

## **Strategi Guru BK dalam Menangani Korban Bullying Melalui Teknik Konseling Traumatik di Sekolah**

**Dina Rizki Fadilla**

Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Indonesia

Email: [dinarizkifsa1002@gmail.com](mailto:dinarizkifsa1002@gmail.com)

### **Abstrak**

*Bullying* merupakan bentuk perilaku yang tidak menyenangkan bagi secara verbal maupun fisik. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui strategi Guru BK dalam menangani korban *bullying* di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan model pelaksanaan konseling traumatik pada konseli yang mengalami trauma akibat mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman di lingkungan sekolah. Hasil penelitian yang didapat ialah dengan strategi pemberian menggunakan teknik konseling traumatik ini, korban *bullying* dapat menerima dan dapat menghilangkan serta menambal luka serta rasa trauma yang dirasakannya. Peneliti lakukan menemukan hasil bahwasanya strategi Guru BK dalam mengentaskan permasalahan *bullying* di sekolah, yaitu dengan mencari tahu akar masalahnya dari si korban maupun pelaku sukses dan berhasil.

**Kata Kunci:** *Konseling Traumatik, Korban Bullying, Strategi Guru BK.*

## ***Strategies of Guidance and Counseling Teachers in Handling Bullying Victims through Traumatic Counseling Techniques in Schools***

### **Abstract**

*Bullying is something that is very familiar to Indonesian society, bullying or bullying is a form of unpleasant behavior that is verbally or physically. The purpose of this study is to determine the strategy of BK teachers in dealing with victims of bullying in the school environment. The method used in this study is to use a qualitative method to describe the implementation model of traumatic counseling for counselees who experience trauma due to being bullied by friends in the school environment. The results of the study obtained are that by providing strategies using this traumatic counseling technique, victims of bullying can accept and can eliminate and patch the wounds and feelings of trauma they feel. The researcher found that the strategy of BK teachers in eradicating bullying problems in schools, namely finding out the root of the problem from the victim and the perpetrator, was successful and successful.*

**Keywords:** *Traumatic Counseling, Bullying Victims, Guidance and Counseling Teacher Strategy.*

## PENDAHULUAN

Sekolah adalah suatu lembaga yang digunakan untuk suatu kegiatan belajar mengajar bagi para pendidik dan juga pesertadidik yang bertujuan untuk memberi dan menerima pelajaran yang sesuai dengan bidangnya. Sekolah menjadi salah satu tempat untuk mendidik anak-anak dengan maksud untuk memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi para pesertadidik supaya mereka mampu menjadi anak-anak yang bermanfaat dan berguna bagi bangsa dan Negara (Parinsi et al., 2021).

Sekolah merupakan tempat di mana anak-anak dan siswa mencari ilmu, mengembangkan keterampilan, dan membentuk karakter (Marhamah, 2025). Di sana, mereka belajar tidak hanya tentang mata pelajaran, tetapi juga tentang interaksi sosial dan nilai-nilai kehidupan. Namun, dalam kenyataannya, meskipun sekolah diharapkan menjadi lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan anak, permasalahan seperti bullying tetap muncul dan bisa terjadi di mana saja (Putro, *et.al.*, 2021). Tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi bullying juga bisa terjadi di lingkungan rumah, tempat kerja, atau bahkan di dunia maya. Dampak dari bullying bisa sangat merusak, mempengaruhi kesehatan mental dan emosional korban, serta menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di setiap aspek kehidupan anak, baik di rumah maupun di sekolah (Damanik et al., 2024), untuk mencegah terjadinya tindakan kekerasan atau intimidasi yang dapat merusak masa depan mereka.

Istilah *bullying* adalah sesuatu yang sudah sangat familiar bagi kita masyarakat Indonesia, *bullying* merupakan suatu bentuk perilaku yang sangat tidak menyenangkan bagi secara verbal maupun non verbal (Wintoko, 2024). *Bullying* merupakan suatu kata yang berasal dari bahasa inggris yang artinya “penggertak”, orang yang mengganggu orang yang lemah. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang sangat sering dipakai oleh masyarakat untuk menggambarkan sebuah fenomena *bullying* di antaranta adalah sebuah penindasan, penggencetan, perploncoan, baik dengan teman sekelas maupun dengan adik tingkatnya. Permasalahan *bullying* yang terjadi di dunia pendidikan juga sangat beragam, mulai dari teman mengolok teman sekelasnya ataupun dengan adik tingkatnya, juga *bullying* yang sering terjadi yaitu suka membanding- bandingkan prestasi dan kepintaran atau bahkan membawa permasalahan di rumah dan keluarga dilingkungan sekolahnya.

