

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 1	EDISI April 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
- Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur
Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB
Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali
Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB
Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika
Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur
Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara
Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur
Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali
Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Wiryo Nuryono, Elisabeth Christiana, dan Budi Purwoko

Pendekatan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Adiksi Game Online .. 1853 - 1861

Ahmad Syarofudin

Implementasi Konseling Krisis untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying di Sekolah Menengah Atas 1862 – 1868

Kiki Saputra dan Irman

Peran Guru BK/Konselor dalam Pembentukan Agen Anti Bullying di Sekolah 1869 – 1877

Siti Fauziah dan Netrawati

Perbedaan Perilaku Altruisme pada Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin di MTsN 6 Kota Padang 1878 – 1886

Mustakim dan Nurul Hidayati Mustakimah

Peran Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Anak Usia Dini dengan Metode Bernyanyi di TK Yazida NW Tangar 1887 – 1896

Muhamad Hamdi

Penerapan Metode Karya Wisata dalam Pembelajaran Tematik untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Siswa Kelas III SD Negeri 14 Cakranegara 1897 – 1906

Eneng Garnika dan Baiq Rohiyatun

Implementasi Manajemen Emosi Pada Ibu dengan Anak Gangguan Speech Delay 1907 - 1917

Ahmad Zainul Irfan dan M Najamuddin

Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak melalui Penggunaan Media Kolase pada Anak Kelompok A di PAUD Matahari Goak Daye Desa Aik Bukaq 1918 - 1924

Ni Kadek Sri Artini

Penggunaan Papan Huruf untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Kelas I pada Semester I di SDN 14 Cakranegara 1925 - 1932

Hariadi Ahmad

Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat 1933 - 1945

Aluh Hartati

Pengaruh Teknik Konseling Behavioristik terhadap Perilaku Menunda Tugas Siswa MTS Lombok Tengah 1946 - 1952

Ni Made Sulastri dan Farida Herna Astuti

Pengaruh Teknik Shaping terhadap Sikap Konformitas pada Siswa 1953 - 1959

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa dan Hasnun Muda Hasan

Analisis Kualitas Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Didik pada TK PGRI Arrahmah Subahnala Batukliang 1960 - 1967

Tri Putri Amelia S, Marsal Yunas Muliadi Hasibuan, dan Dasril

HISBAH: Model Konseling Islam Klasik Dalam Implementasi di Sekolah untuk Mengatasi Krisis Spiritual 1968 - 1977

Tasya Nabilah Mutiara, dan Netrawati

Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 16 Padang 1978 - 1986

Tri Putri Amelia S dan Silvianetri

Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik 1987 - 1995

Siswati

Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I B SDN 33 Mataram 1996 - 2004

Supriadi

Penggunaan Model Resiprokal dalam Kelompok Belajar sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar pada Mata Pelajaran Penjasorkes Semester I Siswa Kelas V SD Negeri 40 Ampenan 2005 – 2013

Ni Ketut Alit Suarti dan Deni Kurniawan

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Rendah Diri pada Siswa Kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Gunungsari 2014 – 2024

Menik Aryani

Implementasi Administrasi Tata Usaha dalam Bidang Keuangan Pembiayaan Pendidikan di SMAN 1 Bayan 2025 – 2031

IMPLEMENTASI KONSELING KRISIS UNTUK MENGATASI TRAUMA KORBAN BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Oleh:

Ahmad Syarofudin

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: ahmad.21039@mhs.unesa.ac.id

Abstrak. Bullying menjadi permasalahan yang cukup sering terjadi di lingkungan sekolah, terutama Sekolah Menengah Atas. Siswa yang menjadi korban bullying tentu memiliki potensi trauma yang cukup besar. Jika hal itu terjadi sewaktu-waktu, maka perlu ada intervensi dari pihak yang sudah terlatih untuk mengatasi trauma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi konseling krisis dalam mengatasi trauma korban bullying di Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan, yaitu dengan menggunakan buku, jurnal, dan situs internet sebagai bahan penelitian. Sementara teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi. Hasil dari penelitian ini adalah implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying akan berjalan efektif jika konselor profesional dan berpengalaman. Tahapan implementasinya sendiri mengikuti tahapan dari konseling krisis.

