

**KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK  
EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ASERTIF PESERTA  
DIDIK KORBAN BULLYING**

**Sri Mayang<sup>1</sup>; Fitria Kasih<sup>2</sup>; Rahma Wira Nita<sup>3</sup>**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji fektivitas konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk mengukur tingkat asertif peserta didik korban *bullying*. Namun sebagian siswa korban *bullying* di SMAN 1 Gunung Talang memiliki perilaku asertif yang rendah. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen ini menggunakan desain one group pretest-posttest. sampel merupakan peserta didik korban *bullying* dengan tingkat asertif yang rendah. Pengukuran dilakukan menggunakan instrument angket serta melakukan konseling individual terdiri dari dua sesi treatment atau perlakuan melalui konseling individual dengan teknik *empty chair*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada perilaku asertif peserta didik korban *bullying*, dengan rata-rata skor meningkat dari 118 pada pretest menjadi 178 pada posttest dan perolehan thitung sebesar sebesar 0.0285 dengan drajat kebebasan 2. Nilai uji t digunakan untuk mengetahui masing-masing variable independent terhadap variable dependen. Jika t hitung > t table atau nilai signifikansi uji t 0,05 maka disimpulkan bahwa secara individual variabel independent berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, maka penjelasan yang diperoleh adalah nilai sig. (2-tailed) = 0.0285 < 0.05 berarti pengujian ini signifikan atau diperolehnya perbedaan rata-rata perilaku asertif sebelum dan sesudah melaksanakan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair*. Artinya adanya perbedaan signifikan dari konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying*.

Kata Kunci: Konseling Analisis Transaksional; *Empty chair* ; Asertif ; *Bullying*.

**TRANSACTIONAL ANALYSIS COUNSELING USING EMPTY CHAIR  
TECHNIQUES TO IMPROVE THE ASSERTIVE BEHAVIOR OF STUDENT  
VICTIMS OF BULLYING**

**Abstract**

*The transformation of the workplace toward remote work has fundamentally altered the career landscape and the need for career counseling services. These changes have significant implications for The aim of this research is to determine the effectiveness of transactional analysis counseling using the empty chair technique to measure the level of assertiveness of students who are victims of bullying. However, some students who are victims of bullying at SMAN 1 Gunung Talang have low assertive behavior. This quantitative research with an experimental approach uses a one group pretest-posttest design. The sample is students who are victims of bullying with a low level of assertiveness. Measurements were carried out using questionnaire instruments and by conducting individual*

<sup>1</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia [srmayang2212@gmail.com](mailto:srmayang2212@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia [dra.hjfitriakasih@gmail.com](mailto:dra.hjfitriakasih@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia [rahmawiranita@gmail.com](mailto:rahmawiranita@gmail.com)

*counseling with two treatment sessions or treatment with individual counseling using the empty chair technique. The research results showed a significant increase in the assertive behavior of students who were victims of bullying, with the average score increasing from 118 in the pretest to 178 in the posttest and a t-count of 0.0285 with a degree of freedom of 2. The t-test value was used to determine each independent variable against the dependent variable. If the t count > t table or the significance value of the t test is 0.05 then it can be concluded that individually the independent variable has a significant effect on the dependent variable, then the explanation obtained is the sig value. (2-tailed) = 0.0285 < 0.05 means that this test is significant or that there is a difference in the average assertive behavior before and after carrying out transactional analysis counseling using the empty chair technique. This means that there is a significant difference from transactional analysis counseling using the empty chair technique to increase the assertive behavior of students who are victims of bullying.*

*Kata Kunci: Transactional Analysis Counseling; Empty chair ; Assertive; Bullying.*