Faktor penyebab terjadinya *bullying* juga bisa karena individu (seperti agresif, kurang empati, dan pernah jadi korban), faktor keluarga (lingkungan kasar, kurang kasih sayang), faktor sekolah (kurangnya pengawasan, lemahnya aturan, guru yang mengabaikan), serta faktor lingkungan sosial yang lebih luas (pengaruh media sosial dan pergaulan yang buruk).

Perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja yang dilakukan oleh seseorang ataupun sekelompok orang, baik secara verbal maupun non verbal. *Bulying* merupakan sejenis perilaku yang agresif Dimana seseorang atau sekelompok atau sekelompok individu yang lebih lemah mengalami tekanan psikologis ataupun fisik (Oktaviany & Ramadan, 2023).

Pada kenyataan di sekolah masih banyak siswa yang kurang mencapai perkembangan yang optimal (Fadillah et al., 2025). Salah satu fenomena yang menyita perhatian di dunia pendidikan adalah kekerasan (*bullying*) di sekolah. Sekolah juga bisa menjadi tempat yang cukup berbahaya bagi anak-anak, jika ragam kekerasan disekolah

tidak diantisipasi dengan baik. Jika siswa kerap menjadi korban. Hal ini secara kolektif dapat berdampak buruk terhadap kehidupan bangsa.

Kasus *bullying* yang terjadi dilingkungan sekolah lainnya seperti mendorong teman, memukul, atau melakukan kekerasan secara fisik dan psikis. Selain itu, bentuk *bullying* di sekolah yang lainnya seperti perundungan verbal seperti mengejek dan mengancam, *bullying* sosial seperti mengisolasi atau menyebarkan gosip, serta perundungan siber melalui pesan jahat atau akun palsu.

*Bullying* merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam perilaku yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang (Zakiyah et al., 2018). Guru BK merupakan petugas profesional, yang artinya secara formal mereka telah disiapkan oleh lembaga atau institusi pendidikan yang berwenang, mereka dididik secara khusus untuk menguasai seperangkat kompetensi yang diperlukan bagi pekerjaan bimbingan dan konseling (Evi Aeni Rufaedah & Maesaroh, 2021).

Guru BK merupakan sebagai agen perubahan, sebagai agen pencegahan, sebagai pengembang karir, sebagai konselor, sebagai konsultan, sebagai koordinator, sebagai asesor. Guru BK juga merupakan “sahabat siswa”, sahabat yang sebagaimana semestinya mendampingi teman nya dalam setiap keadaan. Guru BK ialah suatu pekerjaan yang menuntut keahlian dari petugasnya juga tidak bisa dilakukan oleh orang lain yang tidak terlatih, tidak terdidik dan juga tidak disiapkan secara khusus terdahulu untuk melakukan pekerjaan tersebut (Evi Aeni Rufaedah & Maesaroh, 2021).

Pada kenyataan di lapangan bahwa Guru BK dianggap sebagai polisis sekolah, padahal seharusnya Guru BK seharusnya menjadi tempat bercerita dan menjadi sahabat bagi para pesertadidik. Dalam hal ini, Guru BK menggunakan teknik konseling traumatik guna bisa menemukan akar masalah dan solusi dalam sebuah permasalahan *bullying* yang sangat marak terjadi di sekolah.

Konseling traumatik adalah bentuk terapi khusus yang bertujuan membantu individu yang mengalami trauma untuk mengatasi gejala, memproses pengalaman traumatis, dan memulihkan kesejahteraan psikologis mereka, seringkali dengan fokus yang lebih spesifik pada gejala trauma. (Desi & Alawiyah., 2020) melihat trauma sebagai pengalaman yang mengejutkan, tidak terencana sehingga meninggalkan bekas luka serta kesan tersendiri yang mendalam pada jiwa dan psikis individu yang mengalaminya.

