

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT* MENGGUNAKAN TEKNIK
EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA
PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING***



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.*

Oleh

Nama : Linda Mey Lestari

NIM : 16862011007

Program studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP

TAHUN 2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : LINDA MEY LESTARI

Nim : 16862011007

Program studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT* MENGGUNAKAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 1 Desember 2020

Yang membuat pernyataan



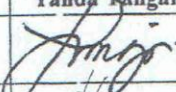



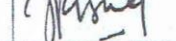
PENGESAHAN

Nama : LINDA MEY LESTARI
NIM : 16862011007
Judul : Efektivitas Konseling *Gestalt* Menggunakan Teknik *Empty Chair* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Peserta Didik Korban *Bullying*

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Senin, tanggal 21, bulan Desember tahun 2020 dengan hasil LULUS.

Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua/Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		28 Desember 2020
Penguji 2	Lumaurridlo, M.Pd.		28 Desember 2020
Sekretaris	Tatang Agus Pradana, M.Pd.		28 Desember 2020
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.		28 Desember 2020
Pembimbing 2	Aris Nacni Dwiyantri, M.Pd.		28 Desember 2020

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 29 Desember 2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

PERSETUJUAN

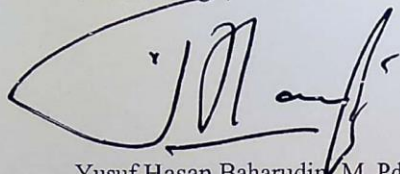
Nama : LINDA MEY LESTARI
NIM : 16862011007
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT* MENGGUNAKAN
TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
ESTEEM PADA PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 1 Desember 2020

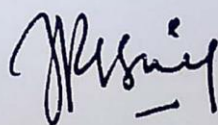
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd.1
NIDN. 0629019101

Pembimbing II,



Aris Naeni Dwiyantri, M. Pd
NIDN. 0620018902

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Linda Mey Lestari
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap
Di-
Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb

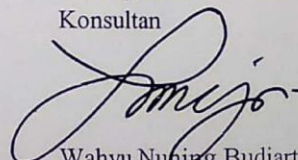
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : LINDA MEY LESTARI
NIM : 16862011007
Fakultas/ Prodi : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN/ BIMBINGAN
DAN KONSELING
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT*
MENGUNAKAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA
DIDIK KORBAN *BULLYING*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cilacap, 23 Desember 2020
Konsultan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd
NIDN. 0628098303

MOTTO

Perfect Is My Life, bersikaplah seperti air ia mengalir, jatuh dan tergenang dimanapun sesuai arah kehidupannya, dimana kehidupan yang baik akan berujung sempurna(Peneliti).

Bersungguh-sungguhan engkau dalam menuntut ilmu , jauhilah kemalasan dan kebosanan karena jika tidak demikian engkau akan berada dalam bahaya kesesatan(Imam Ghazali).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Budiono dan Ibu Sulastri tercinta

“Doamu yang tak pernah terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang sepanjang masa. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Kalian yang selalu menjadi penyemangat hidupku dalam menghadapi dunia yang penuh lika-liku. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu”.

2. Keluarga besar dan sahabatku yang selalu memberi semangat.

ABSTRAK

Linda Mey Lestari. 16862011007. EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT* MENGGUNAKAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*. Cilacap: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Desember 2020. Di dunia pendidikan banyak peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Dimana korban perisakan tersebut memperoleh dampak yang luar biasa berpengaruh terhadap psikis dan psikologi peserta didik. Dampak yang sangat melekat akibat kegiatan *bullying* salah satunya yaitu harga diri rendah. Harga diri rendah mengakibatkan peserta didik kurang fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas serta kegiatan sosial menjadi terhambat. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik korban *bullying*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen jenis *Pra-Eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan dari mulai *pretest*, pemberian *treatmen* dan berakhir dengan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMP N 3 Kedungreja yang menjadi korban *bullying* yang kemudian mendapatkan 4 sampel peserta didik yang berkriteria korban *bullying* yang memiliki harga diri rendah. Empat sampel tersebut diberi *treatmen* berupa konseling individu dengan teknik *empty chair* untuk mengatasi permasalahan harga diri rendah pada peserta didik korban *bullying* tersebut. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket dan observasi.

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest-posttest* menunjukkan hasil yang signifikan, dapat dilihat dari hasil *pretest* yaitu 382 dan hasil *posttest* mengalami peningkatan menjadi 541. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling *gestalt* menggunakan teknik *empty chair* efektif untuk mengatasi permasalahan pada peserta didik korban *bullying* yang memiliki harga diri rendah.

