 37–73, Sedang: 74–110, Tinggi: 111–148), sebanyak 6 siswa berada pada kategori sedang (SA, PP, MAF, AB, W, AR) dan 2 siswa berada pada kategori tinggi (RS dan AI).

Setelah pelaksanaan konseling kelompok teknik kursi kosong secara bertahap selama 6 pertemuan, terjadi penurunan skor perilaku perundungan secara konsisten pada seluruh subjek. Rekapitulasi perkembangan skor dari pretest hingga posttest VI disajikan pada Tabel dan diagram berikut.

No	Responden	Pretest	P1	P2	P3	P4	P5	P6 (Post)	Kategori Akhir
1	SA	95	91	85	80	78	72	66	Rendah
2	PP	99	95	88	84	74	72	64	Rendah
3	MAF	100	97	92	88	81	74	71	Rendah
4	AB	101	98	91	87	84	81	70	Rendah
5	W	102	99	87	80	74	70	67	Rendah
6	AR	109	106	100	93	90	84	73	Rendah
7	RS	115	106	101	92	85	81	72	Rendah
8	AI	117	111	100	89	87	83	80	Sedang
	Rata-rata	**104.75**	**100.38**	**93.00**	**86.63**	**81.63**	**77.13**	**70.38**	**-**



Data pada tabel dan diagram memperlihatkan penurunan rata-rata skor perundungan kelompok secara linier dari 104,75 (pretest), 100,38 (P1), 93,00 (P2), 86,63 (P3), 81,63 (P4), 77,13 (P5), hingga mencapai 70,38 pada pengukuran posttest VI. Secara keseluruhan, terjadi penurunan skor akumulatif sebesar 275 poin (32,82%). Rincian selisih penurunan individual dari pretest ke posttest VI menunjukkan: RS mengalami penurunan terbanyak sebesar 43 poin (37,39%), diikuti AI (37 poin / 31,62%), AR (36 poin / 33,03%), PP (35 poin /

35,35%), W (35 poin / 34,31%), AB (31 poin / 30,69%), SA (29 poin / 30,53%), dan MAF (29 poin / 29,00%). Pada pengukuran akhir, 7 siswa berhasil berpindah ke kategori rendah dan 1 siswa (AI) berada pada kategori sedang.

Analisis Pengaruh Intervensi (Uji Hipotesis)

Untuk menguji hipotesis keberadaan pengaruh konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap penurunan perilaku perundungan, dilakukan analisis statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil perhitungan manual jenjang bertanda pada pengukuran pretest dan posttest VI menghasilkan jumlah jenjang positif R+ = 36 dan jumlah jenjang negatif R- = 0, sehingga diperoleh nilai Jhitung = 0. Berdasarkan tabel nilai kritis Wilcoxon untuk N = 8 dan $\alpha = 0{,}05$, diperoleh nilai Jtabel = 4. Kriteria pengujian menyatakan jika Jhitung ≤ Jtabel ($0 \leq 4$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa pemberian layanan konseling kelompok teknik kursi kosong memberikan pengaruh positif yang signifikan secara statistik dalam menurunkan tingkat perilaku perundungan siswa SMP Negeri 1 Pantai Labu.

Pembahasan Hasil Penelitian

Keberhasilan konseling kelompok teknik kursi kosong dalam mereduksi perilaku perundungan terletak pada mekanisme terapeutik pendekatan Gestalt. Pelaku perundungan umumnya mengalami hambatan kesadaran emosional (emotional awareness) dan mekanisme pertahanan diri yang membuat mereka meminimalkan dampak negatif perbuatannya terhadap korban (Stavrinides et al., 2020). Melalui simulasi dua kursi yang saling berhadapan, siswa diminta melakukan dialog dua arah: memerankan diri sebagai pelaku di satu kursi, lalu berpindah ke kursi kosong untuk berperan sebagai korban (role reversal).

Pengalaman emosional secara langsung (here and now) ini memaksa konseli untuk merefleksikan dan merasakan luka emosional, kecemasan, serta penderitaan yang dialami oleh korban. Proses katharsis dan dialog simbolik ini membongkar konflik internal serta merekonstruksi struktur kognitif siswa dari perilaku agresif menuju kepekaan empati (Usakli, 2025; Corey, 2021). Hambatan regulasi emosi yang awalnya memicu agresi teratasi seiring meningkatnya tanggung jawab pribadi siswa terhadap interaksi sosialnya.

Selain faktor teknik terapeutik, dinamika kelompok (group dynamics) turut memberikan kontribusi krusial. Dalam kelompok kecil berisi 8 orang, siswa memperoleh umpan balik (feedback) yang jujur dari sesama anggota, merasakan nasib yang sama (universality), serta dukungan sosial dalam suasana yang aman dan tidak menghakimi (Habsy et al., 2024; Asmaida & Darmayanti, 2024).