## PENDAHULUAN

Dunia Pendidikan saat ini tengah dihadapkan dengan tantangan yang semakin kompleks dan mengkhawatirkan. Salah satu isu yang paling banyak mendapatkan sorotan adalah *bullying*. *Bullying* merupakan salah satu tindakan kejahatan yang dapat merusak fisik dan mental. Hal ini menjadi bukti nyata betapa seriusnya permasalahan ini. *Bullying* mengakibatkan individu mengalami berbagai kondisi negatif, terutama penurunan kemampuan komunikasi yang semakin memburuk seiring waktu, sehingga menggambarkan dampak jangka panjang dari tindakan *bullying*. Kondisi ini menunjukkan bahwa perlunya dilakukan penanganan khusus. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi peserta didik korban *bullying* menjadi tidak optimal dan menurunnya prestasi akademik. Apabila tidak segera mendapatkan penanganan, maka, akan berakibat negatif pada dirinya.

Peserta didik yang menjadi korban *bullying* perlu mendapatkan berupa konseling latihan asertif agar peserta didik yang menjadi korban *bullying* mampu mengekspresikan apa yang mereka alami. Dengan perilaku asertif seseorang dapat mempertahankan kepentingan pribadi dengan cara mengungkapkan hal-hal yang sedang dirasakan baik itu perasaan positif maupun negatif secara jujur tanpa

mengurangi hak orang lain (Magfirah dkk, 2024). Selanjutnya lloyd (Novalia & Dayakisni, 2013) menyatakan bahwa ada beberapa karakteristik asertif antara lain, a) mampu mengatakan tidak dengan sopan dan tegas, b) mampu mengekspresikan perasaan jujur, c) individu akan berbicara sesuai dengan realita dan jujur kepada orang lain, d) mampu mengekspresikan kesukaan dan prioritas

Menurut Wardhanil, (2018) salah satu teknik dalam konseling analisis transaksional adalah teknik *empty chair*. Teknik *empty chair* digunakan untuk membantu klien dalam memecahkan masalah yang terjadi baik dari konflik interpersonal, seperti kemarahan terhadap seseorang, dan merasa diperlakukan secara tidak adil. Teknik ini lebih cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan perilaku pada korban bullying. Dalam teknik ini konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyatakan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan perilaku selama dia menjalankan peran-peran perwakilan egonya. teknik *empty chair* ini diarahkan kepada peserta didik untuk menampilkan suatu respon untuk dapat meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik korban *bullying*. Menurut (Bachri dkk., 2021), data tingkat *bullying* di Sumatera Barat tercatat 43% peserta didik mengalami *bullying* secara fisik dan 35% peserta didik

mengalami *bullying* verbal. Sumatera Barat pada setiap tahunnya telah mencatat lebih dari 60% korban *bullying*, kota yang paling tinggi angka *bullying* antara lain kota Padang, Bukittinggi, Payakumbuh dan Solok.

Menurut Nita (Effendi, 2025) konseling analisis transaksional adalah metode humanistik yang digunakan dalam psikologi, komunikasi, pengembangan, psikopatologi, pendidikan dan konseling. Teknik *empty chair* dipandang lebih tepat digunakan dibandingkan dengan teknik konseling lainnya karena teknik ini memungkinkan peserta didik mengekspresikan konflik internal secara langsung, konkret, dan terstruktur. Melalui dialog simbolik dengan kursi kosong, peserta didik korban *bullying* dapat mengungkapkan perasaan terpendam seperti takut, marah, dan rendah diri yang selama ini sulit disampaikan secara verbal kepada orang lain. Proses ini membantu peserta didik menyadari posisi ego yang dominan serta mengembangkan respons baru yang lebih adaptif dan asertif. Selain itu, teknik *empty chair* efektif digunakan pada peserta didik karena bersifat experiential, tidak menuntut kemampuan verbal yang tinggi, dan mampu meningkatkan kesadaran diri serta keberanian dalam menyatakan pendapat. Dengan demikian, teknik ini dinilai lebih sesuai untuk meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik korban *bullying* dibandingkan teknik konseling lain yang cenderung bersifat kognitif dan kurang memberikan ruang ekspresi emosional secara langsung.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Raudhah Jasmin masih banyak terjadinya kasus *bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya, bentuk *bullying* yang dilakukan seperti mengolok-olok, dan mencaci bentuk fisik, dan sering ditemui peserta didik yang terpaksa menangis sebagai akibat langsung dari perlakuan *bullying* yang mereka terima. Seperti temuan terdahulu yang

