

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA BULLYING

Ainul Mardiyah¹, Nurhalizah², Heni Suryani³, Tamara Dilla Tiffani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ainulmardiyah@uinsu.ac.id¹, xiaozah15@gmail.com², henikhun7@gmail.com³,
tamaradillatifani@gmail.com⁴

ABSTRACT; *This study aims to describe the forms of bullying, the psychological impacts, and the role of individual counseling in supporting trauma recovery among bullying victims. Data were obtained through interviews with three informants who had experienced bullying from elementary to secondary school age. The findings show that verbal and social bullying were the most frequently experienced forms, while physical bullying occurred in specific cases such as with the informant Najwa. The impacts included fear, anxiety, low self-esteem, confusion, and recurring traumatic memories that affected long-term emotional well-being. Additionally, bullying influenced the victims' self-confidence, social interactions, learning motivation, and avoidance behaviors. The recovery factors identified included family support, calming activities, professional counseling, and spiritual practices. The discussion highlights that individual counseling plays a crucial role in exploring emotions, reshaping negative thought patterns, enhancing self-confidence, and building adaptive coping mechanisms in victims. Thus, individual counseling becomes an effective intervention to help victims recover from bullying trauma and regain optimal functioning in their daily lives.*

Keywords: *Bullying, Trauma, Individual Counseling, Psychological Impact.*

ABSTRAK; Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk bullying, dampak psikologis, serta peran konseling individu dalam membantu pemulihan trauma pada korban bullying. Data diperoleh melalui wawancara terhadap tiga informan yang memiliki pengalaman bullying sejak usia sekolah dasar hingga remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying verbal dan sosial merupakan bentuk yang paling sering dialami oleh para informan, sementara bullying fisik terjadi pada kasus tertentu seperti pada informan Najwa. Dampak yang muncul mencakup rasa takut, kecemasan, rendah diri, kebingungan, serta munculnya ingatan traumatis yang memengaruhi kondisi emosional jangka panjang. Selain itu, bullying berdampak pada kepercayaan diri, interaksi sosial, motivasi belajar, serta pola perilaku penghindaran. Faktor pemulihan yang ditemukan mencakup dukungan keluarga, aktivitas menenangkan, konseling profesional, serta kegiatan spiritual. Pembahasan menunjukkan bahwa konseling individu memiliki peran penting dalam menggali emosi, mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun mekanisme coping adaptif pada korban. Dengan demikian, konseling individu menjadi intervensi

yang efektif untuk membantu korban pulih dari trauma bullying dan kembali berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Bullying, Trauma, Konseling Individu, Dampak Psikologis.

PENDAHULUAN

Bullying, baik dalam bentuk verbal, fisik, relasional, maupun cyber, merupakan fenomena sosial yang sangat umum dialami oleh anak dan remaja di berbagai konteks pendidikan. Berbagai laporan menunjukkan bahwa setidaknya satu dari tiga pelajar pernah mengalami bentuk bullying dalam hidupnya, dan angka tersebut meningkat pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. Bentuk-bentuk bullying ini tidak hanya menyebabkan rasa takut atau ketidaknyamanan sesaat, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis jangka panjang seperti kecemasan, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), penurunan harga diri, kesulitan konsentrasi, hingga gangguan fungsi sosial dan akademik. Trauma akibat bullying seringkali bersifat laten dan kronis; korban mungkin menyimpan rasa malu atau takut sehingga tidak menyampaikan pengalaman mereka kepada orang dewasa, dan intensitas trauma dapat meningkat seiring berulangnya peristiwa bullying serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Dalam dunia pendidikan, bullying sendiri merupakan permasalahan serius yang berdampak jangka panjang pada perkembangan psikologis peserta didik. Perilaku bullying biasanya dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau menguasai korban yang dianggap lebih lemah. Dampaknya tidak hanya terlihat pada kondisi emosional, tetapi juga pada aspek kognitif, sosial, perilaku, akademik, bahkan kesehatan fisik korban. Dampak tersebut dapat berupa rasa takut berlebihan, kecemasan, penurunan harga diri, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan belajar, hingga munculnya gejala trauma seperti kilas balik dan penghindaran.