Kata Kunci: Konseling krisis, trauma, korban bullying di Sekolah Menengah Atas

PENDAHULUAN

Tindakan bullying masih marak terjadi di Indonesia. Terutama di lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan aman bagi siswa untuk belajar. Indonesia berada di peringkat ke-5 dengan kasus bullying tertinggi dari 78 negara (Andini & Kurniasari, 2021). Dilansir dari cnindonesia.com sebanyak 41 persen siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan (pembullying). Infografis KPAI tahun 2020 yang bersumber dari Bidang Data Informasi dan Pengaduan KPAI 2020 menyatakan bahwa jumlah anak korban kekerasan di sekolah (bullying) terbilang cukup banyak dengan grafik yang seringkali naik. Dengan jumlah yang cukup besar tersebut, dapat dikatakan bahwa kasus bullying di Indonesia sangat memprihatinkan.

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. Menurut (Trisnani & Wardani, 2016) bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan siswa di sekolah. Tindakan bullying bisa datang dari siapapun di sekolah seperti teman sekelas, kakak kelas, senior, atau bahkan guru dan staff sekolah. Dalam (Sulisrudatin, 2018) dijelaskan bahwa bullying merupakan serangan fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, yang dilakukan secara berulang dimana hal tersebut dilakukan untuk keuntungan atau kepuasan mereka sendiri. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan tindakan negatif seseorang atau beberapa orang berupa serangan fisik maupun mental untuk mendapatkan keuntungan pribadi.

Ada 5 kategori bullying menurut (Sulisrudatin, 2018) yaitu: 1) Kontak fisik langsung, contoh dari tindak bullying secara fisik dan langsung adalah memukul, menjambak, mengurung seseorang di kamar mandi, 2) Kontak verbal langsung, Tindak bullying secara verbal langsung dapat berupa

mengancam, merendahkan, mengintimidasi, mengejek, 3) Perilaku non-verbal langsung, contoh dari tindak bullying berupa perilaku nonverbal langsung adalah menatap dengan tatapan sinis, menjulurkan lidah, memberikan ekspresi mengejek, 4) Perilaku non-verbal tidak langsung, Perilaku non-verbal tidak langsung dalam bullying dapat berupa mengucilkan, mendiamkan seseorang, 5) Pelecehan seksual, Perilaku ini biasanya digolongkan dalam perilaku agresi fisik atau verbal.

Menurut hasil survei yayasan SEJIWA, sebanyak 67,9 persen siswa SMP dan SMA menyatakan bahwa tindak bullying terjadi di sekolah mereka. Siswa SMA digolongkan sebagai remaja. Bullying sering terjadi di SMA karena pada masa tersebut siswa mengalami puncak emosionalitasnya yaitu tingginya perkembangan emosi siswa tersebut, pada masa tersebut siswa mengalami peningkatan tekanan psikologis juga disamping mengejar kepuasan fisik (Aulia & Nababan, 2021). Seseorang yang melakukan tindak kekerasan tentu memiliki faktor pendorong atau penyebab. Termasuk pelaku bullying di sekolah. Menurut (Aulia & Nababan, 2021) faktor yang mempengaruhi seorang siswa SMA melakukan bullying terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mendorong siswa melakukan bullying adalah kondisi siswa yang tempramen dan kondisi psikologis terhadap intensitas melakukan tindakan agresi. Seseorang yang memiliki tingkat agresivitas tinggi biasanya adalah seseorang yang tidak memiliki kematangan emosi. Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian (Aulina, 2019) menyatakan bahwa kematangan emosi mempunyai relasi yang signifikan terhadap perilaku bullying remaja. Remaja yang memiliki kematangan emosi dapat mengarahkan emosinya ke hal-hal yang lebih positif.

Selain itu, moral juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam perilaku bullying. Faktor eksternal penyebab seorang siswa melakukan bullying adalah pola asuh orang tua yang meliputi kekerasan kepada mereka dan kontrol yang rendah pada pola asuh. Selain itu pengaruh circle pertemanan juga dapat mendorong seorang siswa melakukan tindakan bullying. Faktor yang tidak kalah penting adalah lingkungan sosial yang menjadi dasar seseorang melakukan tindak kekerasan.

