

# Terapi kursi kosong untuk meningkatkan harga diri korban perundungan

Dian Putriana<sup>1\*</sup>

## Abstract

Bullying experienced in childhood often has a traumatic impact on the individual. The individual becomes a person who has difficulties in many ways, including being a person who has low self-esteem. The intervention aims to increase the self-esteem of the bullying victims by using the empty chair therapy method. This intervention has been carried out on bullying (21 years). The problem is that clients have difficulty discovering their potential and tend to feel inferior and weak compared to their friends around them. The intervention given was empty chair therapy with six therapy sessions. The results show that empty chair therapy effectively increases client self-esteem. This is evidenced by the increased client self-esteem scale score, and the client can solve the bullying problem experienced

## Keywords

Bullying, empty chair, self-esteem, therapy

## Pendahuluan

Masalah perundungan merupakan hal berat yang dialami oleh anak-anak semasa sekolah. Hal tersebut terjadi karena masalah perundungan tidak hanya berdampak pada fisik saja, melainkan juga pada keadaan mental atau jiwa korban (Smith & Brain, 2000). Banyak institusi atau sekolah yang sadar akan tindakan perundungan yang dilakukan oleh siswanya, namun sebagian besar kasus tidak tertangani karena korban tidak melapor (Mohan & Bakar, 2021).

Di Indonesia, kasus perundungan bukan lagi hal baru untuk diteliti terlebih pada siswa sekolah. Hal ini terbukti dengan fakta yang mengatakan masih banyak siswa yang mengalami kekerasan atau perundungan dari teman sebayanya (Smith & Brain, 2000). Bahkan 10-60% siswa di Indonesia telah melaporkan bahwa dirinya mendapatkan perilaku tidak menyenangkan dan dapat dikategorikan sebagai tindak perundungan dari teman sebayanya di sekolah. Selanjutnya tercatat persentase tindak perundungan di SMA adalah sebesar 67,9%, dan di SMP 66,1%. Adapun tindak perundungan yang tertinggi adalah terkait dengan kekerasan psikologis yakni dikucilkan dari pergaulan. Selanjutnya tertinggi kedua adalah perundungan verbal seperti mengejek, dan tertinggi ketiga adalah perundungan fisik seperti memukul (Wiyani, 2012).

Hal yang telah dijelaskan di atas seringkali menjadi masalah yang tidak terselesaikan bahkan dampaknya akan dirasakan hingga korban telah beranjak dewasa. Emosi, fisik, dan perilaku yang ditunjukkan oleh korban perundungan mengalami masalah yang memengaruhi kinerja akademik dan kehidupan korban di masa depan. Bahkan seringkali masalah tersebut berdampak pada keadaan harga diri korban yang semakin rendah seiring berjalannya waktu (Mohan & Bakar, 2021).

Harga diri pada dasarnya merupakan penentu keberhasilan hubungan individu dengan lingkungan, maupun dengan dirinya sendiri. Harga diri sebagai bentuk penilaian

terhadap diri, baik buruknya tergantung diri mempersepsikan kesuksesan atau pencapaian diri yang telah diraih (Rita, 2010). Individu dengan harga diri rendah cenderung merasa percaya dirinya berkurang, ia tidak berharga, dan tidak layak dihormati. Oleh karenanya mereka seringkali menghabiskan waktu untuk mengkritik diri sendiri (Orth & Robins, 2014).

Harga diri merupakan komponen afektif, dan evaluatif dari konsep diri. Hal ini menandakan bagaimana perasaan individu tentang diri mereka sendiri. Serta dapat mengevaluasi dirinya sebagai individu yang "cukup baik" atau tidak (Sowislo & Orth, 2013). Individu dengan harga diri rendah memiliki risiko yang lebih besar mengalami depresi. Hal ini juga dituliskan oleh Rosenberg (1965b). Ia menuliskan bahwa dampak yang paling sering terjadi pada individu dengan harga diri rendah adalah gangguan depresi.

