

KONSELING TRAUMATIK MENGGUNAKAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM MENGATASI TRAUMA BULLYING PADA SISWA SMP DAARUL QURAN

Humaero Anjali¹, Febri Dahlia², Muhammad Fauzan Muttaqin³

lumayanjalii@gmail.com, ² febr_i_dahlia@idaqu.ac.id, ³ fauzan@idaqu.ac.id

Prodi BKPI
Institut Daarul Qur'an, Indonesia

Abstract

This study aims to analyze the implementation of traumatic counseling using the empty chair technique to overcome bullying trauma among students at SMP Daarul Qur'an. Traumatic counseling is a counseling service that aims to help individuals recover from psychological distress caused by traumatic experiences through emotional expression, self-understanding, and the development of adaptive coping strategies. This study employed a qualitative method with a descriptive approach. The research subject was one eighth-grade student who experienced trauma due to bullying. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using data reduction techniques. The findings revealed that the student experienced both verbal and physical bullying, which negatively affected psychological well-being, including feelings of fear, anxiety, sadness, low self-esteem, as well as decreased learning motivation and social interaction. After participating in traumatic counseling using the empty chair technique, the student demonstrated positive changes, such as feeling more relieved and calmer, reduced fear and anxiety, increased self-confidence, and an improved ability to interact socially and focus on learning. This study provides evidence of the effectiveness of the empty chair technique in assisting the recovery of bullying-related trauma among students and may serve as a reference for school counselors in delivering traumatic counseling services in educational settings.

Keywords: *traumatic counseling, empty chair technique, bullying, trauma, student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong dalam mengatasi trauma bullying pada siswa SMP Daarul Qur'an. Konseling traumatik merupakan layanan konseling yang bertujuan membantu individu memulihkan kondisi psikologis akibat pengalaman traumatis melalui proses pengungkapan emosi, pemahaman diri, dan pengembangan strategi coping yang adaptif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian adalah satu orang siswa kelas VIII yang mengalami trauma akibat bullying. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami bullying dalam bentuk verbal dan fisik yang berdampak pada kondisi psikologis, seperti rasa takut, cemas, sedih, rendah diri, serta penurunan motivasi belajar dan interaksi sosial. Setelah mengikuti layanan konseling traumatik dengan teknik kursi kosong, siswa menunjukkan perubahan positif, seperti merasa lebih lega dan tenang, berkurangnya rasa takut dan cemas, meningkatnya kepercayaan diri, serta kemampuan untuk kembali berinteraksi dan fokus dalam belajar. Kontribusi penelitian ini memberikan gambaran mengenai efektivitas teknik kursi kosong dalam membantu pemulihan trauma bullying pada siswa serta dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling traumatik di sekolah.

Kata kunci: konseling traumatik, teknik kursi kosong, bullying, trauma, siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan bangsa. Namun, realitas menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia masih menghadapi berbagai problematika yang kompleks, (Muttaqin, 2025). Pendidikan juga merupakan proses penting dalam membentuk perkembangan intelektual, emosional, sosial, dan moral peserta didik, (Fayzullaevna, 2025). Dalam proses pendidikan, siswa tidak hanya dituntut untuk berkembang secara akademik, tetapi juga mampu berkembang secara psikologis dan sosial agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, (Kotsis, 2025). Oleh karena itu, pendidikan membutuhkan dukungan layanan yang mampu membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama proses perkembangan. Salah satu layanan penting dalam dunia pendidikan adalah bimbingan dan konseling.

Pendidikan konseling merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal baik dari aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier, (Yuningsih, 2021). Layanan konseling di sekolah berfungsi membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Prayitno dalam (Nurhayati, 2025), bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan secara sistematis agar individu mampu memahami dirinya dan lingkungannya secara mandiri.

Dalam pelaksanaan layanan konseling, konselor dituntut memiliki kemampuan memahami kondisi emosional siswa secara mendalam, salah satu kemampuan utama yang harus dimiliki konselor adalah empati (Mahdi, 2023). Empati merupakan kemampuan memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman individu lain tanpa menghakimi, (Juwita, 2024). Sikap empati membantu konseli merasa diterima, aman, dan nyaman ketika mengungkapkan masalah yang dialami. Menurut Rogers dalam, (Prabowo, 2025) hubungan konseling yang efektif dibangun melalui empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor dengan adanya empati, siswa akan lebih mudah terbuka terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Penerapan layanan konseling di sekolah dilakukan melalui layanan individual, kelompok, konsultasi, maupun konseling klasikal. Layanan tersebut bertujuan membantu siswa mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial, sekaligus membantu menyelesaikan permasalahan yang menghambat proses perkembangan siswa. Dalam

konteks kehidupan sekolah, layanan konseling memiliki peran penting dalam menangani berbagai permasalahan siswa, salah satunya adalah bullying, (Suhartiwi, 2025).

