

# IMPLEMENTASI TEKNIK KURSI KOSONG DALAM MENINGKATKAN KESTABILAN EMOSIONAL SISWA KORBAN *BULLYING* DI LINGKUNGAN SANTRI MTsS ULUMUL QURAN BANDA ACEH

Nadia Sahnura<sup>1)</sup>, Wanty Khaira<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Kota Banda Aceh)

<sup>2)</sup> Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Kota Banda Aceh)

e-mail Correspondent: [210213049@student.ar-raniry.ac.id](mailto:210213049@student.ar-raniry.ac.id), [wanty.khaira@ar-raniry.ac.id](mailto:wanty.khaira@ar-raniry.ac.id)

Received: 23-08-2025

Revised: 13-09-2025

Accepted: 21-10-2025

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

*Technique Empty Chair, Emotional Stability, Bullying Victims, Students*

### Kata kunci

Teknik Kursi Kosong, Kestabilan Emosional, Korban *Bullying*, Santri

This study aims to analyze the effectiveness of the Empty Chair Technique in improving the emotional stability of students who are victims of bullying at MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh. The research used a quantitative experimental approach with a one-group pretest–posttest design and involved four students selected through purposive sampling based on indications of having experienced bullying. Data were collected through questionnaires and observations, then analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and paired sample t-test. The treatment was carried out in three individual counseling sessions lasting 45 minutes each. The results showed a 25% decrease in emotional instability scores after applying the Empty Chair Technique, indicating an improvement in emotional control and self-awareness. Statistical analysis revealed a significant difference between pretest and posttest scores ( $p < 0.05$ ). Thus, the Empty Chair Technique effectively helps students externalize negative emotions, reduce anxiety, and achieve emotional balance.

### Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan kestabilan emosional siswa korban bullying di MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest dan melibatkan empat siswa yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan indikasi pernah mengalami bullying. Data dikumpulkan melalui angket dan observasi, selanjutnya dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji-t berpasangan. Perlakuan diberikan dalam tiga sesi konseling individual berdurasi 45 menit setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan sekitar 25% pada skor ketidakstabilan emosional setelah diterapkannya teknik kursi kosong, yang berarti terjadi peningkatan kestabilan emosi dan kesadaran diri siswa. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, teknik kursi kosong efektif membantu siswa mengeksternalisasi emosi negatif, dan mencapai keseimbangan emosional.

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan perkembangan emosional peserta didik terutama di lingkungan santri, dalam konteks sosial dan budaya, Santri memiliki peran penting dalam menjaga nilai-nilai keislaman serta membentuk karakter moral di masyarakat, kehidupan santri di pesantren menuntut kedisiplinan, tanggung jawab, dan interaksi sosial yang intens. Namun, dinamika kehidupan kolektif di pesantren tidak terlepas dari berbagai tantangan, salah satunya fenomena bullying yang muncul akibat interaksi sosial yang kurang sehat, pengalaman bullying tersebut berpotensi mempengaruhi kondisi emosional, khususnya dalam menjaga keseimbangan dan pengendalian emosi (Azhar & Haryanto, 2024).

Emosi menurut Goleman (1997) adalah pemikiran khas dari seorang individu yang diikuti dengan perubahan keadaan biologis dan psikologis, perubahan tersebut berpengaruh pada kecenderungannya untuk melakukan sesuatu. Pennebaker (1995) membagi emosi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif merupakan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan kurang menyenangkan. Individu berusaha untuk mengurangi emosi negatif yang sedang dirasakan dengan mengontrol emosi (Pesantren et al., 2024).

Sigmund Freud merumuskan teori emosi sebagai bagian dari dinamika kepribadian yang muncul akibat konflik batin antara id, ego, dan super ego. Ketidakmampuan ego untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif pada akhirnya memunculkan perilaku maladaptif seperti bolos sekolah, merokok, mengonsumsi alkohol dan obat-obatan, hingga menindik dan bergaul dengan kelompok yang menyimpang. Meskipun secara sadar baru mengetahui bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan nilai-nilai sosial maupun agama (fungsi superego), dorongan id yang kuat untuk mencari kesenangan dan pelarian dari kenyataan membuat ego semakin sulit mengontrol perilaku. Ketidakseimbangan ini mengarah pada pola penyesuaian diri yang disfungsi dan menjadi cikal bakal munculnya *distorted behavior* (perilaku yang muncul akibat ketidakstabilan emosi) serta gejala psikotik (Risqil & Ali, 2025).