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). Seringkali pihak yang menjadi pusat perhatian adalah pihak pelaku (bullies), akan tetapi korban (victim) lebih berpotensi mengalami gangguan akibat tindakan bullying yang dilakukan padanya. Korban dapat mengalami situasi krisis dimana dia mendapatkan atau menghadapi situasi yang menekan dirinya. Krisis merupakan situasi yang menyulitkan individu dan kesulitan tersebut tidak dapat ditolerir dan di luar kemampuan individu yang mengalami. Bullying juga dapat menyebabkan korban mengalami luka atau trauma psikologis yang mana trauma tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya sampai masa dewasa (Febriana & Rahmasari, n.d.). Trauma merupakan peristiwa dimana seseorang ditunjukkan sebuah kejadian yang menjadikannya dia terluka sehingga dia merasa putus asa (Rahayu, 2017). Maka dari itu, sangat penting bagi korban untuk mendapatkan intervensi segera dari pihak lain untuk mengatasi traumanya. Salah satunya adalah tenaga konselor di sekolah. Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi krisis korban bullying adalah konseling krisis. Tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi konseling krisis dalam mengatasi trauma korban bullying di Sekolah Menengah Atas (SMA).

KAJIAN PUSTAKA

Gladding mendefinisikan konseling krisis sebagai digunakannya berbagai pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan yang bertujuan untuk membantu seseorang menemukan sumber daya dalam dirinya dan menghadapi krisis secara eksternal (Putri, 2018). Konseling krisis bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu yang membutuhkan dengan segera, misalnya bantuan psikologis (Rahayu, 2017). Individu yang mengalami situasi krisis tidak dapat dibiarkan untuk waktu yang lama, dia harus mendapatkan bantuan segera untuk menghindari terjadinya situasi yang lebih serius. Selain itu, karena konseling krisis berbeda dengan konseling pada umumnya, maka konselor yang menjadi petugas pada situasi krisis harus merupakan konselor yang profesional dan memiliki banyak pengalaman. Konselor krisis juga harus memiliki kemampuan dasar untuk memberikan bantuan, cepat dalam hal refleksi mental, kalem, seimbang, kreatif, serta fleksibel ketika menghadapi situasi yang sulit.

Menurut James, ada enam tahap dalam konseling krisis yaitu: Mendefinisikan masalah, Memastikan keamanan klien, Memberikan dukungan, Memeriksa alternatif, Membuat rencana, Mendapatkan komitmen. Sementara menurut Duffey & Haberstroh 6 tahap dalam konseling krisis yaitu: Membangun hubungan, Penilaian status dan penilaian resiko, Memberikan dukungan psikologis, sosial, informasi, dan fisik, Mengeksplorasi alternatif, Mengembangkan rencana aksi dan mendapatkan komitmen, Menyediakan sumber dan kontak tindak lanjut.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), trauma didefinisikan sebagai keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani. Trauma dapat memicu masalah-masalah lain seperti kecemasan yang berlebihan, susah tidur, atau ketakutan yang luar biasa. Korban bullying di SMA memiliki resiko yang cukup tinggi untuk mengalami trauma. Ketika seorang siswa menjadi korban bullying dan mengalami trauma, maka tentu hal tersebut sangat menghambat aktivitas dan perkembangannya. Beberapa hal yang mungkin terjadi jika seorang siswa SMA mengalami trauma akibat bullying adalah (1) Siswa menarik diri dari pergaulan di sekolah. Hal tersebut bisa terjadi karena siswa menyimpan rasa takut atau cemas ketika berada di dekat banyak orang. (2) Jika kecemasan dan ketakutan semakin besar, maka potensi siswa untuk enggan masuk sekolah juga meningkat. (3) Prestasi siswa menurun. Hal tersebut karena dalam posisi trauma, konsentrasi siswa jadi tidak beraturan. Bahkan, jika korban merupakan siswa kelas XII, maka bisa mengancam kelancaran ujian-ujian akhir yang seharusnya mereka siapkan dengan baik.