Masalah harga diri yang terjadi pada individu dapat berdampak besar bagi kehidupannya, terlebih ketika masalah harga diri ini akibat masalah yang belum selesai seperti pada korban perundungan. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang menyebutkan bahwa harga diri dapat memprediksi gejala berikutnya dari fase depresi (Orth et al., 2009). Selain itu harga diri juga erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu, prestasi akademik, dan pengaruhnya terhadap lingkungan (Martín-albo et al., 2007). Karakteristik harga diri seseorang dapat dilihat dari bagaimana penilaian yang tercermin pada dirinya dan perbandingan sosialnya (Baron & Byrne, 2013). Selanjutnya indikator perasaan yang tercermin dalam harga diri individu adakah perasaan berharga,

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

## \*Korespondensi:

Dian Putriana, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124 Indonesia  
Email: dp958@umkt.ac.id

bangga, mampu, menghormati, dan puas terhadap hidup. Semakin rendah tingkat perasaan-perasaan tersebut terjadi maka semakin rendah pula harga diri individu tersebut (Bakar & Ismail, 2009).

Permasalahan harga diri rendah yang dijelaskan di atas dimiliki oleh klien A. Pada 1 bulan terakhir, klien mengeluhkan beban hidupnya semakin berat. Hal ini membuatnya semakin berpikir bahwa hidupnya tidak berguna dan ia merupakan orang yang benar-benar tidak mampu melakukan apapun. Beban yang dimaksud adalah terkait kemampuan akademik klien yang dirasa tidak bertambah dan justru stagnan. Klien adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani tugas akhir, namun semakin hari ia semakin merasa bingung mengenai dirinya sendiri. Hal ini diketahui terjadi akibat selama proses perkuliahan hingga kini, klien seringkali merasa lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan sebaik teman-temannya. Sehingga klien cenderung ikut-ikutan teman di sekitarnya untuk melakukan hal apapun. Meskipun selama dijalani, klien menyadari bahwa hal tersebut tidak ia sukai.

Adapun permasalahan yang dialami klien diketahui berawal dari kejadian perundungan yang dialami klien di masa kanak-kanak. Ia dihina fisiknya dan dilukai secara fisik pula oleh pelaku perundungan. Selain itu klien merasa bahwa ia tidak memiliki dukungan dari siapapun untuk melewati masa sulitnya, dan bahkan orang terdekatnya justru membuat klien semakin tertekan dengan sindiran dan cacian, serta aturan yang diberikan. Permasalahan perundungan yang dialami oleh klien di masa lalu seringkali menjadi *trigger* munculnya sikap “terbatas” yang klien lakukan. Klien khawatir apabila apa yang dilakukan justru membuat posisi dirinya semakin sulit dan tindak perundungan kembali terjadi. Pemikiran-pemikiran tersebut lah yang seringkali menghalangi klien untuk mengoptimalkan potensinya, sehingga seiring berjalannya waktu harga dirinya semakin menurun. Begitu pula dengan orang-orang di sekitarnya yang juga mengatakan bahwa klien adalah individu yang tidak “hebat” dalam berbagai hal. Sehingga tidak ada yang mengandalkannya, dan klien semakin rendah diri dan menganggap dirinya memang tidak berguna.

Strategi untuk meningkatkan harga diri penting dimiliki oleh individu agar tidak terjadinya kemungkinan fase lanjutan yang lebih buruk. Fase lanjutan yang dimaksud adalah terjadinya gangguan depresi, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis individu yang semakin lama semakin buruk. Hal ini diakibatkan individu dengan harga diri rendah menderita lebih banyak tekanan setelah pengalaman negatif dibandingkan mereka yang harga dirinya tinggi. Tekanan tersebutlah yang nantinya diolah menjadi beberapa gejala-gejala yang memperburuk kondisi psikologis inividu (Jordan et al., 2013).

Strategi yang dimaksud di atas adalah dilakukannya intervensi terapi kursi kosong yang berdasar pada teori Gestalt yang berguna untuk menyadarkan individu tentang makna dari masalah yang ia miliki. Peneliti memilih untuk menggunakan intervensi tersebut adalah agar klien dapat memaksimalkan dirinya dan semakin tersadar bahwa ia memiliki potensi untuk bangkit dari masalahnya dan lebih menghargai dirinya sendiri. Terapi kursi kosong oleh Gestalt dapat membantu individu dengan harga diri rendah. Teknik tersebut memiliki tujuan untuk membuat klien memunculkan kesadaran atau insight

dari kegiatan-kegiatan terapeutik yang dilakukan (Corey, 2013).