Dalam teorinya, Freud membagi struktur kepribadian menjadi tiga komponen utama: id, ego, dan superego. Ketiganya bekerja secara dinamis dalam sistem psikis manusia. Id berisi dorongan naluriah yang bersifat tidak sadar dan impulsif, superego adalah sistem nilai moral yang diinternalisasi, sedangkan ego bertugas menengahi konflik antara id dan superego agar individu dapat berfungsi secara adaptif di dunia nyata (Freud, 1923). Pendekatan psikoanalisis tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berupaya mengungkap faktor-faktor mendasar yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut (Habsy et al., 2023).

Kestabilan Emosi diartikan sebagai keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan kenyamanan dirinya. Kestabilan emosi adalah tidak berlebih-lebihannya dalam mengungkapkan emosi karena emosi yang diungkapkan secara berlebihan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia (Bimbingan et al., 2021).

Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti pihak lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis, tindakan ini biasanya dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dengan tujuan untuk melukai korban, baik secara fisik maupun emosional (Coloroso, dalam Nurasia, 2021).

Siswa korban bullying merasa harga diri telah turun, gagal dalam mempertahankan pendirian, akan kehilangan potensi yang dimiliki, mengurung diri, tidak mau bersekolah, keluhan somatik, disfungsi sosial, bunuh diri, merasa tidak ada dukungan sosial, sulit mengatur emosi, mudah marah, sedih, frustrasi, berkeinginan untuk melam-piaskan pada orang lain, tidak mampu berkonsentrasi, kecemasan, bahkan dapat menjadi pelaku karena emosi yang tidak mampu dikontrol atau distabilkan dengan baik (Lhokseumawe et al., 2024)

Hasil observasi dan yang peneliti temukan di lapangan pada saat observasi awal ketika peneliti melaksanakan magang di MTsS Ulumul Quran Banda Aceh bahwa adanya *bullying* secara verbal dan fisik. Bentuk bullying verbal yang dialami oleh siswi umumnya berupa ujaran yang bersifat merendahkan atau mengejek, seperti pemanggilan dengan sebutan “jelek,” “gendut,” “dekil,” maupun pemberian julukan yang tidak pantas. Sementara itu, bentuk *bullying* fisik lebih sering terjadi pada siswa laki-laki, yang diwujudkan melalui tindakan seperti mengurung korban di dalam kelas, menyembunyikan barang pribadi seperti buku dan sepatu, menunggu korban di area belakang sekolah, serta memberikan ancaman apabila korban tidak mengikuti perintah pelaku melaporkan kesalahannya kepada guru, dari kasus bullying ini korban mengaku tidak ingin sekolah lagi disekolah tersebut.

Adapun ciri ciri emosi yang di alami siswa seperti perasaan terhina, sedih, takut, cemas, terancam, tidak aman, malu, rendah diri, tertekan secara emosional. Kondisi tersebut menunjukkan perlu adanya intervensi yang tepat. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah bimbingan konseling individual yang dapat membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan sehat.

Layanan konseling individual adalah proses memberikan bantuan yang sistematis oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang dilakukan secara tatap muka untuk mengungkap masalah peserta didik sehingga peserta didik mampu melihat masalahnya sendiri, mampu menerima diri sendiri sesuai dengan potensi yang dimiliki dan mampu memecahkan masalahnya sendiri (Nugraha & Azizah, n.d.).