Konseling traumatik memandang terdapat dua simptom yang dialami oleh individu yaitu (a) adanya ingatan yang terjadi secara terus menerus mengenai kejadian atau peristiwa yang dialaminya tersebut dan (b) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungan, kondisi ini selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungan, hal inilah yang menimbulkan trauma tersendiri.

Salah satu terapi yang digunakan oleh Guru BK adalah konseling traumatik, proses konseling tersebut dapat dilakukan dengan beberapa kali pertemuan yaitu melihat trauma dan permasalahan yang dihadapi siswa. Pada umumnya konseling traumatik ini membantu siswa yang mengalami *bullying* di sekolah dibutuhkan lebih dari sekali pertemuan karena konselor bertugas membantu siswa menghilangkan trauma tersebut dan membuat siswa menerima diri sendiri.

Konseling traumatik bertujuan untuk membantu mengurangi atau pun menyelesaikan masalah trauma dalam hidup. Secara umum tujuan konseling traumatik yaitu: Untuk menghilangkan bayangan yang muncul dan menjadi penyebab trauma, untuk meningkatkan rasionalitas dalam berpikir, untuk menumbuhkan minat terhadap dunia nyata, untuk mengembalikan kepercayaan diri yang sempat hilang, untuk menumbuhkan kelekatan dan keterkaitan terhadap orang lain dengan berinteraksi dan berkomunikasi, untuk meningkatkan rasa peduli secara emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup peserta didik (Nursalim, 2018).

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan ini, Guru BK diharapkan dapat memberikan dukungan melalui berbagai teknik konseling, salah satunya adalah teknik konseling traumatik. Teknik ini bertujuan untuk membantu korban bullying memproses dan mengatasi trauma yang mereka alami, sehingga mereka dapat kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sosial dan akademik mereka. Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan ruang aman bagi korban untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan mereka, serta membantu mereka untuk memulihkan kondisi psikologis yang terdampak oleh perundungan. Dengan pendekatan yang sensitif dan penuh empati, Guru BK dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk pemulihan korban, baik dari segi emosional maupun sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang dilakukan oleh Guru BK dalam menangani korban bullying di SMP kelas VII melalui penerapan teknik konseling traumatik, serta untuk menganalisis efektivitas pendekatan ini dalam membantu korban pulih dari trauma dan kembali menjalani kehidupan mereka dengan lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik konseling di sekolah dan memberikan wawasan lebih dalam mengenai penanganan bullying di kalangan remaja.

Dalam hal ini, penggunaan teknik konseling traumatik oleh Guru BK dirasa sangat tepat, karena pendekatan ini memungkinkan proses konseling tidak hanya dilakukan dalam satu pertemuan saja. Dengan teknik ini, Guru BK dapat melakukan sesi konseling secara berulang, dengan beberapa kali pertemuan, untuk memberikan kesempatan kepada korban untuk memproses dan mengatasi perasaan mereka secara bertahap. Pendekatan ini sangat penting karena pada dasarnya, teknik konseling traumatik bertujuan untuk membantu peserta didik (korban bullying) menemukan jalan keluar dari rasa trauma yang mereka alami, serta memberi mereka waktu untuk pulih dan membangun kembali rasa percaya diri yang terganggu akibat perundungan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif berjenis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan model pelaksanaan konseling traumatik pada konseli yang mengalami trauma akibat perlakuan bullying dari teman di lingkungan sekolah (Soesana et al., 2023). Penelitian ini mengutamakan pemahaman mendalam tentang pengalaman konseli dan proses konseling yang mereka jalani. Prosedur penelitian dimulai dengan tahap pemilihan partisipan, di mana konseli yang memenuhi kriteria sebagai korban bullying akan dipilih melalui teknik *purposive sampling* (Moleong, 2014). Setelah itu, data akan dikumpulkan menggunakan beberapa metode, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi (Assingkily, 2021). Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman personal konseli terkait trauma yang dialami, sedangkan