menunjukkan bahwa *bullying* oleh teman sebaya, baik dalam bentuk verbal maupun psikologis, masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak signifikan terhadap kondisi emosional korban. *Bullying* juga berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa menyebabkan rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi (Abdi, et al, 2024). Korban *bullying* cenderung mengalami kecemasan, penurunan kepercayaan diri, gangguan konsentrasi belajar, serta respons emosional negatif seperti menangis dan menarik diri dari lingkungan sosial (Olweus, 2013; Rigby, 2017). Akibatnya peserta didik sering melamun di dalam kelas, cemas saat berdekatan dengan pelaku, menangis saat mendapatkan tindakan *bullying*, korban kehilangan kepercayaan diri, terlihat gelisah dan muram, selalu merasa was-was, dan korban selalu minder akibat adanya tindakan *bullying* yang terjadi.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posttests*, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket Sugiyono (Shabrina dkk., 2020) menjelaskan bahwa angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. sedangkan untuk analisis data menggunakan interval persentase dan analisis uji t. Menurut Jaedun (Arib dkk., 2024) Subyek penelitian atau responden dalam penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMAN 1 Gunung Talang, dilakukan di kelas X Fase F dengan jumlah responden sebanyak 3 orang perempuan yang pernah mengalami tindakan *bullying*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan

angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban skala likert sebagai alat ukurnya. Sumber angket yang penulis gunakan merupakan angket perilaku asertif pada korban bullying yang dikembangkan oleh teori Barbara (Yuyarti, 2018) dengan indikator perilaku *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* rasional dan *cyber bullying*. Angket digunakan untuk mengungkapkan tingkat perilaku asertif peserta didik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah ttest, Menurut strurgess (Mangkuatmodjo, 2003), mencari interval

## HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying* di SMAN 1 Gunung Talang, terlebih dahulu dilakukan pengambilan subjek, subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu peserta didik korban *bullying* yang memiliki perilaku asertif yang rendah pada kelas X. Subjek penelitian sebelum melakukan *treatment* konseling terlebih dahulu, *treatment* dilakukan sebanyak dua kali, sebelum melakukan *treatment* pertama dilakukan penyebaran angket perilaku asertif bagi peserta didik korban *bullying*, Selanjutnya dilakukan

skor. Untuk menguji pertanyaan penelitian satu dan dua disajikan dalam bentuk rumus interval skor digunakan analisis statistic dengan rumus berikut:

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

Keterangan :

t = Nilai t

d = Selisih nilai post dan pre (nilai post-nilai pre)

N = Banyaknya sampel pengukuran.

pengolahan data untuk melihat hasil perilaku asertif, Langkah selanjutnya adalah melakukan *pretest* atau *treatment* pertama konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair*, proses konseling berlangsung selama dua jam, untuk melihat perkembangan di berikan jeda satu minggu untuk melaksanakan *treatment* kedua, setelah melaksanakan konseling kedua selanjutnya diberikan angkat kembali untuk mengukur kenaikan tingkat perilaku asertif pada peserta didik korban *bullying*. Peserta didik mengisi angket yang berisi butir pernyataan terkait permasalahan yang dialami yaitu rendahnya perilaku asertif. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 01. Hasil *Pretest* dan *posttest***

Variabel/ Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Rendah	Rendah	Cukup Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi
Perilaku Asertif Sebelum Diberikan Konseling Analisis Transaksional dengan Menggunakan Teknik <i>Empty chair</i> pada Peserta Didik Korban <i>Bullying</i>	-	100	-	-	-
<i>Bullying</i> Verbal	-	100	-	-	-