## Metode Assesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam menganalisis kasus yang telah disebutkan adalah menggunakan wawancara, observasi, dan instrumen psikologi. Instrumen psikologi yang digunakan mencakup tes grafis dan TAT (*Thematic Apperception Test*). Selanjutnya intervensi juga memberikan skala harga diri yakni *Rosenberg's self esteem scale* (Rosenberg, 1965a) yang sekaligus untuk membandingkan keadaan klien sebelum dan sesudah intervensi. Asesmen berupa wawancara digunakan dengan tujuan untuk menggali masalah dengan lebih detail. Di dalam prosesnya klien melakukan proses wawancara sebanyak 1 kali pertemuan dengan waktu 60 menit. Selanjutnya wawancara tersebut menghasilkan kesimpulan terkait permasalahan klien dan bagaimana seluk beluk masa lalu yang telah ia alami.

Asesmen berupa observasi dan TAT digunakan untuk mengklarifikasi data yang didapat dari proses wawancara, dan tentunya melengkapi data agar lebih valid dan intervensi dilakukan sesuai kebutuhan. Selanjutnya, di akhir sesi peneliti melakukan evaluasi reaksi terhadap keberhasilan intervensi. Salah satu yang dilakukan adalah proses wawancara Kembali untuk melihat seberapa baik perubahan yang dialami klien dari awal hingga akhir terapi.

## Presentasi Kasus

Klien (L/21 tahun) adalah seorang mahasiswa salah satu universitas di suatu kota. Ia datang dengan keluhan yakni proses penyelesaian skripsi yang selalu bermasalah. Berdasarkan keluhan, dilakukan asesmen lebih dalam dan ditemukan bahwa permasalahan utama klien adalah terkait dirinya yang seringkali tidak menghargai setiap usaha yang telah ia capai. Selain itu ia juga kesulitan menemukan potensi dalam dirinya yang dapat dijadikan kekuatan dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

Berdasarkan hasil asesmen ditemukan bahwa klien memiliki harga diri yang rendah. Klien cenderung tidak memiliki pendirian yang kuat dan mudah berubah dalam menentukan arah kehidupan membuat klien kesulitan menghadapi setiap permasalahannya. Ketika mengalami permasalahan klien cenderung lari dan tidak menghadapinya secara langsung. Selain itu berdasarkan hasil asesmen juga diketahui bahwa klien memiliki trauma yang cukup dalam terkait masa kecilnya. Ia mengalami perundungan atau perundungan oleh teman sekolahnya saat SD. Keadaan fisik klien yang kurang sempurna (tangan sebelah kiri bengkok di bagian siku) membuat klien dihina hingga ditertawakan dalam waktu yang lama bahkan hingga lulus SD. Saat hal tersebut terjadi klien semakin merasa tidak percaya diri dan takut untuk melakukan apapun. Karena seringkali klien disalahkan dan ditertawakan saat klien mencoba berbagai hal saat SD. Perasaan tersebut berlanjut hingga klien dewasa. Klien merasa bahwa ia tidak memiliki kelebihan apapun dan akhirnya klien kebingungan dalam menemukan potensi yang ia miliki.

Perasaan traumatis klien akibat perundungan merupakan inti dari permasalahan yang dialami klien di masa sekarang. Oleh sebab itu intervensi yang diberikan perlu dilatar

belakangi oleh masalah tersebut terlebih dahulu agar klien dapat menemukan potensi dalam dirinya yang selama ini tidak ia ketahui.

## Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis dalam permasalahan klien adalah permasalahan harga diri rendah menurut teori Rosenberg (1965b). Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan dapat diputuskan bahwa prognosis klien adalah baik. Hal ini karena klien memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan klien memiliki banyak dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

## Intervensi

Metode intervensi yang digunakan yakni terapi kursi kosong berdasarkan teori Gestalt. Terapi kursi kosong berdasarkan teori Gestalt adalah salah satu teknik yang dikembangkan untuk merangsang klien dalam mengembangkan kemampuannya, dan akhirnya klien memiliki kesadaran yang penuh terkait sikap yang harus ia bangun selanjutnya untuk mengoptimalkan potensinya (Joyce & Sills, 2018).

Tujuan intervensi adalah untuk membuat klien dapat menyadari makna dari masalah dan dapat menemukan potensi dalam diri untuk bangkit dari permasalahan dan dapat menghargai diri sendiri. Adapun sesi yang dilakukan pada terapi ini adalah 6 sesi yakni: (Corey, 2013).

*Sesi I: Identifikasi masalah.* Klien bersama terapis merumuskan permasalahan utama yang dialami klien berdasarkan hasil asesmen. Adapun hasil asesmen yakni klien mengalami harga diri rendah akibat masalah yang belum selesai dengan perundung, dan klien juga kurang mengetahui potensi yang ia miliki sebagai dampak dari pengalaman traumatis yang dialami. Oleh karenanya diperlukan strategi-strategi untuk meningkatkan harga diri klien.