observasi dilakukan untuk mencatat dinamika interaksi selama sesi konseling. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data terkait rekam jejak konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya. Proses analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, di mana peneliti akan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema yang muncul dari wawancara dan observasi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pelaksanaan konseling traumatik dalam konteks bullying di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, banyak ditemukan kasus *bullying* di sekolah yang sangat meresahkan. Bentuk bullying itu sendiri dapat terjadi dalam berbagai cara, baik secara verbal maupun non-verbal. Bullying verbal biasanya melibatkan penghinaan, ejekan, atau perkataan kasar yang dapat melukai perasaan korban, sementara bullying non-verbal lebih cenderung berupa tindakan fisik seperti menendang, mendorong, atau mengisolasi korban. Kedua bentuk bullying ini dapat berdampak serius pada kondisi mental dan emosional korban, dan sering kali meninggalkan bekas yang mendalam pada psikologis mereka. Berdasarkan wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah, diketahui bahwa pelaku bullying sering kali adalah anak-anak yang kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orangtua mereka di rumah. Anak-anak yang tidak menerima kasih sayang yang seharusnya di rumah sering kali mencari perhatian dengan cara yang salah di lingkungan sekolah, yaitu dengan melakukan bullying terhadap teman-temannya. Mereka merasa bahwa dengan merundung orang lain, mereka dapat memperoleh pengakuan atau kekuatan, meskipun sebenarnya mereka tidak merasa dihargai di rumah.

Situasi ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya merupakan masalah perilaku yang merugikan bagi korban, tetapi juga mencerminkan ketidakmampuan pelaku dalam mengelola perasaan frustrasi atau kebutuhan emosional mereka yang tidak terpenuhi di rumah. Dalam hal ini, pelaku bullying bisa dianggap sebagai individu yang membutuhkan perhatian lebih untuk memahami perasaan mereka dan mendapatkan dukungan emosional yang tepat.

Untuk mengatasi permasalahan bullying, Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan konseling traumatik kepada korban. Tujuan utama dari pemberian konseling traumatik adalah untuk membantu korban mengatasi dan menyembuhkan trauma yang mereka alami akibat perundungan (Bunu, 2020). Namun, sesi konseling traumatik ini tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan saja. Guru BK menyarankan bahwa sesi konseling ini dilakukan dalam beberapa kali pertemuan tatap muka untuk memberikan waktu yang cukup bagi korban untuk memproses perasaan dan pengalamannya. Dengan demikian, proses pemulihan yang dilakukan bisa lebih mendalam dan menyeluruh, sehingga korban bisa merasakan perubahan yang signifikan dalam mengatasi trauma mereka.

Selain itu, konseling traumatik juga bertujuan untuk membantu korban memahami dan menyelesaikan trauma yang dialami, serta memulihkan keadaan psikologis mereka sebelum trauma terjadi (Setiawati, 2016). Guru BK menjelaskan bahwa dalam proses konseling, penting untuk membantu korban menyesuaikan diri dengan kehidupan mereka setelah trauma, mengembangkan strategi koping yang positif, dan kembali menjalani hidup yang produktif serta memuaskan. Salah satu tujuan penting dari konseling traumatik adalah untuk membantu korban membangun kembali rasa percaya diri mereka, mengembangkan



keterampilan sosial yang lebih baik, dan menanggulangi keyakinan negatif yang mungkin muncul akibat pengalaman traumatik mereka.

Selama proses konseling traumatik, Guru BK juga berfokus pada aspek psikologis lainnya, seperti regulasi emosi dan pemahaman tentang dampak trauma pada pikiran dan tubuh. Konseling traumatik ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada korban tentang bagaimana trauma mempengaruhi mereka secara emosional dan fisik, serta membantu mereka mengembangkan keterampilan koping yang baru. Keterampilan ini sangat penting untuk menghadapi gejala-gejala seperti kecemasan, depresi, atau kilas balik (flashback), yang sering kali muncul pada korban setelah mengalami bullying. Guru BK juga membantu korban untuk belajar cara mengelola perasaan mereka dengan lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk merasa lebih kontrol terhadap hidup mereka dan tidak terjebak dalam perasaan negatif yang disebabkan oleh pengalaman buruk tersebut.