<i>Bullying</i> Fisik	-	66.67	33.33	-	-
<i>Bullying</i> Rasional	-	100	-	-	-
<i>Cyber Bullying</i>	-	33.33	66.67	-	-
Perilaku Asertif Sesudah Diberikan Konseling Analisis Transaksional dengan Menggunakan Teknik <i>Empty chair</i> pada Peserta Didik Korban <i>Bullying</i>					
<i>Bullying</i> Verbal	-	-	33.33	66.67	-
<i>Bullying</i> Fisik	-	-	-	100	-
<i>Bullying</i> Rasional	-	-	66.67	33.33	-
<i>Cyber Bullying</i>	-	-	-	100	-

Terlihat bahwa rata-rata tingkat perilaku asertif pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* adalah 118 dengan rata-rata tingkat perilaku asertif pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* adalah 178. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan konseling Analisis Transaksional dengan teknik *empty chair*, yang terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying* di SMAN 1 Gunung Talang.

Berdasarkan table *paired sample test* di atas dapat dilihat bahwasanya dari pengaruh konseling analisis transaksional dengan *mean* menggunakan teknik konseling analisis transaksional untuk meningkatkan perilaku asertif pada peserta didik adalah 118 dengan *variance* 21 kemudian nilai *t* sebesar 0.0285 dengan derajat kebebasan 2. Menurut Ghazali (2018) nilai uji *t* digunakan untuk mengetahui masing-masing variable independent terhadap variable dependen. Jika *t* hitung > *t* table atau nilai signifikansi uji *t* 0,05 maka disimpulkan bahwa secara individual variabel independent berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, maka penjelasan yang diperoleh adalah nilai sig. (2-tailed) = 0.0285 < 0.05 berarti pengujian ini signifikan atau diperolehnya perbedaan rata-rata perilaku

asertif sebelum dan sesudah melaksanakan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair*. Artinya adanya perbedaan signifikan dari konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair* untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya dilakukan oleh (Raudhah Jasmin, 2021) tentang Penerapan Teknik Asertif untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Peserta Didik hal ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku asertif pada peserta didik korban *bullying* setelah diberikan konseling analisis transaksional dengan menggunakan teknik *empty chair*.

Hasil ini menunjukkan potensi peningkatan perilaku asertif melalui intervensi yang direncanakan, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya tentang efektivitas intervensi perilaku dalam mengurangi masalah psikologis (Lianasari & Purwati, 2021). Secara spesifik, teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt telah terbukti efektif dalam membantu individu memahami emosi dan kebutuhan mereka, serta mengembangkan empati dan kemampuan komunikasi, yang relevan untuk konteks peningkatan perilaku asertif pada korban *bullying* (Wulandari et al., 2024). Selain itu, intervensi berbasis kognitif, seperti terapi perilaku kognitif, juga terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* dan ketegasan pada korban *bullying*, menunjukkan bahwa

pendekatan multifaset mungkin memberikan hasil yang lebih optimal (Anggraini et al., 2020). Pendekatan analisis transaksional, khususnya, dapat membekali individu dengan kerangka kerja untuk memahami dinamika interpersonal dan pola komunikasi, yang krusial dalam mengembangkan respons asertif terhadap situasi perundungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif dalam meningkatkan perilaku asertif pada siswa korban perundungan, terutama yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaan negatif dan melakukan afirmasi diri (Azis, 2015). Oleh karena itu, kombinasi konseling analisis transaksional dengan teknik *empty chair* berpotensi menjadi pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengatasi dampak psikologis *bullying* pada korban. Asertivitas menjadi krusial dalam interaksi teman sebaya, di mana pengaruh rekan seumur dapat signifikan terhadap perilaku moral dan sosial (Faulintya et al., 2025). Pendekatan ini juga membantu korban perundungan untuk lebih transparan secara sosial dan emosional, bertanggung jawab secara mandiri, dan berani mengambil keputusan tanpa kecemasan (Siregar & Arjani, 2024). Dengan demikian, kombinasi konseling analisis transaksional dan teknik *empty chair* menawarkan pendekatan holistik yang memberdayakan peserta didik korban *bullying* untuk tidak hanya mengelola trauma, tetapi juga mengembangkan resiliensi interpersonal yang berkelanjutan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, Hipotesis Alternatif (Ha) diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan perilaku asertif peserta didik korban *bullying* setelah mengikuti layanan konseling Analisis Transaksional dengan teknik *empty chair*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling Analisis Transaksional menggunakan teknik kursi kosong efektif