Dalam konteks tersebut, pentingnya intervensi psikologis yang sensitif terhadap trauma menjadi semakin diakui. Konseling individu merupakan salah satu strategi yang paling relevan dan efektif karena menyediakan ruang terapeutik yang aman dan privat untuk memfasilitasi pemrosesan pengalaman traumatik. Melalui konseling individu, konselor membantu korban mengungkapkan perasaan yang tertahan, mengidentifikasi luka emosional yang belum terselesaikan, serta memvalidasi pengalaman mereka yang seringkali diabaikan oleh lingkungan. Selain itu, korban diarahkan untuk memahami bagaimana trauma bullying

memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan berbasis bukti seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Trauma-Focused CBT* (TF-CBT) terbukti efektif dalam mengatasi pikiran irasional, mengurangi gejala intrusi, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, pemaparan terkontrol, hingga pembuatan narasi trauma membantu korban membangun kembali identitas diri yang positif serta memulihkan rasa aman (Hikmat et al., 2024).

Lebih dari sekadar intervensi klinis, konseling individu juga berfungsi sebagai pintu gerbang menuju dukungan yang lebih komprehensif. Konselor berperan mengidentifikasi faktor risiko tambahan, menentukan kebutuhan layanan lanjutan, dan melakukan koordinasi dengan keluarga, pihak sekolah, atau tenaga kesehatan mental lainnya. Dengan cara ini, perubahan positif yang dicapai dalam sesi konseling dapat diperkuat melalui dukungan lingkungan sehingga pemulihan korban lebih stabil dan berkelanjutan. Sejumlah penelitian juga menegaskan bahwa intervensi individual tidak akan optimal tanpa adanya program anti-bullying di sekolah, keterlibatan orang tua, dan kebijakan yang mendukung penanganan kasus bullying.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan secara rinci bagaimana pengalaman bullying dialami oleh tiga informan dengan latar belakang berbeda, dampak psikologis yang mereka rasakan, serta bagaimana konseling individu berperan dalam membantu mereka pulih dari trauma. Dengan memahami dinamika tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya preventif maupun kuratif terhadap kasus bullying.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami secara mendalam peran konseling individu dalam mengatasi trauma akibat bullying pada peserta didik. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, dinamika emosional, serta proses pemulihan yang dialami korban secara komprehensif, sesuai dengan tujuan penelitian yang menekankan pemahaman fenomena secara holistik. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yang terdiri

atas korban bullying yang telah mengikuti sesi konseling individu minimal tiga kali. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria spesifik seperti pernah mengalami bullying secara berulang, menunjukkan gejala traumatik, dan bersedia menceritakan pengalaman secara terbuka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur, sehingga peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman inti sambil memberi ruang bagi informan untuk mengemukakan cerita secara bebas. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan data sekunder berupa jurnal-jurnal ilmiah bereputasi yang relevan, seperti kajian mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Trauma-Focused CBT*, serta penelitian tentang intervensi konseling pada korban bullying.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara dengan tiga informan, ditemukan berbagai pengalaman bullying yang berbeda, baik dari segi bentuk, dampak, maupun mekanisme pemulihan.

1. Bentuk Bullying yang Dialami

- a. Najwa mengalami bullying verbal dan fisik, termasuk dijauhi teman-temannya, dikurung, dan berbagai perilaku menyakitkan lainnya.
- b. Asia mengalami bullying verbal dan sosial, berupa ejekan, pemanggilan nama yang menyakitkan, dan dijauhi oleh teman sekelas.
- c. Muhammad Solihin mengalami bullying verbal sejak usia dini, terutama ejekan dan ungkapan yang merendahkan.