Selain pemberian konseling traumatik, Guru BK juga mengintegrasikan pendekatan lainnya untuk menangani masalah bullying di sekolah. Salah satunya adalah dengan melakukan kerjasama antara Guru BK, guru kelas, dan orang tua. Guru BK berusaha untuk memberikan perhatian lebih kepada korban selama jam istirahat dan saat-saat tidak ada pelajaran, serta memastikan bahwa korban merasa aman dan dihargai di sekolah. Kolaborasi dengan orang tua juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi korban, baik di rumah maupun di sekolah. Dengan melibatkan orang tua dalam proses pemulihan korban, diharapkan korban dapat merasakan perhatian dan perlindungan yang berkelanjutan, tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah.

Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, korban bullying diharapkan dapat pulih dari trauma yang mereka alami, mengembangkan rasa percaya diri yang hilang, dan dapat beradaptasi dengan kehidupan mereka setelah perundungan. Melalui konseling traumatik, korban tidak hanya diberikan ruang untuk menyembuhkan diri secara emosional, tetapi juga diberikan alat dan strategi untuk menghadapi tantangan dalam hidup mereka ke depannya.

Guru Bimbingan Konseling (BK) memainkan peran yang sangat penting dalam mengatasi masalah bullying di sekolah. Salah satu strategi yang diterapkan oleh Guru BK untuk mengentaskan permasalahan ini adalah dengan melakukan pendekatan yang mendalam terhadap korban bullying. Pendekatan ini dilakukan dengan cara memberikan ruang bagi korban untuk berbicara tentang perasaannya dan membantu mereka memahami peristiwa yang telah mereka alami. Guru BK juga berusaha untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi korban, sehingga mereka merasa dihargai dan diterima. Selain itu, Guru BK bekerja sama dengan guru kelas dan guru lainnya untuk memberikan perhatian ekstra kepada korban, terutama saat jam istirahat, yang seringkali menjadi waktu yang rawan untuk perundungan. Melalui kerjasama ini, diharapkan korban dapat merasa lebih terlindungi dan memiliki dukungan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Lebih jauh lagi, Guru BK juga menyadari pentingnya melibatkan orangtua dalam proses pemulihan korban bullying. Oleh karena itu, selain bekerja dengan pihak sekolah, Guru BK berkoordinasi dengan orangtua untuk memastikan bahwa perhatian dan perlindungan terhadap korban tidak hanya diberikan di sekolah, tetapi juga di rumah. Dengan adanya kerjasama antara sekolah dan orangtua, diharapkan korban dapat merasakan perlindungan yang holistik, yang mencakup kedua lingkungan tersebut. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa korban merasa aman dan memiliki dukungan

emosional yang cukup, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga mereka dapat mengatasi dampak psikologis dari perundungan dengan lebih baik.

Beberapa kasus yang pernah ditangani oleh Guru BK menunjukkan bahwa dengan beberapa kali sesi konseling tatap muka, korban bullying dapat mengalami pemulihan yang signifikan. Melalui proses ini, korban diberi kesempatan untuk menerima dan memproses perasaan cemas, trauma, dan rasa takut yang mereka alami akibat tindakan perundungan yang mereka terima. Proses konseling ini memberikan korban ruang untuk membuang perasaan negatif tersebut, mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, dan belajar untuk menghadapi perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat. Seiring berjalannya waktu, korban dapat merasakan perubahan positif dalam diri mereka, seperti meningkatnya rasa percaya diri dan kemampuan untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka tanpa rasa takut atau cemas.