Teknik yang digunakan dalam konseling individual adalah teknik kursi kosong yaitu suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai top dog, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi under dog. Pada dasarnya, teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh klien (Muthohharoh & Karneli, 2020)

Dalam teori konseling Gestalt, kegiatan bermain peran dan bermain dialog digunakan sebagai bentuk pemahaman dalam meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap pengalaman saat ini. Pada saat bermain peran, terdapat teknik empty chair dan berkeliling. Teknik *empty chair* meminta individu memerankan dirinya sendiri serta peran orang lain atau aspek kepribadiannya yang dibayangkan duduk di kursi kosong, guna mengekspresikan emosi dan memahami diri lebih dalam. *Top dog* melambangkan sisi diri yang menuntut dan mengatur, sedangkan *underdog* menggambarkan bagian diri yang pasif dan defensif. Klien diminta memainkan kedua peran tersebut secara bergantian agar lebih memahami konflik batin dan mencapai keseimbangan diri. (Ratnasari et al., 2022)

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam membantu siswa mengatasi hambatan emosional dan sosial di sekolah. Penelitian ini menganalisis penerapan teknik kursi kosong dalam layanan konseling individual oleh guru BK serta faktor yang

memengaruhi efektivitasnya. Kajian ini didasarkan pada Teori Gestalt, yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab (Jannah & Nasution, 2024).

Seljalan dengan penelitian terdahulu yang diteliti oleh Genari N (2023) yang meneliti tentang “Implementasi Teknik Kursi Kosong Terhadap Kecemasan Korban Bullying. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik kursi kosong berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa korban bullying. Penurunan kecemasan tersebut mencerminkan adanya peningkatan kestabilan emosional, karena kecemasan merupakan salah satu indikator emosi negatif yang menandai ketidakstabilan emosi pada remaja. Melalui teknik kursi kosong, siswa diberi kesempatan untuk mengekspresikan dan memproses emosi yang terpendam, seperti takut, marah, dan perasaan tertekan akibat pengalaman bullying. Proses ini membantu siswa mencapai kesadaran emosi dan pengendalian respons emosional, yang merupakan komponen penting dalam kestabilan emosional. Dengan berkurangnya kecemasan dan meningkatnya kemampuan mengelola emosi, siswa menunjukkan respons emosional yang lebih adaptif terhadap situasi sosial.

Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh Adisty Nur Fauziyyah (Dkk) tentang Gambaran Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren Nasyrul Ulum, Kabupaten Sumenep, remaja korban bullying cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, takut, dan cemas, terutama ketika menghadapi situasi sosial yang mengingatkan pada pengalaman bullying, Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah mengatasi emosi negatif, para remaja cenderung tidak terlalu memikirkan lagi masalahnya, sehingga masalah tersebut berangsur hilang dengan sendirinya.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang dikaji oleh Rini Julistia dkk.(2024) berjudul Regulasi Emosi pada Korban Bullying di Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi santri korban bullying, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri korban bullying berada pada kategori regulasi emosi rendah, sementara sebagian lainnya berada pada kategori regulasi emosi tinggi. Regulasi emosi dalam penelitian tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang dialami akibat bullying.

Temuan ini relevan karena regulasi emosi dan kestabilan emosional sama-sama membahas kondisi pengelolaan emosi individu, meskipun menggunakan istilah variabel yang berbeda. Berdasarkan uraian di atas untuk menjawab permasalahan pada penelitian ini, yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah “ Apakah implementasi teknik kursi kosong dapat meningkatkan kestabilan emosional siswa korban *bullying* di lingkungan santri MTsS Ulumul Quran banda aceh?.

Kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha : Teknik kursi kosong dapat meningkatkan kestabilan emosional siswa korban *bullying* di lingkungan santri MTsS Ulumul Quran Banda Aceh.

Ho : Teknik kursi kosong tidak dapat meningkatkan kestabilan emosional siswa korban *bullying* di lingkungan santri MTsS Ulumul Quran Banda Aceh.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dalam kerangka pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan cara penelitian yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan tersusun sejak tahap awal hingga penyusunan desain penelitian. Pendekatan ini

menggunakan data dalam bentuk angka untuk menggambarkan hasil penelitian secara objektif melalui proses pengumpulan, analisis, dan penyajian data (Irfan Syahroni, 2022).

Dalam konteks ini, metode eksperimen dipilih karena sesuai dengan tujuan pendekatan kuantitatif, yaitu untuk meneliti hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Melalui metode eksperimen, peneliti dapat mengetahui seberapa besar pengaruh suatu perlakuan terhadap hasil yang diukur dalam kondisi yang terkendali (Ulfa, 2023).