Salah satunya Bullying, bullying di lingkungan sekolah merupakan salah satu fenomena sosial yang masih sering terjadi di Indonesia secara umum, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama, (Rofiqah, 2023). Pada masa remaja awal, siswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk perilaku negatif seperti bullying, (Putra, 2025). Menurut Aksa, 2026 lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk belajar justru dapat menjadi sumber tekanan apabila terjadi tindakan perundungan. Hal ini menjadikan bullying sebagai permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak, baik guru, orang tua, maupun tenaga profesional di bidang pendidikan.

Tindakan bullying dapat berupa kekerasan verbal, fisik, maupun psikologis yang dilakukan secara berulang dan menimbulkan dampak negatif bagi korban, (Rachmawati, 2024). Bentuk bullying verbal misalnya mengejek, menghina, atau memberikan julukan yang merendahkan. Sementara itu, bullying fisik dapat berupa memukul, menendang, atau tindakan kekerasan lainnya, (Pebriana, 2024). Adapun bullying psikologis biasanya berupa pengucilan, ancaman, maupun intimidasi yang dapat membuat korban merasa tertekan, (Nurfaniza, 2024) Perilaku-perilaku tersebut seringkali dianggap sepele, padahal memiliki dampak yang cukup besar terhadap kondisi mental korban.

Menurut Mardiyah, (2025) Salah satu dampak yang paling serius adalah trauma psikologis, seperti rasa takut, cemas, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Trauma ini tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan kepribadian dan kesehatan mentalnya, (Nastiti, 2024). Siswa yang mengalami trauma bullying cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dan menurunnya motivasi belajar, Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menghambat proses perkembangan siswa baik secara sosial maupun emosional, maupun akademik, (Taufik, 2025). Selain itu, fenomena bullying juga dapat menciptakan iklim sekolah yang tidak kondusif. Lingkungan yang tidak aman akan menghambat proses pembelajaran serta menurunkan kualitas interaksi antar siswa, (Abdillah, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang komprehensif agar kasus bullying dapat diminimalisir dan tidak berdampak lebih luas. Pada dasarnya siswa merupakan seorang individu yang sedang dalam tahap

perkembangan kearah kematangan atau kemandirian, dan untuk mencapai hal tersebut siswa membutuhkan bimbingan, apabila siswa gagal dalam tugas perkembangannya, serta kehilangan arah dapat menimbulkan perilaku maladaptif, (Dahlia, 2018)

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK di SMP Daarul Qur'an, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami tindakan bullying baik secara verbal maupun fisik. Siswa korban bullying menunjukkan gejala trauma seperti takut berinteraksi, mudah cemas, pendiam, kurang percaya diri, dan mengalami penurunan motivasi belajar. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa korban bullying sering merasa tertekan dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu siswa mengatasi trauma akibat bullying. Jenis layanan konseling yang umum diterapkan di sekolah meliputi konseling individu, konseling kelompok, konseling behavioral, konseling Gestalt, konseling REBT, dan konseling traumatik, (Kondo, 2020)

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah konseling traumatik dengan teknik kursi kosong konseling traumatik merupakan layanan yang difokuskan pada pemulihan kondisi psikologis individu akibat pengalaman traumatis. Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun emosional yang mereka alami, (Damanik, 2025). Konseling traumatik menjadi salah satu pendekatan yang bertujuan membantu individu memulihkan kondisi psikologis akibat pengalaman traumatis, (Pitria, 2024). Melalui konseling traumatik, siswa diberikan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, memahami pengalaman yang dialami, serta membangun kembali rasa percaya diri. pendekatan ini juga membantu siswa dalam mengelola emosi negatif dan mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat, (Alfiani, 2025).

