

**KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN PERSON CENTERED  
UNTUK MENGATASI TRAUMATIK KORBAN BULLYING**

Fiki Fauzan Yusuf

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

email : [fiki1900001237@webmail.uad.ac.id](mailto:fiki1900001237@webmail.uad.ac.id)

**Abstrak**

Bullying merupakan suatu perilaku kebiasaan seseorang dalam mengintimidasi korban yang membuat trauma berkepanjangan. Dampak dari bullying sangat besar bagi korban cukup menjadi perhatian. Bullying bisa menjadi trauma yang sangat mendalam bagi kaum muda dan dapat menyebabkan banyak kecemasan, kesedihan, atau kecemasan pada korbannya. Ini adalah salah satu cara untuk melakukan konseling krisis di tingkat pendekatan person centered. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur dengan mengumpulkan berbagai informasi dari sumber terpercaya berupa jurnal, prosiding, dan E-book yang terkait dengan pokok pembahasan penelitian ini.

**Kata kunci: Konseling Krisis, Traumatik, Person Centered, Bullying**

**A. Pendahuluan**

Waktu remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa matang. Remaja merupakan masa pertumbuhan dimana seseorang harus mengalami munculnya beraneka kesulitan. Pada saat terjadi perubahan fisik dan psikis. Mulai segi psikologis, keadaan mental remaja sangat labil, dan pemikiran mereka yang belum mengerti menjadikan mereka sulit membuat mengendalikan emosinya. Pada akhirnya masa remaja adalah tahap menemukan identitas diri dan identitas diri. Rasa ingin tahu dan menantang diri sendiri merupakan ciri khas remaja (Yuliani, 2019).

Pubertas sangat erat kaitannya tindakan kenakalan remaja yang banyak terjadi. Kurang pemahannya pemikiran remaja untuk mengatasi beban pertumbuhan yang perlu dilakukan remaja menempatkan mereka pada situasi yang menyimpang dari kematangan, ataupun kebanyakan istilah yang sering terdengar dengan kenakalan remaja. Kecerobohan dan tanpa bimbingan orang dewasa dapat berakibat kehilangan arah bagi

remaja (Lestari, E.G., dkk, 2017). Padahal, usia kematangan remaja tentunya mempunyai keahlian dan kemampuan dalam mencari kematangan kepribadian yang memungkinkan mereka melawan rintangan kehidupan di sekitarnya. Namun, tentu sulit untuk mengembangkan kemungkinan tersebut tanpa adanya faktor pendukung. Faktor-faktor ini termasuk faktor risiko dan perlindungan (Yuliani, 2019). Faktor risiko tersebut merupakan akibat dari pribadi, dampak lingkungan, dan interaksi dengan lingkungan. Menurut Rutter, faktor pelindung (Yuliani, 2019) ini adalah faktor yang mengubah dan memperkuat reaksi orang dalam melawan berbagai bentuk tantangan yang berawal dari kondisi tempat lingkungannya. Faktor protektif berawal interaksi dengan faktor resiko, yang mengarah ke gangguan perilaku, emosional, atau psikologis di masa depan.

Ketidakstabilan kontrol emosi remaja menyebabkan masalah kematangan pribadinya. Salah satu perilaku menyimpang adalah bullying. Bullying saat ini menjadi masalah yang sangat perlu perhatian di Indonesia, sering terjadi di masa pertumbuhan remaja dan membutuhkan kepedulian para pemangku kepentingan. Bullying adalah suatu bentuk kekerasan yang digunakan oleh individu atau kelompok orang terhadap orang yang menganggap dirinya tidak kuat dan menimbulkan kerugian fisik atau mental. Pendapat (Santosa 2018), bullying terlihat pada saat seseorang atau segerombolan orang berulang kali menyingung seseorang yang mereka duga tidak punya keberanian dan akan mereka pukul, tendang, mengejek, hinaan. Kejadian yang terbilang mendatangkan sasaran bullying takut dan mempengaruhi kejiwaan, antara lain stres, keputusan, ketakutan yang tidak normal dan tidak terkendali, kecemasan dan penarikan diri dari lingkungan sekitarnya. Penyakit jiwa dan mengganggu ketenangan hidup.

Menurut data dari Badan Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), insiden bullying meningkat dari 67 pada tahun 2014 menjadi 79 pada tahun 2015, sebagian banyak di kalangan pelajar SMP dan SMA (Bunu, 2020). Meningkatnya kejadian bullying di kalangan remaja juga disebabkan oleh munculnya teknologi canggih tersebut. Age of Society 5.0 adalah era perkembangan semuanya serba digital. Usia kematangan dalam paham perkembangan digital, etis, dan tidak diawasi oleh orang dewasa mendorong kejahatan dunia maya, termasuk intimidasi. Tidak perlu bertemu secara fisik hanya menggunakan berbagai platform media sosial seperti Facebook atau Twitter. Seseorang

dapat menggertak apa yang disebut cyberbullying. Kekejaman dunia sosial media biasanya berawal melalui sindiran dan ekspresi jahat.