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, peneliti melakukan dua kali pengukuran terhadap subjek penelitian, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan dilakukan (*posttest*). Desain ini membantu peneliti mengamati perubahan yang terjadi setelah penerapan teknik kursi kosong terhadap kestabilan emosional siswa korban *bullying*, sehingga hasilnya dapat dinilai secara lebih akurat dan terukur (Al Muhandis & Riyadi, 2023).

Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan atau perbedaan yang terjadi setelah perlakuan diberikan, sehingga efek perlakuan dapat diukur secara lebih akurat. Skema desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain Penelitian**

<i>Tes angket awal</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Tes angket akhir</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> :Tes angket awal sebelum pemberian perlakuan

X :Perlakuan dengan teknik kursi kosong

O<sub>2</sub> :Tes angket akhir setelah pemberian perlakuan

Adapun bentuk Instrument pengukuran Variabel (*pre-test*) yang diberikan berbentuk skala *Likert* yang dibagikan kepada siswa pada tanggal 3 september 2025 dan di adopsi dari Skripsi Genaria Naqiatsya(2023), yang terdiri dari 31 pertanyaan, siswa diminta memilih salah satu dari lima pilihan jawaban dengan membubuhkan tanda centang pada pilihan yang dianggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Pilihan jawabannya adalah: Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang Kadang (KK), Jarang (JR), Tidak pernah (TP).

Data di analisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karna jumlah sample < 50. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22 menggunakan uji statistik Shapiro-Wilk. Adapun hipotesis dalam uji normalitas dirumuskan sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Data berdistribusi normal (nilai signifikansi > 0,05)

H<sub>a</sub>: Data tidak berdistribusi normal (nilai signifikansi < 0,05)

Selanjutnya, uji-t digunakan untuk mengukur efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) terhadap perubahan perilaku dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji-t adalah sebagai berikut:

a. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka H<sub>a</sub> ditolak dan H<sub>0</sub> diterima

b. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak

Gambaran emosional korban bullying, di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Rumus pengkategorian emosional korban bullying hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Rumus Katagori**

Tinggi	$X > M + 1SD$
sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar Deviasi

X = Skor masing-masing responden

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs.S Ulumul quran Banda Aceh yang berjumlah 44 siswa yang terdiri dari 17 siswa kelas IX B dan 27 siswa kelas IX C Pada penelitian ini, jumlah sampel terdiri dari 2 laki laki dari kelas IX C dan 2 perempuan dari kelas IX B.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. Pemilihan subjek dilakukan karena mereka memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti (Lenaini, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil.

Kestabilan emosional di definisikan sebagai kemampuan siswa mengelola, mengendalikan, mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang di hadapi, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sample penelitian berjumlah 4 siswa yang memiliki tingkat kestabilan emosi terendah berdasarkan skor Pre-test.

**Tabel 3. Profil Umum Korban *Bully* Kelas IX-B dan IX-C**

Kategori	Nilai	Responden
<b>Kelas IX-B</b>		
Tinggi	>83	3
Sedang	65-83	11
Rendah	<66	3
<b>Kelas IX-C</b>		
Tinggi	>83	2
Sedang	69-83	12
Rendah	<69	3

**Tabel 4. Grafik Perbandingan Kelas IX-B dan IX-C**

No.	Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
<b>Kelas IX-B</b>					
1.	IQM	92	Tinggi	65	Rendah

2.	QA	91	Tinggi	70	Sedang
<b>Kelas IX-C</b>					
3.	AM	94	Tinggi	70	Sedang
4.	FY	95	Tinggi	68	Rendah

Tabel perbandingan kelas IX-B dan IX-C menunjukkan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* tingkat emosional korban *bullying*. Terlihat bahwa setelah diberikan layanan konseling individual, seluruh subjek mengalami penurunan nilai skor. Subjek IQM dari 92 menurun menjadi 65, QA dari 91 menurun menjadi 70, AM dari 94 menurun menjadi 70 dan FY dari 95 menurun menjadi 68. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa layanan konseling individual berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat emosional siswa korban bullying, yang tercermin dari penurunan skor seluruh responden pada saat *posttest*.