*Sesi II: The beginning phase.* Pada sesi ini klien distimulasi untuk mengembangkan dukungan pribadi dan lingkungan. Hal ini dilakukan dengan cara berdiskusi untuk menciptakan terapi yang lebih nyaman dan mengembangkan hubungan kolaboratif antara keduanya. Selain itu juga membimbing klien untuk membicarakan pencapaian-pencapaian yang telah ia alami dalam hidupnya.

*Sesi III: Clearing the ground.* Pada sesi ini klien dimotivasi untuk mengungkapkan emosi melalui *encounter* pada *empty chair* atau kursi kosong. Pada sesi ini *unfinished business* klien pada pelaku perundungan dibahas saat klien masih kanak-kanak, serta pada kedua orang tua klien yang dirasa memiliki andil besar pula terhadap masalah klien. Terapis dan klien bersama-sama mendiskusikan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Hingga akhirnya klien terdorong untuk berani mengungkapkan emosinya pada kursi kosong.

*Sesi IV: The essential encounter.* Pada sesi ini klien diarahkan untuk melakukan kursi kosong dengan dua kali pertemuan. Hal ini dilakukan dengan maksud mengeksplorasi masalah secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan. Pada sesi ini juga klien menumpahkan semua emosinya pada kursi kosong yang berperan sebagai

orang tua di tahap pertama, dan pelaku perundungan di tahap kedua. Selain itu pada sesi ini klien juga diarahkan untuk memunculkan *insight* terkait potensi yang dimiliki klien sebagai suatu kelebihan yang dapat dibanggakan di masa sekarang.

*Sesi V: Integration.* Pada sesi ini terapis mengarahkan klien untuk mengintegrasikan keseluruhan diri terkait pengalaman dan emosi-emosi dalam perspektif yang baru. Klien menghubungkan antara masalah yang belum selesai antara klien dengan pelaku perundungan dan pada orang tua yang ternyata juga berperan besar dalam masalah klien saat ini. Akhirnya klien memiliki keyakinan bahwa ia tidak seburuk apa yang ia pikirkan selama ini dan ia memiliki beberapa kelebihan untuk membuktikan bahwa ia lebih baik, seperti dukungan orang tua yang sebenarnya telah ia miliki namun tidak ia sadari. Selain itu klien juga memiliki *insight* untuk memaafkan pelaku perundungan dan ingin melanjutkan hidupnya dengan lebih baik dan bermakna,

*Sesi VI: Evaluasi.* Pada sesi ini terapis dan klien bersama-sama mengevaluasi jalannya intervensi yang telah dilakukan, seperti apa perubahannya, dan hal-hal apa yang harus menjadi catatan untuk dilakukan klien pasca intervensi dilakukan. Selanjutnya adalah penutupan intervensi yang disebut dengan terminasi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Pada akhir pemberian intervensi terapi kursi kosong berdasarkan teori Gestalt, klien telah menunjukkan hasil yang baik. Hasil tersebut terkait kesadaran klien tentang masalah sebenarnya yang ia hadapi, dan bagaimana penyelesaiannya melalui diri sendiri. Melalui teknik yang diberikan, klien dapat mengikuti instruksi dengan sangat baik. Hingga di akhir pemberian intervensi, *insight* terkait pemecahan masalah muncul dengan sendirinya dan klien dapat menilai dirinya lebih positif dari sebelumnya.

Pada proses intervensi, klien dibimbing untuk menemukan potensi-potensi yang ia miliki. Di tahap pertama, klien berhasil mengeluarkan semua emosi yang ia pendam di dalam dirinya. Selanjutnya klien melakukan pembicaraan yang lebih mendalam terhadap "kursi kosong" dan menghasilkan kesimpulan terkait hal-hal yang harus ia lakukan seharusnya. Hingga akhirnya klien mendapatkan *insight* penentuan sikap untuk dirinya sendiri dan mampu menemukan potensi yang ia miliki selama ini.