Di sisi lain, ketika Guru BK melakukan konseling dengan pelaku bullying, ditemukan fakta bahwa beberapa pelaku melakukan perundungan terhadap teman-teman mereka karena mereka merasa kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orangtua mereka di rumah. Beberapa pelaku juga mengungkapkan bahwa mereka sering terlibat dalam pertengkaran dengan saudara kandung atau mengalami masalah di rumah yang membuat mereka merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan. Akibatnya, pelaku bullying mencari cara untuk mendapatkan perhatian dengan melakukan tindakan agresif terhadap teman-teman mereka di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku bullying tidak hanya merupakan masalah yang mempengaruhi korban, tetapi juga mencerminkan kebutuhan emosional yang belum terpenuhi pada pelaku. Oleh karena itu, pendekatan yang dilakukan oleh Guru BK tidak hanya berfokus pada korban, tetapi juga pada pelaku, dengan tujuan untuk memahami akar penyebab perilaku tersebut dan memberikan dukungan yang tepat agar mereka dapat mengelola perasaan dan kebutuhan emosional mereka dengan cara yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis terhadap data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di SMP kelas VII, konseling traumatik yang dilakukan oleh Guru BK terbukti efektif dalam membantu korban bullying untuk pulih dari trauma yang mereka alami. Tujuan utama dari konseling traumatik adalah untuk memberikan ruang bagi korban untuk memahami, mengatasi, dan melepaskan pengalaman traumatis mereka. Sebagaimana diungkapkan dalam wawancara dengan Guru BK, proses konseling ini dilakukan secara berkelanjutan, melalui beberapa kali pertemuan, agar korban dapat benar-benar membuka diri dan merasa aman untuk berbicara mengenai perasaan mereka. Pada awalnya, banyak korban yang merasa kesulitan untuk berbicara tentang perasaan mereka, terutama karena perasaan takut dan trauma yang mendalam akibat perlakuan bullying yang mereka alami. Namun, seiring dengan berjalannya waktu dan berkat pendekatan yang penuh empati dari Guru BK, korban akhirnya bisa menerima kenyataan dan mulai membuka diri.

Salah satu strategi utama yang diterapkan dalam konseling ini adalah memberikan pemahaman yang sederhana dan mudah dimengerti oleh korban. Guru BK membantu korban untuk menyadari bahwa kehidupan mereka tidak harus selalu dipenuhi dengan rasa ketakutan dan trauma akibat perundungan. Mereka diajarkan untuk melihat kehidupan mereka secara lebih luas, tidak hanya terfokus pada pengalaman buruk yang telah terjadi. Guru BK juga memberikan gambaran bahwa korban berhak untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih produktif, dan lebih memuaskan, tanpa terjebak dalam bayang-bayang

rasa takut dan trauma yang disebabkan oleh bullying. Proses ini sangat penting untuk membantu korban membangun kembali rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling traumatik yang diterapkan oleh Guru BK di SMP kelas VII memiliki dampak positif terhadap pemulihan psikologis dan sosial korban bullying, memungkinkan mereka untuk pulih dan melanjutkan kehidupan mereka dengan lebih baik.

Selain itu, Guru BK juga menekankan bahwa dampak bullying tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku bullying. Melalui sesi konseling, pelaku bullying seringkali mengungkapkan bahwa mereka melakukan perundungan terhadap teman-temannya sebagai bentuk reaksi terhadap masalah pribadi atau kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di rumah. Fatma Azra dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pelaku yang sering mengalami kurangnya perhatian dari orangtua atau masalah di rumah cenderung menunjukkan empati yang rendah terhadap orang lain dan cenderung melakukan perilaku agresif untuk menarik perhatian (Fatma Azra, 2024). Guru BK menjelaskan bahwa rasa empati terhadap orang lain merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial yang sering kali terabaikan pada pelaku bullying. Oleh karena itu, selain memfokuskan perhatian pada korban, Guru BK juga berupaya untuk membantu pelaku bullying untuk memahami dampak dari perilaku mereka dan bagaimana mereka bisa mengubah perilaku tersebut menjadi lebih positif dan konstruktif.

Hasil dari dilakukannya sesi konseling traumatik menunjukkan perubahan yang signifikan pada korban bullying. Dalam wawancara, beberapa korban mengaku bahwa mereka dapat memaafkan pelaku bullying setelah melalui beberapa sesi konseling. Mereka merasa lebih tenang, damai, dan lebih ringan dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa ada rasa trauma atau ketakutan yang mengganggu. Proses penyembuhan yang mereka alami tidak hanya mengurangi perasaan cemas dan takut, tetapi juga membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman-teman mereka. Korban bullying juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengelola emosi dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dengan teknik konseling traumatik yang dilakukan secara bertahap, melalui beberapa sesi, korban bullying dapat secara efektif menghilangkan luka psikologis dan emosional yang mereka alami. Dalam setiap sesi, mereka diberikan kesempatan untuk berbicara tentang pengalaman mereka, memproses perasaan mereka, dan menerima dukungan dari Guru BK. Hal ini terbukti membantu mereka untuk menambal luka dan mengatasi rasa trauma yang terpendam. Guru BK juga memberikan mereka alat untuk mengelola perasaan mereka dengan lebih sehat, serta teknik untuk menghadapi gejala-gejala seperti kecemasan dan kilas balik yang mungkin muncul setelah perundungan.