Hasil *pretest* menunjukkan tingkat ketidakstabilan emosional yang tinggi dengan skor rata-rata 90. Setelah perlakuan, skor *post test* menurun menjadi 68, yang menunjukkan peningkatan kestabilan emosi.

**Tabel 5. Uji Normalitas**

**Kelas IX-B**

**Test of Normality**

Shapiro wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest	.825	2	.156
Posttest	.729	2	.024

**Kelas IX-C**

**Test of normality**

Shapiro wilk

	Statistic	df	Sig.
<b>Pretest</b>	.779	2	.069
<b>Posttest</b>	.729	2	.024

Berdasarkan hasil *Test of Normality* menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, tabel tersebut memperlihatkan hasil data *pretest* dan *posttest*, pada kelas pertama diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,156 untuk data *pretest* dan 0,24 untuk data *posttest*, pada kelas kedua diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,069 untuk data *pretest* dan 0,24 untuk data *posttest*. Kedua nilai *pretest* dan *posttest* di kelas pertama dan kelas kedua ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal. Uji *Shapiro-Wilk* dipilih karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 50 orang, sehingga metode ini dinilai lebih akurat dibandingkan uji normalitas lainnya. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis selanjutnya

dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test*, untuk menguji perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 6. Uji Paired Sample Test**

**IX-B**

Pre-test post-test	
Paired difference	
Mean	-24.00000
Std deviation	4.24264
Std Error mean	3.00000
95% Confidence Interval of the Difference	
Lower	-14.11861
Upper	62.11861
T	-8.000
Df	1
Sig.(2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil *Paired Samples Test*, pada kelas IX-B rata-rata selisih antara skor pretest dan posttest adalah -24.000 dengan standar deviasi 4.242 dan standar error mean 3.000. Interval 95% menunjukkan bahwa perbedaan skor berada pada kisaran -14.118 hingga 62.118. Nilai t hitung tercatat sebesar -8.000 dengan derajat kebebasan (df) = 1, dan tingkat signifikansi Sig. 2-tailed = 0,000 ( $p < 0,05$ ), menandakan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik.

**IX-C**

Pre-test post-test	
Paired difference	
Mean	-25.50000
Std deviation	2.12132
Std Error mean	1.50000
95% Confidence Interval of the Difference	
Lower	-16.44069
Upper	-44.55931
T	-7.000
Df	1
Sig.(2-tailed)	.000

Sedangkan hasil *Paired Samples Test*, pada kelas IX-C rata-rata selisih antara skor pretest dan posttest adalah 25.500 dengan standar deviasi 2.121 dan standar error mean 1.500. Interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa perbedaan skor berada pada kisaran -16.440 hingga -44.559 Nilai t hitung tercatat sebesar -7.000 dengan derajat kebebasan (df) = 1, dan tingkat signifikansi Sig. 2-tailed = 0,000 ( $p < 0,05$ ), menandakan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik.

Ha diterima, yaitu teknik kursi kosong dapat meningkatkan kestabilan emosional siswa korban *bullying* di lingkungan santri MTsS Ulumul Quran Banda Aceh. Hal ini dibuktikan setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong menjadi kategori emosional

korban *bullying* tingkat sedang dan rendah dibandingkan sebelum mengikuti layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong yang berkategori tinggi. Sehingga implementasi teknik kursi kosong melalui layanan konseling individual dapat menurunkan emosional siswa korban *bullying* di lingkungan santri MTsS Ulumul Quran Banda Aceh.

Tabel 7. Hasil Uji N-Gain

No	Post - Pre	Skor Ideal (100-Pre)	N-Gain Score	N-Gain Score %
1	-27	8	-3.375	-337.5
2	-21	9	-2.333	-233.3
3	-24	6	-4	-400
4	-27	5	-5.4	-540
Mean	-24,75	7	-3,77	-377

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis N-Gain skore dalam konteks mengukur tingkat kestabilan emosi, nilai rata-rata N-Gain Score sebesar -3,77 menunjukkan adanya penurunan tingkat emosi yang tinggi. Nilai rata-rata persentase N-Gain Score sebesar -377% dikategorikan efektivitas intervensi “efektif” dalam menstabilkan emosi siswa korban bully. Dengan demikian, dapat disimpulkan teknik kursi kosong berhasil mengurangi tingkat emosi siswa korban bully secara substansial.