Pada proses intervensi yang dijalani oleh klien, penilaian diri yang positif dapat terjadi dengan sendirinya. Hal ini terbukti pada klien, ia dapat menyebutkan beberapa kelebihan yang ia miliki, serta memasukkannya ke dalam nilai-nilai pribadinya yang dapat ia banggakan. Klien juga memunculkan *insight* terkait apa-apa saja yang bisa dan harus ia lakukan untuk membuat orang tua dan orang sekitarnya ikut menilai diri klien dengan positif. Hal ini yakni dengan melakukan diskusi ringan secara rutin dengan orang-orang di sekitarnya untuk menjalin keakraban dan meminimalisir kesalah pahaman antara satu sama lain. Pada proses intervensi, klien juga diberikan pre-test dan post-test menggunakan skala Rosenberg's *self esteem scale* untuk membandingkan hasil kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi. Hasil yang

didapatkan klien meningkat dari pre-test sebelumnya. Skor *Pre test* adalah 5 (harga diri rendah), dan *Post test* adalah 15 (harga diri sedang).

### Pembahasan

Individu dengan harga diri yang rendah terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya mendapat porsi yang sangat kecil untuk dirinya sendiri. Oleh karenanya dibutuhkan respon yang tepat ketika masalah terjadi dengan tidak sepenuhnya memikirkan tuntutan lingkungan. Tugas individu dengan harga diri rendah di terapi ini adalah mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai. Namun, ketika individu tetap melakukan introyeksi tersebut maka konflik-konflik tetap tidak akan selesai (Hersen, 2002).

Berdasarkan hasil intervensi yang didapatkan, diketahui bahwa terapi kursi kosong berdasarkan teori Gestalt dapat dengan baik meningkatkan harga diri individu. Beberapa teknik yang dilakukan individu juga dapat dengan baik memunculkan *insight*, baik terkait permasalahan yang lebih jelas maupun pemecahan masalah itu sendiri. Terapi kursi kosong berfokus pada mengalami kembali masalah “disini dan sekarang”, serta terkait urusan yang tidak selesai di masa lalu membuat klien lambat laun bisa memunculkan kesadarannya. Meskipun tidak mudah bagi klien untuk memunculkan kembali masalah yang telah ia miliki tersebut (Corey, 2013).

Meningkatnya harga diri memiliki dampak yang baik pada kesejahteraan psikologis individu. Terlebih ketika individu memiliki masa lalu yang traumatis, seperti menjadi korban perundungan Kesejahteraan psikologis yang dimaksud adalah berupa kesejahteraan untuk diri individu tersebut, maupun kesejahteraan untuk orang-orang di sekitarnya (Kuster & Meier, 2013). Selain itu ketika individu memiliki harga diri yang meningkat, efek dari tekanan-tekanan yang didapatkan dalam hidup juga tidak semakin berbahaya. Efek dari tekanan seperti depresi dan kecemasan akan lebih mudah dirasakan ketika individu memiliki harga diri yang rendah. Individu yang terbiasa tidak yakin akan kemampuannya untuk bangkit akan semakin terpuruk ketika tekanan tersebut muncul. Oleh karenanya memiliki harga diri yang tinggi membuat individu lebih mudah bangkit dan terus menjalani hidup dengan baik tanpa berlarut-larut dalam masalah (Uba et al., 2013).

Teknik intervensi yang dilakukan mendorong individu untuk menyadari kelebihan-kelebihan yang ia miliki. Sehingga ketika individu mengetahui hal itu, secara tidak langsung ia menyadari bahwa dirinya lebih baik dari yang ia pikirkan selama ini. Individu tersebut juga semakin menghormati dirinya dengan tidak terus-terusan mengkritik potensinya, dan menjadi pribadi yang mudah bangkit dari masalah (Rita, 2010). Jelasnya, seseorang dikatakan memiliki harga diri yang meningkat ketika ia semakin dapat menghargai dirinya sekarang, tidak lagi mencela apa yang ia lakukan, serta merasakan dirinya lebih positif dari sebelumnya. Individu juga tidak lagi melakukan penolakan diri atau merasa tidak mampu melakukan banyak hal, serta berhenti menilai negatif dirinya ketika memiliki harga diri yang lebih tinggi (Rosenberg, 1965b). Hal-hal ini juga didapatkan oleh klien setelah intervensi selesai dilakukan. Klien dapat menilai dirinya lebih positif dan memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal oleh dirinya sendiri.

Keinginan klien untuk dapat memaafkan pelaku perundungan dengan ikhlas dan dapat lebih dekat dengan orang tua menjadi salah satu solusi untuk keluar dari permasalahannya. Berdasarkan anggapan klien, ketika ia mampu memaafkan pelaku perundungan yang telah memperundung nya dengan ikhlas dan lapang dada, serta jika ia dapat lebih dekat dengan kedua orang tuanya ia akan dengan mudah menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa klien semakin percaya diri bahwa ia mampu mengoptimalkan dirinya. Selanjutnya klien juga meyakini bahwa hal-hal yang akan dilakukannya nanti akan membuat orang-orang di sekitarnya menjadi lebih nyaman Ketika berada dekat dengannya.