Salah satu teknik dalam konseling traumatik adalah teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong *empty chair* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz Perls, (Prawitasari, 2021). Teknik ini dilakukan dengan meminta konseli membayangkan seseorang yang menjadi sumber konflik berada di kursi kosong di depannya, konseli kemudian diminta mengungkapkan seluruh perasaan dan pikirannya secara bebas, (Arisa, 2026). Teknik ini membantu individu melepaskan emosi terpendam (katarsis), meningkatkan kesadaran diri, serta membantu penyelesaian konflik emosional. Menurut Safitri, (2025) Teknik ini memungkinkan konseling untuk mengekspresikan

perasaan, emosi, dan konflik batin yang selama ini terpendam dan teknik ini bertujuan membantu konseli melepaskan emosi yang terpendam, memperoleh pemahaman terhadap dirinya sendiri, serta menemukan cara yang lebih sehat dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Penelitian sebelumnya (Usman, 2025) menunjukkan bahwa teknik *empty chair* efektif membantu remaja mengekspresikan emosi dan meningkatkan komunikasi intrapersonal. Penelitian lain oleh (Konaah, 2025) menjelaskan bahwa konseling individu dapat membantu mengurangi trauma akibat bullying. Namun, penelitian yang secara khusus membahas penerapan konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong pada siswa SMP Daarul Qur'an masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keterbaruan karena berfokus pada implementasi teknik kursi kosong dalam membantu pemulihan trauma bullying pada siswa SMP berbasis pendidikan Islam. Penelitian ini dilakukan karena bullying masih menjadi permasalahan serius di lingkungan sekolah dan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Selain itu, masih diperlukan pendekatan konseling yang efektif dan aplikatif untuk membantu korban bullying mengatasi trauma yang dialami.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling traumatik menggunakan Teknik kursi kosong dalam mengatasi trauma bullying pada siswa SMP Daarul Quran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas metode kursi kosong dalam membantu siswa mengatasi trauma akibat bullying serta memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman serta perubahan psikologis siswa yang mengalami trauma bullying setelah mengikuti layanan konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong. Penelitian dilaksanakan pada Tanggal 10 April sampai dengan 15 April 2026 di SMP Daarul Qur'an. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai kondisi subjek penelitian, (Putra, 2025).

Subjek penelitian terdiri atas satu siswa kelas VIII yang mengalami trauma bullying dan satu gur BK sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek dilakukan

secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa yang menunjukkan gejala trauma berupa rasa takut, kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta telah mengikuti layanan konseling traumatik. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai kondisi subjek penelitian, (Putra, 2025) Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara nonpartisipatif untuk mengamati kondisi emosional, perilaku, dan interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling. Melalui observasi, peneliti memperoleh gambaran mengenai perubahan perilaku siswa, seperti peningkatan kepercayaan diri, keberanian berinteraksi, dan kemampuan mengungkapkan perasaan (Wisudaningsih, 2025).

Selanjutnya, wawancara dilakukan secara mendalam (in-depth interview) kepada siswa dan guru BK. Wawancara dengan siswa bertujuan menggali pengalaman terkait bullying, dampak yang dirasakan, serta perubahan yang terjadi setelah mengikuti konseling. Sementara itu, wawancara dengan guru BK bertujuan memperoleh informasi mengenai proses pelaksanaan konseling, penerapan teknik kursi kosong, serta perkembangan siswa selama mengikuti layanan konseling. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar data yang diperoleh lebih mendalam dan tetap terarah (Nurrisa, 2025).

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi catatan konseling, lembar observasi, laporan perkembangan siswa, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian. Dokumentasi berfungsi untuk memperkuat data hasil observasi dan wawancara sehingga meningkatkan validitas temuan penelitian (Husnullail, 2024). Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui observasi yang dilakukan selama proses penelitian, ditemukan bahwa siswa korban bullying menunjukkan kondisi emosional yang kurang stabil sebelum mengikuti konseling. Siswa

tampak pendiam, menghindari interaksi sosial, kurang percaya diri, serta terlihat cemas ketika berada di lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga menunjukkan penurunan semangat belajar dan lebih sering menyendiri. Setelah pelaksanaan konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan. Siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara, lebih terbuka ketika berinteraksi dengan teman, serta mampu mengekspresikan perasaan yang sebelumnya dipendam. dapat disimpulkan bahwa hasil observasi menunjukkan bahwa teknik kursi kosong membantu siswa menjadi lebih terbuka, lebih tenang, dan lebih percaya diri dalam menghadapi lingkungan sosial. Hasil observasi perilaku siswa berdasarkan lembar observasi konseling traumatik, terjadi peningkatan pada berbagai aspek perilaku siswa selama proses konseling. Beberapa temuan utama: Keterbukaan diri meningkat, siswa mulai berani menceritakan pengalaman bullying, ekspresi emosi menjadi lebih jelas (menangis, berbicara jujur tentang perasaan), partisipasi dalam konseling meningkat dari pasif menjadi aktif, pemahaman diri berkembang, siswa mampu mengenali emosi yang dirasakan, respon terhadap teknik menunjukkan keterlibatan aktif dalam teknik kursi kosong, dan kepercayaan diri meningkat, ditunjukkan dengan keberanian berbicara