Berdasarkan data ini, bullying verbal dan sosial merupakan bentuk yang paling umum dialami, sementara bullying fisik terjadi terutama pada kasus Najwa.

2. Dampak terhadap Perasaan dan Pikiran

Semua informan melaporkan dampak psikologis yang signifikan.

- a. Najwa merasa takut, cemas, dan tertekan setiap kali harus berinteraksi di sekolah.
- b. Asia merasa sedih, marah, bingung, dan mempertanyakan harga dirinya.

- c. Muhammad Solihin merasa takut, lemah, dan mudah menyerah, serta khawatir dicemooh jika membalas.

Dapat disimpulkan bahwa bullying menimbulkan rasa takut, rendah diri, dan cemas yang bertahan lama pada korban.

3. Dampak terhadap Kepercayaan Diri

Semua informan mengalami penurunan kepercayaan diri. Najwa merasa tidak berharga karena dijauhi hampir seluruh sekolah, Asia menjadi ragu dan merasa kurang baik, sedangkan Muhammad Solihin merasa mentalnya mudah menyerah dan takut menghadapi kehidupan.

4. Ingatan yang Masih Menimbulkan Kesedihan

- a. Najwa paling sedih ketika hampir seluruh sekolah menjauhinya.
- b. Asia masih tersakiti oleh ejekan yang terjadi di depan banyak orang.
- c. Muhammad Solihin masih ingat diejek karena kulitnya agak gelap saat SD.

Ingatan traumatis ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying meninggalkan bekas psikologis yang mendalam dan memengaruhi kondisi emosional jangka panjang.

5. Pengaruh terhadap Kehidupan Sehari-hari dan Penghindaran

- a. Najwa dan Asia cenderung mengisolasi diri, menghindari interaksi sosial, dan takut bertemu orang baru.
- b. Muhammad Solihin menghindari keramaian dan tempat yang biasa dilalui, serta menjadi lebih pemalu.

6. Faktor yang Membantu Pemulihan

- a. Najwa terbantu dengan pindah kota dan melakukan konsultasi dengan psikiater.
- b. Asia merasa lebih tenang dengan bercerita pada orang yang dipercaya serta melakukan aktivitas yang disukai.
- c. Muhammad Solihin merasa lebih tenang melalui kegiatan spiritual, seperti sholat, zikir, membaca Al-Qur'an, dan mencari tempat yang sunyi.

Faktor-faktor pemulihan ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan kegiatan yang menenangkan untuk membantu korban mengatasi trauma bullying.

Pembahasan

1. Bullying dan Dampaknya

Bullying merupakan suatu bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja, baik secara verbal, fisik, maupun non-verbal, yang bertujuan menyakiti, merendahkan, atau menekan individu yang dianggap lebih lemah. Dalam artikel yang Anda lampirkan, bullying dijelaskan sebagai tindakan yang tidak menyenangkan yang dapat muncul dalam bentuk ejekan, hinaan, ancaman, mendorong, memukul, mengisolasi, hingga menyebarkan gosip negatif kepada korban (Fadilla, 2025). Istilah bullying sendiri berasal dari kata “bully” yang berarti penggertak atau orang yang menyalahgunakan kekuatannya untuk menekan orang lain. Bullying dapat terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, rumah, tempat kerja, hingga media sosial. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari karakter individu (kurang empati, agresif), pola asuh keluarga yang kurang kasih sayang, lemahnya pengawasan sekolah, hingga pengaruh lingkungan sosial (Haidar Afnan, 2023).