Pada peristiwa-peristiwa traumatik seperti bullying, konseling krisis dapat digunakan sebagai intervensi untuk membantu proses penyembuhan. Konseling krisis dapat dijadikan intervensi karena dalam pelaksanaannya, konseling krisis ini diberikan secara khusus, cepat, langsung dan tujuannya sederhana karena permasalahan yang dihadapi bersifat tiba-tiba dan traumatis. Adapun implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying di SMA adalah sebagai berikut: Membangun hubungan. Pembangunan hubungan merupakan tahap yang penting dalam suatu konseling krisis. Konselor hendaknya segera membangun hubungan dan koneksi dengan siswa. Jika selama

tahap ini siswa terlihat kurang aktif, maka konselor menjadi lebih mengarahkan dan lebih aktif dalam mengajak siswa berkomunikasi. Hal tersebut bertujuan supaya tercipta hubungan yang kolaboratif. Jika siswa menunjukkan mobilitas, maka konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang lebih luas serta refleksi makna dan perasaan yang lebih kompleks.

Penilaian status dilakukan untuk menentukan langkah yang harus dilakukan oleh konselor, misalnya perlu atau tidaknya alih tangan kasus. Penilaian resiko berfokus pada penentuan resiko serta mengatasi situasi krisis dengan mengeksplorasi pemicu langsung dari krisis, ruang lingkup dan dampak dari peristiwa tersebut, reaksi seseorang terhadap peristiwa tersebut, dan dukungan alami atau sumber daya yang tersedia. Dukungan yang diberikan konselor kepada siswa dapat berupa dukungan psikologis, sosial, informasi, dan fisik. Konselor dapat mendengarkan secara aktif, memberi rekomendasi, atau mengajukan pertanyaan dan menawarkan refleksi untuk membantu siswa memperjelas perspektif mereka serta menjadikan siswa merasa diperhatikan atau didengar. Mengeksplorasi alternatif. Eksplorasi dilakukan untuk mengetahui kemungkinan-kemungkinan yang terjadi di masa yang akan datang. Sebelum mengembangkan rencana konselor bersama siswa harus mengeksplorasi terlebih dahulu alternatif-alternatif yang ada.

Setelah mempertimbangkan, maka konselor mengembangkan rencana yang sudah ditetapkan. Rencana yang akan dikembangkan ini memuat informasi-informasi secara terperinci, jika perlu ditulis. Hal yang tidak kalah penting adalah komitmen siswa, rencana akan sia-sia jika siswa tidak mau berkomitmen untuk menindaklanjuti trauma yang dialaminya. Pada tahap ini

alangkah baiknya konselor tidak terlalu menjanjikan layanan, akan tetapi menjanjikan tindakan yang bisa dicapai secara wajar. Menyediakan sumber dan kontak tindak lanjut Tindak lanjut dalam konseling krisis berbeda dengan tindak lanjut konseling pada umumnya. Konselor dapat meminta siswa untuk menyimpan nomor telepon konselor dan menandatangani persetujuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Metode studi kepustakaan merupakan metode penelitian dengan mengumpulkan informasi-informasi yang signifikan terkait permasalahan yang diteliti. Informasi tersebut bisa berasal dari buku, karya ilmiah, ensiklopedia, jurnal-jurnal, internet, serta sumber yang lain. Dengan menggunakan studi kepustakaan, maka hubungan antara permasalahan yang diteliti dengan teori-teori yang ada menjadi semakin jelas serta penelitian bisa ditunjang oleh bukti dan hasil penelitian sebelumnya. Ciri studi kepustakaan ada empat yaitu peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data, data pustaka bersifat siap pakai, data pustaka pada umumnya merupakan sumber sekunder, dan kondisi data pustaka tidak terbatas oleh ruang dan waktu (Zed, 2004). Dalam analisis data, peneliti menggunakan metode analisis isi. Dengan begitu maka informasi dalam penelitian ini sejalan dengan informasi yang ada pada penelitian-penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying merupakan salah satu peristiwa yang dapat memicu seseorang mengalami krisis. Bullying sering terjadi di lingkungan sekolah terutama SMA. Ketika seorang siswa menjadi korban bullying maka kemungkinan besar dia akan mengalami situasi krisis, misalnya trauma. Maka dari itu konseling krisis dibutuhkan sebagai intervensi untuk

mengatasi trauma yang dialami korban bullying di SMA.