Tabel 1. Observasi perilaku siswa

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Skor (1-5)	Kategori
1	Keterbukaan diri	Mau menceritakan pengalaman bullying	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5	
2	Ekspresi emosi	Menunjukkan emosi (sedih, marah, takut)	☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5	
3	Kontak komunikasi	Kontak mata dan respon saat berbicara	☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5	
4	Partisipasi	Aktif mengikuti proses konseling	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5	
5	Pemahaman diri	Mampu mengenali perasaan sendiri	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5	
6	Pengungkapan masalah	Menjelaskan pengalaman secara jelas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5	
7	Respon terhadap teknik	Terlibat dalam teknik kursi kosong	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5	
8	Pelepasan emosi (catharsis)	Menunjukkan pelepasan emosi	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5	

9	Kepercayaan diri	Berani berbicara dan mengungkapkan pendapat	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5	
10	Perubahan perilaku	Terlihat lebih tenang dan terbuka	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5	
Skor :		Sangat Baik		

Berdasarkan **Tabel 1**, skor tertinggi diperoleh pada aspek partisipasi, pengungkapan masalah, pelepasan emosi (catharsis), dan kepercayaan diri dengan skor 5. Hal ini menunjukkan bahwa konseli mampu mengikuti proses konseling secara aktif serta berhasil mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam. Adapun aspek ekspresi emosi dan kontak komunikasi memperoleh skor 3 yang menunjukkan bahwa konseli masih memerlukan proses adaptasi untuk mengekspresikan perasaannya secara optimal. Perubahan Kondisi Siswa (Sebelum dan Sesudah Konseling) Berdasarkan indikator perubahan siswa, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Perubahan kondisi siswa

No	Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling	Keterangan
1	Emosional	Cemas, takut, sedih	Lebih tenang, stabil	Terjadi penurunan kecemasan
2	Kepercayaan Diri	Rendah	Meningkat	Lebih berani tampil
3	Interaksi Sosial	Menarik diri	Mulai aktif	Lebih terbuka
4	Ekspresi Emosi	Terhambat	Lebih terbuka	Mampu mengungkapkan perasaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui wawancara, dapat diketahui bahwa bullying pada siswa SMP Daarul Quran yang dialami oleh responden memberikan dampak yang cukup serius terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik. Responden mengalami bullying dalam bentuk verbal (diejek dan dibicarakan) serta fisik (dipukul dan ditendang). Kondisi ini menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti takut, sedih, cemas, serta menurunnya semangat belajar. Wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa siswa mengalami trauma yang cukup mendalam sehingga memerlukan layanan konseling secara bertahap. Guru BK menyatakan bahwa penerapan

teknik kursi kosong membantu siswa lebih mudah mengungkapkan emosi dan pengalaman traumatis yang selama ini dipendam.

Selain itu, hasil wawancara setelah pelaksanaan konseling menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa. Siswa mengaku merasa lebih lega, lebih tenang, dan lebih mampu mengontrol emosi setelah mengikuti konseling, dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui wawancara menunjukkan bahwa konseling traumatik dengan teknik kursi kosong memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional siswa korban bullying.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui dokumentasi berupa catatan konseling, lembar observasi, dan laporan perkembangan siswa menunjukkan adanya peningkatan kondisi psikologis siswa setelah mengikuti layanan konseling. Dokumentasi memperlihatkan bahwa siswa mengalami peningkatan pada aspek keterbukaan diri, keberanian berbicara, serta kemampuan dalam mengungkapkan emosi. Selain itu, dokumentasi proses konseling menunjukkan bahwa siswa mampu mengikuti setiap tahapan teknik kursi kosong dengan baik. Pada tahap akhir konseling, siswa terlihat lebih stabil secara emosional dibandingkan sebelum mengikuti layanan konseling, dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh melalui Data dokumentasi memperkuat hasil observasi dan wawancara bahwa teknik kursi kosong efektif membantu siswa mengurangi trauma akibat bullying.