## DISCUSSION (Pembahasan)

Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat emosional bukan semata hasil dari pengendalian perilaku, melainkan berakar pada proses kesadaran dan penerimaan diri yang berkembang melalui pengalaman reflektif dalam konseling. Teknik kursi kosong memberikan ruang bagi siswa untuk menghadapi konflik batin yang selama ini terpendam dan mengekspresikannya secara aman. Dalam konteks pendidikan pesantren, di mana interaksi sosial santri berlangsung intens dan hierarkis, teknik ini menjadi media efektif untuk membantu siswa mengenali dan menata kembali respons emosionalnya.

Keberhasilan penerapan teknik kursi kosong dalam penelitian ini didukung oleh beberapa faktor penting, yaitu:

1. **Hubungan konselor-konseli yang empatik**, yang menciptakan rasa aman untuk berbagi pengalaman pribadi.
2. **Motivasi internal konseli**, yang mendorong mereka untuk berani menghadapi pengalaman emosional masa lalu.
3. **Dukungan lingkungan sekolah**, terutama guru BK dan pihak pesantren yang kooperatif terhadap pelaksanaan layanan konseling.

Langkah-langkah sesi konseling pada pemberian **treatment pertama** dilakukan dengan durasi selama 45 menit pada tanggal 11 september dengan memberikan sedikit pemahaman mengenai kegiatan yang dilakukan dan materi yang berkenaan dengan emosi, dan teknik kursi kosong serta menggali permasalahan agar konseli menceritakan mengenai kejadian yang di alaminya. Selanjutnya **treatment kedua** pada tanggal 15 klien menyampaikan perasaan secara verbal(kata-kata) dan terlihat pelepasan emosi terpendam, klien mulai memahami konflik emosinya, **treatment ke 3** tanggal 18, yang akan diberikan pada tahap inti klien memerankan dirinya di

kursi kosong sebagai under dog dan memerankan pelaku sebagai top dog, sesuai dengan rencana layanan yang telah disiapkan terlihat klien mengekspresikan emosinya dengan leluasa, Pada **pertemuan terakhir** tanggal 22 september yaitu tahap evaluasi terhadap layanan yang telah diberikan, kemudian klien diminta untuk mempraktikkan cara pembelaan diri dari konflik lingkungan sekitar, kemudian peneliti membagikan post test kepada siswa untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan treatment.

Namun demikian, beberapa hambatan juga ditemukan, seperti keterbatasan waktu karena padatnya jadwal santri, keterbatasan ruang konseling, serta hambatan psikologis di awal sesi ketika siswa masih malu untuk terbuka. Hambatan ini dapat diminimalkan dengan pendekatan konseling yang lebih intensif, pemberian kepercayaan bertahap, dan penjadwalan yang fleksibel. Dalam banyak kasus, sesi konseling terpaksa dilakukan di ruangan yang tidak representatif, seperti UKS, perpustakaan, atau bahkan ruangan seadanya yang tidak menjamin privasi dan kenyamanan konseli.

Teori Gestalt menekankan pentingnya penyelesaian unfinished business, yaitu emosi atau konflik yang belum terselesaikan dalam dirinya, individu yang menjadi korban bullying cenderung menyimpan emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan yang tidak tersalurkan. Melalui teknik kursi kosong, siswa dapat mengeksternalisasi perasaan tersebut dengan cara berdialog imajiner seolah-olah berbicara dengan pelaku *bullying*.

Hasil ini membuktikan bahwa kestabilan emosi dapat dilatih melalui konseling individual, dengan teknik kursi kosong, siswa belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi mereka secara sehat. Lingkungan pesantren memiliki karakter khas: kehidupan kolektif, disiplin tinggi, dan hubungan senior-junior yang kuat. Pola sosial ini sering menimbulkan dinamika emosi yang kompleks di kalangan santri. Ketika terjadi perilaku bullying, korban sering kali tidak berani melapor karena takut dianggap lemah atau kurang tabah, dalam kondisi seperti ini, teknik kursi kosong menjadi relevan karena memberi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan tanpa harus mengungkapkan identitas pelaku atau menyalahkan pihak lain.