Kata Kunci: *bullying, self esteem, empty chair.*

ABSTRACT

Linda Mey Lestari. 16862011007. *EFFECTIVENESS OF GESTALT COUNSELING USING EMPTY CHAIR TECHNIQUES TO IMPROVE SELF ESTEEM IN BULLYING VICTIM STUDENTS*. Cilacap: Faculty of Teacher Training and Education, University Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, December 2020. In the world of education, many students are victims of bullying. Where the victim of bullying has a tremendous impact on the psychology and psychology of students. One of the most inherent impacts due to bullying is low self-esteem. Low self-esteem results in students being less focused in participating in teaching and learning activities in class and hampering social activities. The aim of this research is to know the effectiveness of gestalt counseling using empty chair technique to increase self-esteem in bullying victim students.

This study used a pre-experimental experimental research method with a one-group pretest-posttest design, which was carried out from pretest, giving treatments and ending with posttest. The population in this study were students of class VIII SMP N 3 Kedungreja who were victims of bullying who then obtained 4 samples of students who were victims of bullying who had low self-esteem. The four samples were given treatments in the form of individual counseling with the empty chair technique to overcome the problems of low self-esteem in the bullying victim students. Methods of data collection in this research using questionnaires and observation methods.

Based on the results of the calculation of the pretest-posttest shows significant results, it can be seen from the results of the pretest which is 382 and the results of the posttest have increased to 541. So it can be concluded that gestalt counseling uses the empty chair technique is effective to solve problems in bullying victim students who have low self-esteem. .

Keywords: *bullying, self-esteem, empty chair.*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING *GESTALT* MENGGUNAKAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*”**. Semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapat syafa’atnya di yaumul akhir. Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. KH. Nasrulloh, MH selaku Rektor UNUGHA Cilacap.
2. Ibu Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing I.
4. Ibu Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd selaku dosen pembimbing II.
5. Bapak Joko Mulyana, S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 3 Kedungreja.

6. Ibu Titi Rahayu, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 3 Kedungreja.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Saran dan kritik yang membangun diharapkan peneliti demi perbaikan tulisan-tulisan di masa yang akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti, para pembaca penelitian lanjutan dan bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, 1 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	xi
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. <i>Konseling Gestalt</i>	9
2. <i>Self Esteem (Harga diri)</i>	14
3. <i>Bullying</i>	18
B. Kajian Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	31
D. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Hasil Penelitian	44
B. Hasil Uji Hipotesis	67
C. Pembahasan	70
D. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V : SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	84
A. Simpulan	84
B. Impikasi	84
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Prosedur Penelitian	35
Tabel 3.2 Tabel Pedoman Observasi	38
Tabel 3.3 Tabel Angket Harga Diri	39
Tabel 3.4 Tabel Skor Skala Harga Diri	39
Tabel 3.5 Tabel Uji Validitas	40
Tabel 3.6 Tabel Uji Reliabilitas Instrumen	42
Tabel 4.1 Tabel Kategori Harga Diri	45
Tabel 4.2 Tabel Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik	64
Tabel 4.3 Tabel Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik	65
Tabel 4.4 Tabel <i>Pretest-Posttest-Gain Score</i>	66
Tabel 4.5 Tabel Perbandingan <i>Pretest-Posttest-Gain score</i>	66
Tabel 4.6 Tabel Analisis Data Deskriptif	68
Tabel 4.7 Tabel Uji <i>Wilcoxon</i>	69
Tabel 4.8 Tabel <i>Test Statistics</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Kerangka Pikir.....	32
Gambar 3.1 Gambar <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	34
Gambar 4.1 Gambar Grafik Hasil <i>Pretest</i>	64
Gambar 4.2 Gambar Grafik Hasil <i>Posttest</i>	65
Gambar 4.3 Gambar Grafik <i>Pretest-Posttest-Gain Score</i>	67
Gambar 4.4 Gambar Kurva Probabilitas.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Deskripsi Lokasi Penelitian (Profil Sekolah)	90
2. Rubik dan Lembar Uji Validasi Ahli	94
3. Hasil Uji Angket Valid	103
4. Angket <i>Pretest-Postest</i>	104
5. RPL dan Laporan Konseling	107
6. Pedoman dan Laporan Wawancara Guru BK	155
7. Notulen Bahasa Asli Konseli	158
8. Dokumentasi Foto Kegiatan	160
9. Surat Keterangan Observasi	166
10. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	167
11. Daftar Riwayat Hidup Peneliti.....	168