Berdasarkan rancangan layanan, konseling yang telah dilakukan selama empat sesi, dimulai dari tahap membangun hubungan, eksplorasi masalah, penerapan teknik kursi kosong, hingga evaluasi. Pada sesi pertama, konselor membangun hubungan yang nyaman dengan konseli serta melakukan asesmen awal mengenai pengalaman bullying yang dialami. Pada tahap ini konseli masih tampak cemas, tertutup, dan ragu untuk mengungkapkan pengalaman yang dialaminya. Pada sesi kedua, konselor membantu konseli mengeksplorasi emosi yang muncul akibat pengalaman bullying. Konseli mulai mengungkapkan perasaan sedih, takut, marah, dan kecewa yang selama ini dipendam. Pada sesi ketiga dilakukan penerapan teknik kursi kosong (empty chair). Konseli diajak melakukan dialog imajiner dengan pelaku bullying untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam sehingga terjadi proses pelepasan emosi (catharsis). Dan terakhir Pada sesi keempat dilakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami

konseli. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa konseli menjadi lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Selain itu, responden juga menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih tenang dan tidak lagi terlalu cemas ketika mengingat kejadian yang dialami. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara, di mana responden mengatakan bahwa ia sudah dapat menceritakan kembali pengalaman bullying tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan seperti menangis, gemetar, atau menghindari pembicaraan. Perasaan takut yang sebelumnya muncul secara berlebihan mulai berkurang, dan responden merasa lebih mampu mengontrol emosinya. Berdasarkan hasil observasi, responden tampak lebih rileks saat mengikuti sesi konseling serta mampu menjaga kontak mata dengan konselor. Dalam aspek kepercayaan diri, responden mengungkapkan adanya peningkatan keberanian untuk berbicara dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dibuktikan dengan keterlibatan responden yang lebih aktif dalam kegiatan kelas, keberaniannya menyampaikan pendapat saat diskusi, serta mulai menjalin komunikasi dengan teman-teman yang sebelumnya dihindari.

Tabel 3. Tahapan konseling Empty Chair

sesi	Tahap konseling	Kegiatan konselor	Kegiatan konseli	Tujuan	Hasil yang diharapkan
Sesi 1	Membangun Hubungan & Asesmen	Menyapa konseli, menjelaskan tujuan konseling, membangun rasa nyaman, menggali pengalaman bullying	Menceritakan pengalaman dan perasaan yang dialami	Membangun kepercayaan dan mengetahui masalah utama konseli	Konseli mulai terbuka dan nyaman selama konseling
Sesi 2	Eksplorasi Emosi	Menggali emosi konseli, membantu mengenali perasaan marah, sedih, takut, dan kecewa	Mengungkapkan emosi serta dampak bullying terhadap dirinya	Membantu konseli memahami sumber trauma dan emosinya	Konseli mampu mengenali dan menyebutkan emosinya
Sesi 3	Intervensi Teknik <i>Empty Chair</i>	Menjelaskan Teknik kursi kosong, menyiapkan dua kursi, memandu dialog imajiner dan <i>role reversal</i>	Berbicara kepada kursi kosong, mengekspresikan emosi, dan bertukar peran	Membantu pelepasan emosi (<i>catharsis</i>) dan penyelesaian konflik batin	Konseli mampu mengekspresikan emosi secara bebas dan merasa lebih lega

Sesi 4	Evaluasi & Terminasi	Mengevaluasi perubahan, memberikan penguatan positif dan strategi coping	Merefleksikan perubahan dan menyampaikan perasaan setelah konseling	Mengetahui perkembangan konseli dan mengakhiri konseling	Konseli lebih tenang, percaya meningkatkan trauma berkurang
--------	----------------------	--	---	--	---

Dari segi pemahaman diri, responden menyatakan bahwa teknik kursi kosong membantunya menyadari perasaan yang sebenarnya dirasakan serta memahami bahwa pengalaman yang dialami bukan sepenuhnya kesalahannya. Responden juga merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sosial di lingkungan sekolah dan tidak lagi menarik diri seperti sebelumnya. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa konseling dengan teknik kursi kosong efektif dalam membantu responden mengurangi beban emosional, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan dalam berinteraksi sosial. Hal ini ditandai dengan adanya perubahan sikap yang lebih terbuka, lebih tenang, dan lebih adaptif dalam menghadapi lingkungan sekitar. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling traumatik memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis responden.