Teori Gestalt berasumsi bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi (Joyce & Sills, 2018). Oleh karenanya untuk mengatasi permasalahan, individu harus mengetahui dan menyadari bahwa ia mampu bertanggung jawab atas penyelesaian masalah untuk dirinya. Selanjutnya individu dapat dengan baik mengetahui cara untuk melangkah maju menuju kesejahteraan pribadi kedepannya (Corey, 2013). Hal ini lah yang dirasakan oleh klien, ketika ia menyadari kemampuannya ia dapat dengan baik merencanakan apa-apa saja yang harus ia lakukan untuk keluar dari masalahnya.

### Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, klien dapat mencapai target-target secara maksimal. Skor harga diri klien semakin meningkat serta klien juga lebih semangat dalam menjalani hidupnya. Hal ini membuat intervensi ini dapat dikatakan memiliki hasil yang baik. Selain itu klien juga telah memiliki *insight* terkait pemecahan masalahnya, serta bagaimana klien harus lebih mengoptimalkan kemampuan dirinya selanjutnya.

Bagi individu dengan harga diri rendah, diperlukan sikap peduli terhadap diri sendiri. Sehingga individu dapat memiliki kesadaran untuk datang ke ahli dan memperbaiki keadaan yang ada. Hal tersebut dilakukan agar efek-efek kedepan tidak semakin buruk. Selanjutnya bagi klien juga agar dapat terus membiasakan diri peduli pada diri sendiri, sehingga klien dapat terbiasa melakukan hal-hal positif untuk menghindari masalah hadir kembali.

Bagi orang tua klien, diharapkan untuk tetap terus memahami kondisi klien dengan memberinya kasih sayang yang cukup. Selanjutnya, jika mulai merasa terganggu dengan perubahan sikap yang dialami sebaiknya segera datang ke ahli. Orang tua dapat mengikuti sesi intervensi tersendiri atau intervensi keluarga agar keadaan keluarga semakin baik kedepannya.

### Referensi

- Bahrami, F., & Sudani, M. (2010). Effectiveness of Gestalt therapy on self-esteem, depression and loneliness, divorced women with depression. *Soci Stud Women Psychol J*, 1(8), 129–145.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2013). *Psikologi Sosial edisi X*. Jakarta: Erlangga.
- Bakar, S. A., & Ismail, H. C. (2009). Designing a culture, language, and illness-specific self-esteem scale in Bahasa Malaysia. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 10(2), 1–15.

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (Ninth Edit). United States: Brooks/Cole, Cengage Learning. Retrieved from [www.cengage.com/global](http://www.cengage.com/global)
- Hersen, M. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy*. *Encyclopedia of Psychotherapy*. Elsevier Science (USA).
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2013). Responsive low self-esteem: Low explicit self-esteem, implicit self-esteem, and reactions to performance outcomes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(7), 703–732.
- Joyce, P., & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt counselling & psychotherapy*. Sage Publication.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668–675. <https://doi.org/10.1177/1948550613479806>
- Martín-albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The rosenberg self-esteem scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Mohan, M., & Bakar, A.Y.A. (2021). A systematic literature review on the effects of perundungan at school. *SCOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 6(1), 35-39. <https://doi.org/10.23916/08747011>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472–478. <https://doi.org/10.1037/a0015922>
- Rita, C. S. A. (2010). *The effects of Gestalt and cognitive-behavioral therapy group interventions on the assertiveness and self-esteem of women with physical disabilities facing abuse*. Wayne State University.
- Rosenberg, M. (1965a). *Rosenberg self-esteem scale*.
- Rosenberg, M. (1965b). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. Retrieved from [www.cengage.com/global](http://www.cengage.com/global)
- Smith, P.K., & Brain, P. (2000). Perundungan in schools: Lessons from two decades of researches. *Aggressive Behavior*, 26(1). 1-9.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Uba, I., Yaacob, S. N., Talib, M. A., Mofrad, S., & Abdullah, R. (2013). Effect of self-esteem in the relationship between stress and substance abuse among adolescents: A mediation outcome. *International Journal of Social Science & Humanity*, 3(3). <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.230>
- Wiyani, N. A. (2012). *Save our children from school perundungan*. Jakarta: Ar-Ruzz Media