Pendekatan yang digunakan oleh Guru BK dalam memberikan konseling traumatik terbukti efektif dalam membantu korban bullying untuk pulih. Dengan memberikan perhatian yang mendalam dan dukungan yang berkelanjutan, serta melibatkan pelaku bullying dalam proses pemulihan, Guru BK tidak hanya membantu korban, tetapi juga berupaya untuk mencegah perundungan di masa depan dengan membangun rasa empati dan pengertian di kalangan siswa. Hasil yang didapatkan dari sesi konseling menunjukkan bahwa korban bullying dapat kembali menjalani kehidupan mereka dengan lebih damai, percaya diri, dan siap untuk menghadapi tantangan yang ada di depan mereka.



## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi Guru BK dalam mengatasi permasalahan bullying di SMP kelas VII terbukti efektif, dengan berfokus pada pemulihan korban. Guru BK tidak hanya mengidentifikasi akar masalah yang dihadapi oleh korban dan pelaku, tetapi juga memberikan pendekatan yang empatik untuk menutup luka emosional dan trauma yang dialami oleh korban. Melalui teknik konseling traumatik yang dilakukan dalam beberapa sesi, Guru BK membantu korban untuk memproses perasaan mereka, memberikan pemahaman tentang pentingnya melepaskan trauma, serta menawarkan solusi untuk mengatasi rasa takut dan ketidakpercayaan diri. Pendekatan ini berhasil membantu korban untuk pulih dan melanjutkan kehidupan mereka dengan lebih tenang, damai, dan percaya diri, sehingga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Bunu, H. Y. (2020). Peran Konseling Krisis dalam Mereduksi Traumatik pada Siswa yang Mengalami Bullying. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(2), 93–109. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v14i2.625>
- Damanik, M. H., Rangkuti, A. R., Bilqish, A., & Delaila, H. (2024). Strategi Mengatasi Tantangan Literasi Humanis di Sekolah Dasar untuk Pembentukan Karakter Positif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan*, 4(3), 2012–2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.757>
- Desi, H. K. R., & Alawiyah. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Memproduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar.*, 34–44.
- Evi Aeni Rufaedah, & Maesaroh. (2021). Peran Guru Bk Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Balongan. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 8–15. <https://doi.org/10.31943/counselia.v2i2.10>
- Fadillah, N., Damanik, M. H., Rangkuti, L. H., Khoirunnisa, A., Aspika, F., Pane, P., Rangkuti, K. H., Negeri, I., & Utara, S. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SD Negeri 101765. *Pema: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 661–668.
- Fatma Azra, R. (2024). *Perhatian Orangtua Terhadap Sikap Agresivitas Remaja di Kelurahan Losung Batu Padangsidempuan Utara*. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
- Marhamah, M. H. D. (2025). Building a Generation of Character : Strategies and Challenges of Character Education at the Elementary School Level in Indonesia. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(3), 1200–1216. <https://doi.org/https://doi.org/10.52690/jswse.v6i3.1198>
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nursalim, M. (2018). *Konseling Traumatik (Model dan Prosedur)*.
- Oktaviany, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1245–1251. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>

- Parinsi, M. T., Mewengkang, A., & Rantung, T. (2021). Perancangan Sistem Informasi Sekolah Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Edutik : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 1(3), 227–240. <https://doi.org/10.53682/edutik.v1i3.1340>
- Putro, K. Z., Assingkily, M. S., Febiyanto, A., & Dahlan, Z. (2021). “Clown Children” Quo Vadis Guarantee Education for Children with Special Needs in the Era of Covid-19. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 1218-1228. <http://www.journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/761>.
- Setiawati, E. (2016). KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2 SE-Articles), 81–96. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1182>
- Soesana, A., Subakti, H., Salamun, S., Tasrim, I. W., Karwanto, K., Falani, I., Bukidz, D. P., & Pasaribu, A. N. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Wintoko, D. K. (2024). Analisis Kasus Bullying Pada Remaja Ditinjau Dari Perspektif Interaksionisme Simbolik. *Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1).
- Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). *The Impact Of Bullying Againts Teen Development Victims Of Bullying*. 1, 265–279.