Efektivitas Teknik Kursi Kosong menunjukkan bahwa teknik kursi kosong efektif membantu konseli mengurangi trauma bullying. Teknik ini memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam sehingga tercipta proses katarsis yang membantu mengurangi beban psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prawitasari (2021) dan Safitri et. al. (2025) yang menyatakan bahwa teknik empty chair mampu meningkatkan kesadaran diri, ekspresi emosi, dan penyelesaian konflik batin. Upaya mengatasi trauma bullying dilakukan melalui pemberian konseling traumatik secara bertahap yang meliputi pembangunan hubungan konseling, eksplorasi masalah, penerapan teknik kursi kosong, serta evaluasi perkembangan konseli. Pendekatan ini membantu siswa memahami pengalaman traumatis yang dialami, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan coping, dan membangun kembali kepercayaan dirinya.

Manfaat bagi Pengembangan Bimbingan dan Konseling penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penanganan siswa korban bullying. Teknik kursi kosong dapat dijadikan alternatif intervensi yang efektif bagi guru BK untuk membantu siswa mengekspresikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memulihkan kondisi

psikologis akibat pengalaman traumatis. Temuan ini juga memperkaya kajian mengenai penerapan konseling traumatik di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling traumatik dengan teknik kursi kosong *empty chair* efektif dalam mengatasi trauma bullying pada siswa. Hal ini ditunjukkan oleh perubahan positif pada aspek emosional, kepercayaan diri, interaksi sosial, dan kemampuan mengekspresikan emosi.

Secara teoritis, bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Menurut Dan Olweus dalam (Nasution, 2022), bullying adalah tindakan negatif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau lebih individu terhadap individu lain yang sulit untuk membela diri. Hal ini sejalan dengan kondisi yang dialami responden, di mana ia menjadi korban ejekan, pengucilan, hingga kekerasan fisik.

Dampak bullying yang dialami responden menunjukkan adanya trauma psikologis. Menurut (Iman, 2024), trauma psikologis terjadi ketika seseorang mengalami peristiwa yang mengancam atau melukai secara emosional sehingga meninggalkan bekas yang mendalam dan berkepanjangan. Hal ini terlihat dari responden yang masih mengingat kejadian tersebut dan mengalami kecemasan berlebih. Selain itu, dampak bullying juga memengaruhi kepercayaan diri dan interaksi sosial. Menurut (Leswidianti, 2025), pada tahap perkembangan remaja, individu sangat membutuhkan pengakuan sosial dan pembentukan identitas diri. Ketika individu mengalami penolakan atau perlakuan negatif, maka hal tersebut dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri dan identitas diri.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, digunakan konseling traumatik dengan teknik kursi kosong yang merupakan bagian dari pendekatan Gestalt. Menurut Fritz Perls dalam (Khoerunisa, 2025), teknik kursi kosong digunakan untuk membantu individu menyelesaikan konflik internal dengan cara berdialog secara imajiner dengan orang lain atau bagian dari dirinya sendiri. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*awareness*) dan membantu individu mengekspresikan emosi yang terpendam. Dalam pelaksanaannya, responden diminta untuk membayangkan pelaku bullying berada di kursi kosong, kemudian mengungkapkan seluruh perasaan yang dirasakan. Proses ini menghasilkan katarsis emosi, yaitu pelepasan emosi yang selama ini dipendam. katarsis

merupakan proses pelepasan emosi yang dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis yang dialami individu. (Syarifani, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti konseling, seperti perasaan lebih lega, berkurangnya kecemasan, meningkatnya kepercayaan diri, serta kemampuan untuk kembali berinteraksi sosial. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling traumatik, yaitu membantu individu dalam memulihkan kondisi emosional dan meningkatkan kemampuan adaptasi.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong efektif dalam membantu siswa mengatasi trauma akibat bullying. Setelah mengikuti empat sesi konseling, siswa menunjukkan perubahan positif berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan mengungkapkan emosi secara lebih terbuka, serta peningkatan interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat menjadi alternatif layanan konseling yang efektif dalam membantu pemulihan trauma bullying pada siswa,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bullying yang dialami siswa SMP Daarul Qur'an memberikan dampak traumatik terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik siswa. Bentuk bullying yang dialami meliputi bullying verbal dan fisik yang menyebabkan siswa merasa takut, cemas, sedih, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Penerapan konseling traumatik menggunakan teknik kursi kosong terbukti efektif membantu siswa mengatasi trauma bullying. Teknik ini membantu siswa mengekspresikan emosi yang terpendam, mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan interaksi sosial. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif setelah mengikuti proses konseling. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai, yaitu mengetahui bentuk bullying yang dialami siswa, memahami dampak traumatik bullying, serta menganalisis efektivitas teknik kursi kosong dalam membantu pemulihan trauma bullying pada siswa SMP Daarul Qur'an.