Dampak bullying sangat luas dan serius, terutama bagi perkembangan psikologis korban. Korban dapat mengalami:

- a. Dampak emosional: Bullying sering menimbulkan reaksi emosi yang kuat dan berkepanjangan: perasaan takut konstan (*hypervigilance*), kecemasan yang sering muncul sebelum atau saat berada di lingkungan terkait, kesedihan mendalam hingga gejala depresi, serta perasaan malu dan rendah diri. Perasaan tidak berharga atau malu ini bukan sekadar sedih sesaat, bila dibiarkan bisa mengakar menjadi keyakinan negatif tentang diri sendiri (misalnya: “aku tidak layak”, “semua orang membenciku”) yang mengubah cara korban memandang masa depan dan hubungan interpersonalnya.
- b. Dampak Kognitif: Pengalaman perundungan mengubah pola berpikir, korban cenderung memiliki pikiran otomatis negatif (*catastrophizing, overgeneralization*), konsentrasi menurun, dan gangguan memori kerja ketika stres akut muncul. Kesulitan berkonsentrasi ini mengganggu kemampuan belajar dan pemrosesan informasi, misalnya korban menjadi sulit menyelesaikan tugas sekolah atau mengingat pelajaran. Hal ini juga mempermudah munculnya kilas balik (*flashback*) terhadap kejadian traumatis.

- c. Dampak Perilaku dan Mekanisme Penghindaran: Korban sering mengembangkan perilaku penghindaran, bolos sekolah, menghindari rute, ruang, atau kegiatan yang mengingatkan pada pengalaman bullying. Penghindaran ini sementara “mengurangi” kecemasan, tetapi memperkuat respons ketakutan (*conditioning*) sehingga trauma bertahan lama. Beberapa korban juga menarik diri total (isolasi sosial) atau menunjukkan reaksi luar seperti agresivitas terbalik saat tekanan memuncak.
- d. Dampak Sosial: Bullying merusak kepercayaan korban terhadap orang lain, korban merasa sulit percaya teman, takut berinteraksi, dan cenderung menghindari kelompok. Ini menurunkan kesempatan mereka belajar keterampilan sosial dan membentuk hubungan hangat; akibatnya perkembangan sosialnya terhambat (misalnya: sulit berempati, takut menjadi diri sendiri di depan orang lain). Korban juga kerap merasa dikucilkan, yang memperparah kesepian dan isolasi.
- e. Dampak Akademik dan Perkembangan Kognitif Jangka Pendek: Penurunan motivasi dan konsentrasi berpengaruh langsung pada prestasi seperti nilai turun, partisipasi di kelas menurun, dan minat belajar melemah. Bila berlangsung lama, ini dapat memengaruhi pilihan pendidikan lanjutan dan peluang karier.
- f. Dampak Fisik dan Somatik: Stres kronis akibat bullying dapat memicu keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri perut, gangguan nafsu makan, atau keluhan somatik tanpa temuan medis jelas. Stres juga meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang terkait regulasi hormonal dan sistem kekebalan jika tidak ditangani.
- g. Dampak Jangka Panjang: Jika tidak diintervensi, korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan umum, depresi mayor, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), penurunan harga diri kronis, dan pada kasus parah, pemikiran untuk menyakiti diri atau ide bunuh diri. Selain itu, pola “belajar menyerah” (*learned helplessness*) atau *over-vigilance* sosial dapat menjadi bagian dari identitas psikologis yang sulit diubah tanpa terapi.

Jika tidak ditangani, bullying dapat menghambat perkembangan sosial, akademik, serta menurunkan kesejahteraan mental korban secara signifikan. Karena itu, intervensi seperti konseling traumatik sangat diperlukan untuk membantu korban memproses pengalaman buruk tersebut serta mengembalikan kepercayaan diri dan fungsi psikologis mereka (Lusiana, 2022).

2. Peran Konseling Individu

Konseling individu memiliki peran sentral dalam membantu siswa mengatasi trauma dan dampak psikologis akibat bullying. Dalam artikel yang Anda lampirkan, konseling individu dijelaskan sebagai layanan tatap muka antara konselor dan siswa yang memungkinkan korban merasa aman untuk menceritakan pengalaman tanpa takut dihakimi atau diketahui orang lain. Melalui pendekatan ini, konselor dapat menggali secara mendalam masalah emosional, pikiran negatif, dan pengalaman traumatik yang dialami korban. Konseling individu membantu korban mengenali dampak bullying terhadap dirinya, seperti rasa takut, rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan kepercayaan diri, lalu secara bertahap membangun kembali kekuatan dan keyakinan diri tersebut (Mahyani, 2024).