Pengertian dan Tujuan Konseling Krisis

Gladding mendefinisikan konseling krisis sebagai digunakannya berbagai pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan yang bertujuan untuk membantu seseorang menemukan sumber daya dalam dirinya dan menghadapi krisis secara eksternal (Putri, 2018). Konseling krisis bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu yang membutuhkan dengan segera, misalnya bantuan psikologis (Rahayu, 2017). Individu yang mengalami situasi krisis tidak dapat dibiarkan untuk waktu yang lama, dia harus mendapatkan bantuan segera untuk menghindari terjadinya situasi yang lebih serius. Selain itu, karena konseling krisis berbeda dengan konseling pada umumnya, maka konselor yang menjadi petugas pada situasi krisis harus merupakan konselor yang profesional dan memiliki banyak pengalaman. Konselor krisis juga harus memiliki kemampuan dasar untuk memberikan bantuan, cepat dalam hal refleksi mental, kalem, seimbang, kreatif, serta fleksibel ketika menghadapi situasi yang sulit.

Tahapan Konseling Krisis

Menurut James, ada enam tahap dalam konseling krisis yaitu: Mendefinisikan masalah, Memastikan keamanan klien, Memberikan dukungan, Memeriksa alternatif, Membuat rencana, Mendapatkan komitmen.

Sementara menurut Duffey & Haberstroh 6 tahap dalam konseling krisis yaitu: Membangun hubungan, Penilaian status dan penilaian resiko, Memberikan dukungan psikologis, sosial, informasi, dan fisik, Mengeksplorasi alternatif, Mengembangkan rencana aksi dan mendapatkan komitmen, Menyediakan sumber dan kontak tindak lanjut

Jika dibandingkan dengan tahapan menurut James, tahapan

konseling krisis menurut Duffey & Haberstroh lebih kompleks karena memuat tindak lanjut. Maka dari itu tahap ini dapat diimplementasikan.

Trauma Korban Bullying

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), trauma didefinisikan sebagai keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani. Trauma dapat memicu masalah-masalah lain seperti kecemasan yang berlebihan, susah tidur, atau ketakutan yang luar biasa. Korban bullying di SMA memiliki resiko yang cukup tinggi untuk mengalami trauma. Ketika seorang siswa menjadi korban bullying dan mengalami trauma, maka tentu hal tersebut sangat menghambat aktivitas dan perkembangannya. Beberapa hal yang mungkin terjadi jika seorang siswa SMA mengalami trauma akibat bullying adalah (1) Siswa menarik diri dari pergaulan di sekolah. Hal tersebut bisa terjadi karena siswa menyimpan rasa takut atau cemas ketika berada di dekat banyak orang. (2) Jika kecemasan dan ketakutan semakin besar, maka potensi siswa untuk enggan masuk sekolah juga meningkat. (3) Prestasi siswa menurun. Hal tersebut karena dalam posisi trauma, konsentrasi siswa jadi tidak beraturan. Bahkan, jika korban merupakan siswa kelas XII, maka bisa mengancam kelancaran ujian-ujian akhir yang seharusnya mereka siapkan dengan baik.

Maka dari itu, siswa yang mengalami krisis traumatik akibat bullying di sekolah harus segera mendapatkan bantuan dari konselor untuk menghindari masalah-masalah lain muncul. Intervensi yang tepat akan membawa dampak yang bagus dalam konseling krisis ini sehingga trauma dapat diatasi meskipun tidak selalu dapat dihapus.

Implementasi Konseling Krisis untuk Mengatasi Trauma Korban Bullying di SMA

Pada peristiwa-peristiwa traumatis seperti bullying, konseling krisis dapat digunakan sebagai intervensi untuk membantu proses penyembuhan. Konseling krisis dapat dijadikan intervensi karena dalam pelaksanaannya, konseling krisis ini diberikan secara khusus, cepat, langsung dan tujuannya sederhana karena permasalahan yang dihadapi bersifat tiba-tiba dan traumatis. Adapun implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying di SMA adalah sebagai berikut: Membangun hubungan. Pembangunan hubungan merupakan tahap yang penting dalam suatu konseling krisis. Konselor hendaknya segera membangun hubungan dan koneksi dengan siswa. Jika selama tahap ini siswa terlihat kurang aktif, maka konselor menjadi lebih mengarahkan dan lebih aktif dalam mengajak siswa berkomunikasi. Hal tersebut bertujuan supaya tercipta hubungan yang kolaboratif. Jika siswa menunjukkan mobilitas, maka konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang lebih luas serta refleksi makna dan perasaan yang lebih kompleks.