REFERENSI

- Abdillah, f. (2024). Dampak bullying di sekolah dasar dan pencegahannya. *Educare: jurnal pendidikan dan kesehatan*, 2(1), 102-108. *Akademik (jma)*, 3(12).
- Aksa, f. N., herinawati, h., nuribadah, n., jamidi, j., johari, j., & widya, t. W. K. (2026). Sosialisasi pencegahan perundungan dan kekerasan berbasis sekolah: cegah bullying, hindari narkoba, raih prestasi di sman 2 kesuma bangsa. *Jurnal malikussaleh mengabdi*, 5(1), 21-32.
- Alfiani, S., & Annas, M. S. (2025). Studi fenomenologis makna bimbingan konseling bagi siswa yang pernah mengalami bullying. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(03 Juli), 4760-4771.
- Arisa, a. J., samcha, n. D., fikri, c. I., ratnawati, n. A., nuryono, w., & ratnasari, d. (2026). Teknik konseling “kursi kosong” untuk mengurangi tingkat stres perkuliahan yang memicu penyalahgunaan bagi siswa yang pernah mengalami bullying. *Integrative perspectives of social and science journal*, 2(03 juli), 4760-4771.
- Dahlia, f., badrujaman, a., & marjo, h. K. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan positive behavior support dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal edukasi: jurnal bimbingan konseling*, 4(2), 194-208.
- Damanik, n. S., harahap, e. S., rangkuti, r. H., & mardiyah, a. (2025). Peran konseling individu dalam menghadapi permasalahan trauma bullying pada remaja di yayasan panti asuhan kasih abadi. *Fatih: journal of contemporary research*, 2(2), 1177-1184.
- Fayzullaevna, a. D., & ravshanovich, a. O. (2025). The creation of an integrative learning environment in shaping spiritual and intellectual development. *Spanish journal of innovation and integrity*, 49, 246-251.
- Husnullail, m., & jailani, m. S. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal genta mulia*, 15(2), 70-78.
- Iman, M., Rizky Indah, S., Laili, Q., Jannatul, A. H., Selly, S., Tiara, A. S., ... & Muhammad, A. F. (2024). Mereduksi Traumatik (Sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying).
- Juwita, i., rahmatillah, d., & sofa, g. Z. (2024). Kualitas konselor yang efektif. *Attending: jurnal bimbingan dan konseling*, 1(1), 45-54.
- 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.
- Konaah, s., lolita, n., rahmadania, z., rahmania, g. N. A., & dewi, r. S. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik rebt untuk mereduksi bullying pada siswa di sekolah. *Jurnal pendidikan dan ilmu sosial (jupendis)*, 3(2), 304-318.
- Kondo, m., & karneli, y. (2020). Penggunaan konseling psikoanalisis dan rational emotive behavior therapy dalam konseling perorangan. *Teraputik: jurnal bimbingan dan konseling jurnal bimbingan dan konseling*, 4, 112-18.
- Kotsis, k. T. (2025). Optimal stem educators for elementary school: students from the primary education vs. Science department. *Eiki journal of effective teaching methods*, 3(1).
- Leswidianti, j. S., abdullah, m. N. A., & mujayapura, m. R. R. (2025). Mencari jati diri: peran peer group dalam membentuk identitas remaja. *Sabana: jurnal sosiologi, antropologi, dan budaya nusantara*, 4(1), 164-170.

