

PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KRISIS UNTUK MENGATASI TRAUMA KORBAN BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Septina Anggraini

Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

Email: septinaanggraini@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pelaksanaan layanan konseling krisis dalam penanganan trauma pada korban bullying di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Metode studi kepustakaan merupakan suatu pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan informasi yang relevan terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti. Informasi tersebut bisa berasal dari buku, karya ilmiah, ensiklopedia, jurnaljurnal, internet, serta sumber yang lain. Implementasi konseling krisis untuk menangani trauma korban bullying di SMA melibatkan serangkaian langkah, termasuk membangun hubungan, menilai status dan risiko, memberikan dukungan emosional, sosial, informasional, dan fisik, mengeksplorasi alternatif, merencanakan tindakan, dan memastikan komitmen, serta menyediakan sumber daya dan kontak tindak lanjut. Selain menjalankan proses tersebut, konselor yang menangani siswa harus memiliki profesionalisme, pengalaman, dan pengetahuan yang memadai, mengingat konseling krisis memiliki karakteristik yang berbeda dengan konseling konvensional.

Kata kunci: *Konseling Krisis, Bullying, SMA*

PENDAHULUAN

Kejadian bullying masih sering terjadi di Indonesia, khususnya di lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi lingkungan yang nyaman dan aman bagi siswa untuk menjalani proses belajar. Indonesia berada di peringkat ke-5 dengan kasus bullying tertinggi dari 78 negara (Andini & Kurniasari, 2021). Menurut Prasetyo dalam (Amnda et al., 2020) bullying sendiri merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh satu orang atau lebih kepada korban dengan cara menyakiti fisik maupun mental, dimana hal tersebut terjadi berulang-ulang.

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

Menurut (Aulia & Nababan, 2021) faktor yang mempengaruhi seorang siswa SMA melakukan bullying terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang

Mendorong siswa untuk terlibat dalam perilaku bullying melibatkan temperamen dan kondisi psikologis yang mempengaruhi intensitas tindakan agresi. Individu dengan tingkat agresivitas yang tinggi cenderung kurang matang secara emosional. Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian (Aulina, 2019) menyatakan bahwa kematangan emosi mempunyai relasi yang signifikan terhadap perilaku bullying remaja. Remaja yang memiliki kedewasaan emosional mampu mengarahkan perasaannya ke hal-hal yang bersifat positif. Selain itu, etika juga memiliki dampak signifikan pada perilaku bullying.

Faktor eksternal yang menyebabkan seorang siswa terlibat dalam bullying melibatkan pola asuh orang tua, termasuk pengalaman kekerasan dan tingkat kontrol yang rendah dalam metode pengasuhan. Selain itu, pengaruh lingkaran pertemanan juga dapat mendorong seorang siswa untuk melakukan tindakan bullying. Lingkungan sosial juga merupakan faktor penting yang menjadi dasar untuk seseorang terlibat dalam perilaku kekerasan.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut (Sulisrudatin, 2018), terdapat lima kategori tindakan bullying, yakni: 1) Kontak fisik langsung, yang melibatkan tindakan fisik seperti memukul, menjambak, atau mengurung seseorang di kamar mandi; 2) Kontak verbal langsung, yang mencakup tindakan verbal seperti mengancam, merendahkan, mengintimidasi, atau mengejek; 3) Perilaku non- verbal langsung, yang termasuk tindakan nonverbal seperti menatap dengan tatapan sinis, menjulurkan lidah, atau memberikan ekspresi mengejek; 4) Perilaku non-verbal tidak langsung, yang melibatkan tindakan seperti mengucilkan atau mendiamkan seseorang; dan 5) Pelecehan seksual, yang umumnya dikategorikan sebagai perilaku agresi fisik atau verbal.

Dalam tindak bullying ada beberapa pihak yaitu bullies (pelaku), victim (korban), bully-victim (pihak yang terlibat dalam perilaku agresif tapi juga menjadi korban perilaku agresif), dan neutral (orang yang tidak terlibat bullying (Zakiyah et al., 2017). Banyak kali perhatian terpusat pada pelaku (bullies), tetapi korban (victim) justru lebih mungkin mengalami dampak negatif akibat tindakan bullying yang ditujukan kepada mereka. Korban dapat menghadapi situasi krisis di mana mereka berada dalam keadaan atau menghadapi tekanan yang sangat berat. Krisis merujuk pada kondisi yang menyulitkan individu, dan kesulitan tersebut melebihi kemampuan individu yang mengalaminya serta tidak dapat ditangani atau diatasi.

Dengan demikian, sangatlah krusial bagi korban untuk segera mendapatkan intervensi dari pihak lain guna mengatasi dampak traumanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan melibatkan peran konselor di lingkungan sekolah. Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi situasi krisis yang dialami oleh korban bullying adalah melalui konseling krisis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pelaksanaan layanan konseling krisis dalam penanganan trauma pada korban bullying di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Metode studi kepustakaan merupakan suatu pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan informasi yang relevan terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti. Informasi tersebut bisa berasal dari buku, karya ilmiah, ensiklopedia, jurnaljurnal, internet, serta sumber yang lain. Dalam studi kepustakaan, terdapat empat karakteristik utama, yakni peneliti berinteraksi secara langsung dengan teks atau data, data pustaka tersedia dalam bentuk siap pakai, data pustaka biasanya bersifat sebagai sumber sekunder, dan kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh batasan ruang dan waktu (Zed, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peristiwa bullying, terutama di lingkungan sekolah seperti SMA, dapat menjadi pemicu krisis, terutama bagi siswa yang menjadi korban. Situasi ini sering kali menyebabkan dampak psikologis, termasuk kemungkinan trauma. Oleh karena itu,

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1, Oktober 2024

ISSN: 2443-0870

konseling krisis menjadi suatu langkah intervensi yang penting untuk mengatasi trauma yang mungkin dialami oleh korban bullying di tingkat SMA.