Penilaian status dan penilaian resiko. Penilaian status dilakukan untuk menentukan langkah yang harus dilakukan oleh konselor, misalnya perlu atau tidaknya alih tangan kasus. Penilaian resiko berfokus pada penentuan resiko serta mengatasi situasi krisis dengan mengeksplorasi pemicu langsung dari krisis, ruang lingkup dan dampak dari peristiwa tersebut, reaksi seseorang terhadap peristiwa tersebut, dan dukungan alami atau sumber daya yang tersedia.

Memberikan dukungan. Dukungan yang diberikan konselor kepada siswa dapat berupa dukungan psikologis, sosial, informasi, dan fisik. Konselor dapat mendengarkan secara aktif, memberi rekomendasi, atau mengajukan pertanyaan dan menawarkan

refleksi untuk membantu siswa memperjelas perspektif mereka serta menjadikan siswa merasa diperhatikan atau didengar

Mengeksplorasi alternatif. Eksplorasi dilakukan untuk mengetahui kemungkinan-kemungkinan yang terjadi di masa yang akan datang. Sebelum mengembangkan rencana konselor bersama siswa harus mengeksplorasi terlebih dahulu alternatif-alternatif yang ada.

Mengembangkan rencana aksi dan mendapatkan komitmen. Setelah mempertimbangkan, maka konselor mengembangkan rencana yang sudah ditetapkan. Rencana yang akan dikembangkan ini memuat informasi-informasi secara terperinci, jika perlu ditulis. Hal yang tidak kalah penting adalah komitmen siswa, rencana akan sia-sia jika siswa tidak mau berkomitmen untuk menindaklanjuti trauma yang dialaminya. Pada tahap ini alangkah baiknya konselor tidak terlalu menjanjikan layanan, akan tetapi menjanjikan tindakan yang bisa dicapai secara wajar.

Menyediakan sumber dan kontak tindak lanjut. Tindak lanjut dalam konseling krisis berbeda dengan tindak lanjut konseling pada umumnya. Konselor dapat meminta siswa untuk menyimpan nomor telepon konselor dan menandatangani persetujuan. Konseling krisis akan berjalan lebih efektif jika konselor memiliki kepribadian yang matang, pengalaman, dan keterampilan dasar untuk memberikan bantuan kepada siswa. Dengan begitu maka implementasi konseling krisis untuk menangani trauma korban bullying di SMA dapat berjalan dengan baik sehingga siswa dapat kembali melakukan aktivitas seperti biasanya dan mengembangkan dirinya.

KESIMPULAN

Implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying di

SMA dilakukan dengan melaksanakan tahapan-tahapan konseling krisis yaitu membangun hubungan, penilaian status dan penilaian resiko, memberikan dukungan psikologis, sosial, informasi, dan fisik, mengeksplorasi alternatif, mengembangkan rencana aksi dan mendapatkan komitmen, menyediakan sumber dan kontak tindak lanjut. Selain dengan melaksanakan tahap-tahap tersebut, konselor yang menangani siswa juga harus profesional, berpengalaman, dan mempunyai dasar untuk memberikan bantuan karena konseling krisis ini berbeda dengan konseling pada umumnya.

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, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105.
- Aulia, D., & Nababan, R. (2021). DAMPAK BULLYING TERHADAP PESERTA DIDIK SMA.
- Aulina, N. (2019). Konsep Diri, Kematangan Emosi, dan Perilaku Bullying pada Remaja. *Cognicia*, 7(4), 434–445.
- Badan Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (n.d). Trauma (Def. 1). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *Online*. Diakses 10 Desember 2021, melalui <https://kbbi.web.id/>.
- Duffey, T., & Haberstroh, S. Introduction to Crisis and Trauma Counseling.
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (n.d.). GAMBARAN PENERIMAAN DIRI KORBAN BULLYING.
- Husna, R. A., 2021. Tahap-Tahap Intervensi Dalam Konseling Krisis. <https://www.materikonseling.com/2021/01/tahap-tahap-intervensi-dalam-konseling-krisis.html>
- Putri, M. E. (2018). Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual. *Ist 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).
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2016). Perilaku bullying di sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Zakiah, 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.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 1	EDISI April 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