- Mahdi, n. K. (2023). Manajemen empati konselor (analisis problematika koselor dalam menghadapi emosi negatif klien). *At-taujih: bimbingan dan konseling islam*, 6(1), 40-55.
- Mardiyah, a., ritonga, k. N., aljaera, r. R., & soleha, m. (2025). Peranan konseling individu dalam mengatasi trauma akibat bullying. *Jurnal media Mereduksi traumatik (sebuah pendekatan dalam mengurangi trauma akibat bullying)*.
- Muttaqin, m. F., ahsani, e. L. F., & wijayama, b. (2025). Problematika pendidikan di indonesia: tantangan dan solusi (mengupas aspek sosial, ekonomi, dan karakter dalam pendidikan). *Cahaya ghani recovery. Narkoba. Jurnal mahasiswa bk an-nur: berbeda, bermakna, mulia*, 12(1), 110-121.
- Nastiti, m. F., & hanif, m. M. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma psikologis. *Jurnal ilmu pendidikan dan psikologi (jipp)*, 2(3), 117-121.
- Nurfaniza, i., & margaret, m. (2024). Fenomena korban bullying sekolah dasar negeri x diwilayah karang tengah. *Ranah research: journal of multidisciplinary research and development*, 6(4), 942-952.
- Nurhayati, n., sumiyati, s., juariyah, j., paramitha, p., & syamsiah, s. (2025). Bimbingan dan konseling. *Aksioma: jurnal sains ekonomi dan edukasi*, 2(5), 868-880.
- Nurrisa, f., & hermina, d. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal teknologi pendidikan dan pembelajaran* | e-issn: 3026-6629, 2(3), 793-800.
- Pitria, p., karneli, y., & netrawati, n. (2024). Pemulihan trauma korban pelecehan seksual melalui pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt). *Counselia; jurnal bimbingan konseling pendidikan islam*, 5(1), 103-110.
- Prabowo, s., nisaa'k, z. K., khoiruddin, r. U., & fathoni, t. (2025). Strategi menghadapi peserta didik remaja melalui pendekatan empatik dalam bimbingan dan konseling. *Al-mikraj jurnal studi islam dan humaniora (e-issn 2745-4584)*, 5(2), 458-467.
- Prawitasari, i. (2021). Studi kepustakaan penerapan terapi kursi kosong (empty chair) dalam terapi gestalt. *Counselle| journal of islamic guidance and counseling*, 1(1), 45-56.
- Putra, o., affiqoh, a., iskandar, n., saki, v. Y., & nursyarofah, n. (2025). Analisis sistematis dampak school bullying terhadap perkembangan sosial remaja melalui tinjauan literatur 2020–2023. *Jurnal penelitian inovatif*, 5(2), 1177-1184.
- Putra, ridho dwi, muhammad ali murtadho, muhammad isnaini, and muhammad win afgani. "design penelitian kuantitatif: pengertian dan macam-macam jenisnya." *edu society: jurnal pendidikan, ilmu sosial dan pengabdian kepada masyarakat* 5, no. 3 (2025): 191-199.
- Rachmawati, d. (2024). Bullying dan dampak jangka panjang koneksi dengan kekerasan dan kriminalitas. *Joies (journal of islamic education studies)*, 9(1), 83-104.
- Rofiqah, r., zahroh, s., & nabila, n. R. (2023). Peran kanselor sekolah dalam meminimalisasi perilaku bullying di smp (studi tentang motif perilaku bullying siswa). *Innovative: journal of social science research*, 3(2), 10604-10618.
- Safitri, a. K., nurizza, n. A., & khairat, i. (2025). Empty chair sebagai media ekspresi emosi: studi literatur dalam konteks terapi gestalt. *Pendas: jurnal ilmiah pendidikan dasar*, 10(02), 227-233.

- Suhartiwi, s., wahyudi, m. A., andriana, a., hamidah, s., safitri, y., & rahmawati, r. (2025). Peran konseling preventif sebagai strategi pencegahan perilaku bullying di sekolah: review literature. *Jurnal keilmuan pendidikan*, 1(2), 63-78.
- Syarifani, n. (2024). Implikasi music therapy sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi (implications of music therapy as a form of catharsis and emotional relaxation). *Happiness: journal of psychology and islamic science*, 8(1), 1-11.
- Taufik, i., & prasetyanto, g. (2025). Konseling individu pendekatan rebt: meningkatkan achievement siswa korban bullying. *Jurnal wahana konseling*, 8(1), 97-105.
- Usman, m. T. A., & thohir, m. (2025). Pendekatan konseling gestalt dengan teknik empty chair berbasis zikir untuk pemulihan emosional pada remaja fatherless. *Jurnal bimbingan dan konseling borneo*, 117-123.
- Wisudaningsih, e. T., nafisah, i. I., & jannah, i. U. (2025). Pendekatan ilmiah untuk memahami tingkah laku. *Ihsan: jurnal pendidikan islam*, 3(4), 1223-1230.
- Yuningsih, a. T., & herdi, h. (2021). Studi literatur mengenai perancangan program bimbingan dan konseling komprehensif bidang layanan perencanaan individual. *Jurnal edukasi: jurnal bimbingan konseling*, 7(1), 15-26