Temuan penelitian ini memperkuat kajian ilmiah terdahulu. Penelitian Putri (2023) dan Dyastuti (2012) membuktikan efektivitas teknik kursi kosong dalam menekan agresivitas pelaku perundungan melalui eksplorasi emosi. Demikian pula temuan Wulandari (2024) dan Hasanah et al. (2023) yang mengonfirmasi bahwa teknik empty chair secara signifikan meningkatkan kontrol diri, empati, dan komunikasi adaptif sehingga mampu mengentaskan perilaku agresif verbal maupun fisik pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat perilaku perundungan siswa SMP Negeri 1 Pantai Labu sebelum intervensi berada pada kategori sedang dan tinggi (rata-rata 104,75), dan mengalami penurunan bertahap setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong hingga mencapai kategori rendah pada posttest VI (rata-rata 70,38). (2) Layanan konseling kelompok teknik kursi kosong berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan perilaku perundungan siswa (Jhitung = $0 \leq$ Jtabel = 4.

Saran yang dapat direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian ini:

1. Bagi Guru BK: Diharapkan dapat mengadopsi teknik kursi kosong dalam konseling

kelompok sebagai strategi intervensi kreatif dan experiential untuk mengentaskan kasus perundungan di sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah: Diharapkan memberikan dukungan fasilitasi sarana ruang konseling yang kondusif serta mengintegrasikan program pencegahan perundungan berbasis empati secara berkelanjutan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk memperluas cakupan sampel, menambah variabel terikat seperti empati atau regulasi emosi, serta menggunakan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas eksternal hasil riset.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghizzy, M. J. D. (2026). The Problems of Bullying and Their Psychological Effects on Students in Iraqi Schools. Journal of Psychology and Behavior Studies, 6(1), 1–8.

Asmaida, & Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa: Studi Literatur. Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(1), 607–618.

Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. Jurnal Bimbingan Konseling, 1(2).

Faizah, U. N., Rohmah D A, Virgie R Z, Masnawati E, Masfufah, Rodliyah S K, Yuliastutik, & Badriyah L. (2025). Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Aman Melalui Sosialisasi Anti Bullying di MI Darul Ulum, Desa Rowo Gempol. Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 302–310.

Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying sebagai Bentuk Kenakalan Remaja di SMK-TI Pembangunan Cimahi. Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial, 26–33.

Flannery, D. J. (2023). Bullying as a form of peer aggression: Conceptual and measurement issues. School Psychology Review, 52(2), 145–160.

Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Exploration of Group Counseling Services in Developing Student Creativity: A Literature Review. Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 4(3), 1923–1934.

Hasanah, R. A., Mutakin, F., & Triana, D. (2023). Efektivitas Konseling Individu Teknik Empty Chair Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa Kelas VIII C di MTS Bustanul Ulum Panti. Jurnal Ristedik, 8(4).

Kemdikbudristek. (2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.

Lubbe, L., Van Eeden, R., & Van Den Merwe. (2025). An Emotional Intelligence Intervention Programme for Primary School Bullies: a South African Case Study. South African Journal of Childhood Education, 5(1).

Lusiana, & Siful. (2022). Dampak Bullying terhadap Kepribadian dan Pendidikan Seorang Anak. Kariman, 10(2), 337–350.

Maria, R., & Anggraini, S. (2025). Perilaku Bullying pada Siswa SMA. Journal on Education, 7(2), 10929–10938.

Ndhlovu, D., & Mwanza, N. (2024). Use of the empty chair Gestalt counselling technique in helping university students with peer relationship challenges: A hermeneutic phenomenological approach. International Journal of Research and Scientific Innovation, 11(7), 528–539.

Putri, D. A. N. (2023). Efektivitas Teknik Kursi Kosong Untuk Mengurangi Perilaku Perundungan Pada Siswa di SMAN 2 Pamekasan. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.

Safitri, A. K., Nurizza, N. A., & Khairat, I. (2024). Empty chair sebagai media ekspresi emosi: Studi literatur dalam konteks terapi Gestalt. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(2).

Stavrinides, P., Georgiou, S., & Theofanous, V. (2020). Bullying and empathy: The role of perspective taking and affective empathy in bullying behavior. Journal of Interpersonal Violence, 35(23–24), 5757–5777.

UNESCO. (2021). Ending school violence and bullying: Global status report. UNESCO Publishing.

Usakli, H. (2025). Exploring the emotional impact of bullying: Insights from the empty chair technique. Global Research in Higher Education, 8(1), 69.

Wulandari, N. S. (2024). Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counselling Approach Empty Chair Technique. Journal of Education Arabic and Islamic Studies, 2(3), 247–253.