dalam meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying* di SMAN 1 Gunung Talang.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan dan mengoptimalkan penerapan teknik *empty chair* untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik korban *bullying*. Selain itu, variasi aktivitas dalam teknik *empty chair*, seperti penggunaan media bermain peran, dapat dijadikan fokus penelitian lanjutan guna meningkatkan keterlibatan peserta didik. Penelitian berikutnya juga disarankan melakukan pengukuran secara berkelanjutan dalam jangka panjang, misalnya beberapa bulan hingga satu tahun, untuk mengetahui keberlangsungan perubahan perilaku asertif, apakah bersifat menetap atau hanya sementara.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A., Khassanah, N., Khaerani, I., & Hidayat, M. S. (2024). Penanganan korban *bullying*: Intervensi konseling kelompok dengan pendekatan Client Centered. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 108–114.
- Anggraini, D. S., Heru, M. J. A., Jatimi, A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Efektivitas Self Efficacy Menghadapi *Bullying* Di Sekolah. *Quality Jurnal Kesehatan*, 14(2), 74.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Azis, A. R. (2015). Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban *Bullying*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 8.
- Bachri, Y., Putri, M., Sari, Y. P., & Ningsih, R. (2021). Pencegahan Perilaku

- Bullying* Pada Remaja. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 30–36.
- Effendi, Cut Riska, Fitria Kasih, And Rahma Wira Nita. "Rancangan Model Layanan Konseling Analisis Transaksional dengan Menggunakan Teknik Kursi Kosong untuk Mengentaskan Masalah Empati Peserta Didik (Studi Pada Peserta Didik di Kelas XI ULP SMK Negeri 6 Kota Padang)." *edu society: jurnal pendidikan, ilmu sosial dan pengabdian kepada masyarakat* 5.1 (2025): 1091-1099.
- Faulintya, G., Nurmalisa, Y., & Mentari, A. (2025). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Tindakan Moral Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Belitang. *Jurnal Citizenship*, 8(1), 1.
- Junita Wardhani<sup>1</sup>, I. N. M. (2018). Penerapan Teori Konseling Analisis Transaksional dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meminimalisir Perilaku Membolos Siswa Kelas VII D Semester Genap SMP Negeri 4 Gerokgak Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan*, 5(3), 27–39.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117.
- Magfirah, A., Pendidikan, S., Guru, P., Bimbingan, P., & Konseling, D. (2024). Konseling Individu Teknik Assertive Training Pada Siswa Korban *Bullying*. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmn)*, 4(1), 40–46.
- Manguadmodjo Soegyarto.(2003). *Statistik Lanjutan*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- Novalia, & Dayakisni, T. (2013). 2 0185. *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying*, 01(01), 172–178
- Siregar, K. K., & Arjani, N. (2024). The Effect of Individual Counseling on Assertive Training Techniques on Assertive Behavior Facing Student *Bullying*. *Indonesian Counseling and Psychology*, 4(1), 6.
- Wulandari, N. S., Netrawati, & Ardi, Z. (2024). Overcoming Aggressive Behavior of Bullies Through Gestalt Counseling Approach *Empty chair* Technique for Students of Islamic Boarding Schools. *Quality Journal Of Education Arabic And Islamic Studies*, 2(3), 247.