Konseling Gestalt melalui kursi kosong membantu siswa memahami bahwa pengendalian emosi adalah bagian dari ibadah dan pembinaan akhlak. Santri belajar menerima masa lalu tanpa dendam, memperbaiki diri, serta memperkuat hubungan sosial berdasarkan empati. Dengan demikian, penerapan teknik ini di pesantren tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat aspek moral dan spiritual.

## **KESIMPULAN/CONCLUSION**

Merujuk pada hasil penelitian dan uraian pembahasan terkait implementasi teknik kursi Kosong dalam Meningkatkan Kestabilan Emosional Siswa Korban *Bullying* di Lingkungan Santri MTsS Ulumul Qur'an Banda Aceh, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong berperan efektif dalam membantu siswa korban bullying mengembangkan kestabilan emosional mereka. Penerapan teknik ini membantu siswa mengekspresikan emosi, mengurangi ketegangan, dan memperbaiki kemampuan mengelola emosi. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya teknik kursi kosong dalam konteks konseling individual dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja, khususnya di lingkungan pesantren.

Peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan sampel yang lebih banyak agar temuan penelitian menjadi lebih representatif.. Peneliti lain dapat membandingkan efektivitas teknik kursi

kosong dengan metode konseling lainnya, seperti teknik relaksasi, terapi kognitif, atau konseling kelompok. Penelitian mendatang juga dapat mengkaji dampak jangka panjang dari penerapan teknik kursi kosong terhadap kestabilan emosi siswa, agar hasilnya lebih komprehensif.

## REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Azhar, L. I. P., & Haryanto, B. (2024). Keberadaan pondok pesantren terhadap masyarakat sekitar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 443–449. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.4490>
- Bimbingan, Jurnal Realita, Edisi Oktober, Konseling Fipp, and Universitas Pendidikan. 2021. New York, NY: Bantam Books.
- Diah Ayuni, Qorina Rahamatika. “Emotions and Motivation from Scientific and Religious Perspectives.” *Journal for Science and Religious Studies* 1, no. 1 (2024): 32–43.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). New York, NY: Bantam Books.
- Imarah, & Besar. (2023). Implementasi teknik kursi kosong terhadap kecemasan korban bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.
- Jannah, N., & Nasution, F. (2024). Peran guru BK dalam mengatasi siswa bermasalah melalui bimbingan konseling individu dengan teknik empty chair. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1291–1302. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.25962>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lestari, L. M., dkk. (2021). Efektivitas konseling Gestalt menggunakan teknik empty chair untuk meningkatkan self-esteem pada peserta didik korban bullying. *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 4–10. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Lhokseumawe, Kota, Emotional Regulation, In Bullying, Victims In, and Integrated Dayah. 2024. “Jurnal Diversita.” 10(2):184–89. doi: 10.31289/diversita.v10i2.12838.
- Muhandis, M. A. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis efektivitas customer first quality first approach pada training quality dojo dengan metode quasi eksperimen one group pretest posttest design. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931>
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. *Guidance*, 17(1), 14–19. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.875>
- Nur Asia, M. (2021). Efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban bullying di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Nugraha, Rizky Meiputra, and Fahdilla Noor Azizah. n.d. “Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi.” 2(2):73–80.
- Pesantren, Pondok, Nasyrul Ulum, Kabupaten Sumenep, Adisty Nur Fauziyyah, Arsi Galuh, Prameswari Wibowo, and Netty Herawati. 2024. “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying Di Abstrak.” 5(1):80–87.

- Ratnasari, D., Kartadinata, S., & Supriatna, M. (2022). Bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling (kajian filsafiah dan ilmiah). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 95–105. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6198>
- Syahida, S. I., & Mardiana, L. (2025). Representasi emosi dalam komunikasi interpersonal melalui musik video “Dunia Tipu-Tipu”. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 12(1), 437–442.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *E-Jurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Ulfa, A. (2023). Analisis komparatif kekuatan diplomasi digital Indonesia–Australia. *Journal of Scientech Research and Development*, 5(1), 355–370. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v5i1.143>
- Walinono, S., dkk. (2024). Efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2), 42–51. <https://jurnal.lppm mmy.ac.id/index.php/dimaslia>