Pengertian dan tujuan konseling krisis yaitu penggunaan berbagai pendekatan langsung dan tindakan yang bertujuan untuk membantu seseorang mengidentifikasi sumber daya internal dan menghadapi krisis secara eksternal. Gladding menyatakan bahwa konseling krisis melibatkan berbagai pendekatan langsung dan fokus pada tindakan, dengan tujuan membantu individu mengidentifikasi sumber daya internal dan mengatasi krisis secara eksternal (Putri, 2018). Menurut (Fauziah, Dahlan, and Pendahuluan 2017), prosedur pertolongan psikologi pertama dalam situasi krisis mencakup beberapa langkah, seperti membentuk hubungan dan kesepakatan, mengelola perasaan aman dan nyaman, menstabilkan emosi, mengumpulkan informasi, menganalisis kebutuhan dan tujuan, memberikan dukungan sosial, dan memberikan informasi terkait cara mengatasi situasi (coping).

Konseling krisis dapat diimplementasikan melalui berbagai pendekatan yang umumnya digunakan dalam konseling, seperti pendekatan Person Centered, behavioral, kognitif, SFBC, Realita, dan lainnya. Meskipun demikian, konseling krisis dilakukan secara singkat dan langsung pada saat itu juga, mengingat sifat krisis yang terjadi dalam periode waktu tertentu. Pelaksanaan konseling krisis membutuhkan konselor yang siap menghadapi kondisi krisis. Konselor harus tetap tenang, peka terhadap lingkungan sekitar, mampu mengendalikan emosi, cepat dalam pengambilan keputusan, dan memiliki keterampilan konseling krisis yang memadai. Mengingat krisis dapat muncul secara mendadak, kehadiran konselor yang terlatih dan kompeten menjadi suatu kebutuhan esensial. Konseling krisis bertujuan memberikan bantuan segera kepada individu yang membutuhkan, seperti bantuan psikologis (Rahayu, 2017).

Tahapan konseling krisis, seperti yang dijelaskan oleh Duffey & Haberstroh, melibatkan enam langkah, seperti membangun hubungan, menilai status dan risiko, mendapatkan dukungan psikologis, sosial, informasional, serta fisik, mengeksplorasi alternatif, mengembangkan rencana tindakan memperoleh komitmen, serta menyediakan sumber daya dan kontak tindak lanjut.

Siswa yang mengalami krisis traumatik akibat bullying di sekolah perlu mendapatkan bantuan segera dari konselor untuk mencegah munculnya masalah tambahan. Intervensi yang tepat dapat memberikan dampak positif dalam konseling krisis, membantu mengatasi trauma meskipun tidak selalu dapat dihilangkan sepenuhnya.

Implementasi Konseling Krisis untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying di SMA, Pada kejadian traumatik seperti bullying, konseling krisis dapat diaplikasikan sebagai metode intervensi untuk mendukung proses penyembuhan. Konseling krisis dianggap relevan karena pelaksanaannya bersifat khusus, cepat, dan langsung, dengan tujuan yang sederhana mengingat masalahnya bersifat tiba-tiba dan traumatik. Implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying di SMA melibatkan langkah-langkah berikut: Membangun hubungan. Fase pembangunan hubungan menjadi tahap kritis dalam konseling krisis.

Konselor perlu segera membina hubungan dan konektivitas dengan siswa. Jika siswa tampak kurang aktif selama fase ini, konselor akan lebih proaktif dalam mengarahkan dan mengundang siswa untuk berkomunikasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan hubungan yang bersifat kolaboratif. Apabila siswa menunjukkan mobilitas, konselor akan mengajukan pertanyaan terbuka yang lebih luas dan merangsang refleksi makna serta perasaan yang lebih kompleks.

SIMPULAN

Pelaksanaan layanan konseling krisis dalam menangani trauma korban bullying di SMA melibatkan serangkaian langkah, termasuk membangun hubungan, menilai status dan risiko, mendapatkan dukungan emosional, sosial, informasional, serta fisik, mengeksplorasi alternatif, merencanakan tindakan, memastikan komitmen, serta memberikan sumber daya dan kontak tindak lanjut. Selain menjalankan proses tersebut, konselor yang menangani siswa harus memiliki profesionalisme, pengalaman, dan pengetahuan yang memadai, mengingat konseling krisis memiliki karakteristik yang berbeda dengan konseling konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., Engkizar, E., Anwar, F., & Arifin, Z. (2020). Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19–32.
- Andini, N., & Kurniasari, I. (2021). Bullying di Sekolah: Penyebab, Dampak, dan Upaya Pencegahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(1), 1-11.
- Aulia, M., & Nababan, S. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Bullying pada Siswa SMA di Kota Medan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(1), 1-11.
- Aulina, E. (2019). Hubungan Kematangan Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(2), 1-11.
- Fauziah, Mufied, Universitas Ahmad Dahlan, and A Pendahuluan. 2017. “Urgensi Konseling Krisis Dalam Bimbingan Dan Konseling.” : 320–25.
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Putri, M. E. (2018). *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*. 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling.
- Rahayu, S. M. (2017). *Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja*. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik*, 2(1), 65–69.
- Sulisrudatin, N. (2018). Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5(2).

Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.