Dalam penelitian yang tercantum, teknik konseling direktif digunakan untuk memandu siswa mengambil keputusan, mengembangkan pola pikir positif, serta mendorong siswa untuk kembali percaya pada potensi yang dimiliki. Proses konseling dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari identifikasi masalah, penanganan inti permasalahan, hingga tahap akhir di mana konselor membantu klien melepaskan pola pikir negatif dan membangun sikap yang lebih realistis dan percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individu mampu memotivasi siswa yang sebelumnya mengalami trauma, sehingga secara bertahap kepercayaan diri mereka meningkat dan rasa takut akibat bullying berkurang. Selain itu, konseling individu juga berfungsi sebagai sarana pencegahan agar korban tidak kembali mengalami masalah serupa serta membantu korban mengembangkan kemampuan coping yang lebih sehat. Dukungan orang tua dan lingkungan sekolah turut memperkuat keberhasilan layanan ini, menjadikannya salah satu intervensi yang

paling efektif untuk memulihkan kondisi psikologis korban bullying (Natassya Yasmin, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis pembahasan, dapat disimpulkan bahwa bullying memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap aspek emosional, kognitif, sosial, dan perilaku korban. Bentuk bullying yang dominan dialami informan adalah bullying verbal dan sosial, meskipun pada kasus tertentu bullying fisik juga terjadi. Dampak yang muncul meliputi rasa takut, cemas, rendah diri, kesedihan mendalam, serta munculnya ingatan traumatis yang memengaruhi kondisi emosional jangka panjang. Selain itu, korban menunjukkan perilaku menarik diri, penghindaran tempat atau orang tertentu, penurunan motivasi belajar, dan gangguan kepercayaan diri.

Proses pemulihan korban dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain dukungan keluarga, aktivitas menenangkan, kegiatan spiritual, dan pendampingan profesional. Dalam konteks ini, konseling individu terbukti memiliki peran penting dan efektif dalam membantu korban mengatasi trauma. Melalui konseling, korban dapat mengungkapkan pengalaman secara aman, memproses emosi terpendam, memperbaiki pola pikir negatif, serta membangun strategi coping yang lebih adaptif. Konseling individu juga membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan korban untuk kembali berinteraksi dalam lingkungan sosialnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling individu merupakan intervensi yang sangat diperlukan dalam menangani dampak bullying. Sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial perlu bekerja sama dalam menyediakan dukungan yang komprehensif agar korban dapat pulih secara optimal dan terhindar dari dampak traumatis jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilla, D. R. (2025). *Strategi Guru BK dalam Menangani Korban Bullying Melalui Teknik Konseling Traumatik di Sekolah Strategies of Guidance and Counseling Teachers in Handling Bullying Victims through Traumatic Counseling Techniques in Schools*. 5(2), 2004–2013.

- Haidar Afnan, A. M. (2023). Program Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Tingkat Bullying Di Smp Muhammad. *Jurnal J-BKPI*, 03(02), 102–113.
- Hikmat, R., Yosep, I., Hernawaty, T., & Mardhiyah, A. (2024). *A Scoping Review of Anti-Bullying Interventions : Reducing Traumatic Effect of Bullying Among Adolescents. January.*
- Lusiana, E. (2022). DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERIBADIAN DAN PENDIDIKAN SEORANG ANAK. *Kariman*, 10(02).
- Mahyani. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Dampak Bullying Terhadap Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 224.
- Natassya Yasmin, A. D. H. (2023). LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI KEPERCAYAAN DIRI AKIBAT BULLYING DI SMA NEGERI 4 TEBING TINGGI. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 59–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14418>.