Kasus-kasus yang terjadi memang berdampak signifikan bagi anak-anak dan remaja, meninggalkan efek traumatis yang mendalam seperti depresi, penyangkalan, rasa malu, ketakutan, kesedihan, penolakan sekolah, mimpi buruk, kebohongan, dan pengobatan psikosomatis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, salah satunya adalah konseling krisis (Rahayu, 2017). Remaja saat ini telah mencapai titik kritis. Krisis memanasifasikan dirinya dalam konteks perubahan yang mengiringi perkembangan remaja. Oleh karena itu, krisis pemuda ini sering disebut krisis pembangunan. Remaja memang membutuhkan bantuan agar mereka tidak mengalami krisis besar. Tanpa bantuan orang dewasa lainnya, kaum muda tidak mudah lepas dari krisis ini. Ketika seseorang jatuh ke dalam krisis, ia merasa tidak berdaya dan memiliki ketidakseimbangan psikologis. Oleh karena itu, salah satu layanan pendukung yang sebenarnya sangat dibutuhkan remaja saat ini adalah layanan konseling (Kusmaryani, dkk, 2019).

Perilaku bullying sangat terkait dengan aktivitas kematangan remaja, terutama di sekolah yang biasanya terjadi. Akibatnya sangat berbahaya dan tidak baik untuk pelaku maupun korban (Tumon, 2014). Bullying yang banyak diekspos adalah bullying yang efeknya terlihat terus ialah bullying tubuh. Bullying semakin serius dari pada bullying tubuh, efeknya susah dilihat sebagai realistis, bersama traumatis, yaitu bullying psikologis dan verbal. Trauma target bullying berdampak buruk pada psikis korban jika tidak ditangani dan tidak segera ditangani. (Yandri, 2014). Tindakan pencegahan murni tidak efektif dalam mengurangi masalah ini. Karena dalam kasus seperti itu lebih penting untuk merawat korban dengan cepat (Gibson & Mitchell dalam Amriana, 2015).

Konselor diperlukan selaku anggota rakyat agar tetap dekat dan mengawasi masalah seperti bullying di kalangan anak muda. Konselor Kontribusi, yang memberikan dukungan dan layanan konseling kepada korban bullying, merupakan kontribusi profesional yang memungkinkan masyarakat untuk menggunakan keterampilan konselor untuk mengelola perawatan remaja korban bullying (Amriana, 2014). Oleh karena itu, konselor membutuhkan strategi konseling yang tepat untuk mengatasi masalah trauma

yang terkait dengan intimidasi. Salah satunya adalah konseling krisis dengan pendekatan yang berpusat pada orang.

Konseling krisis dianggap cocok diterapkan pada hal yang sangat dibutuhkan lantaran mewujudkan teknik yang sangat beragam dalam menghadapi krisis dan konsekuensinya. Pendekatan yang berpusat pada orang, di sisi lain, proses demi membantu pola pikir korban bullying melalui memfokuskan aspek kesadaran. Intervensi yang berpusat pada klien dianggap cocok untuk intervensi jangka pendek pada saat konseling krisis. Bagi penulis percaya bahwa penelitian ini menyerahkan pengetahuan yang lebih baik dalam memberikan layanan dukungan untuk anak-anak korban bullying yang masih trauma, dan memahami tingkatan layanan yang tepat untuk mengatasi masalah mereka.

Situasi krisis bisa meninggi saat krisis dialami oleh orang yang siap atau kuat, itu seperti semangat krisis yang dapat membuat individu lebih tangguh. Di samping itu, situasi krisis perseorangan yang tidak siap justru bisa mencelelakai individu-individu tertentu yang tidak mampu membuat krisis dengan sukses. Memang, setiap orang mempunyai kekebalan krisis yang berbeda-beda. Krisis untuk satu orang belum tentu merupakan keadaan krisis bagi orang lain. Sehingga, perhatian lebih perlu diberikan untuk memastikan bahwa semua orang siap siaga jika terjadi krisis. Krisis merupakan desakan yang dialami individu yang mempunyai kemampuan mereka untuk berpikir, menyusun, dan menyelesaikan kesulitan sebagai berhasil.

Konseling krisis adalah usaha yang dilakukan oleh para profesional terlatih untuk membangun hubungan saling percaya dengan individu di bawah tekanan yang berakibat buruk pada usaha mereka untuk berpikir, merencanakan, dan memecahkan masalah secara efektif. Banyak orang sudah menjalani krisis berbobot hidupnya. Krisis bisa timbul saat individu mengalami perubahan drastis pada kehidupannya, akan terjadi ketidakseimbangan hidup lebih mungkin terjadi pada mereka yang tidak siap. Penuhnya penjelasan situasi krisis yang tidak jauh dari kehidupan kita sehari-hari, sebagaimana keruasakan alam berbentuk kekerasan fisik dan non fisik, pergi ke tempat baru, meninggalnya inidivu yang dicintai, bahkan hadir kelompok baru mampu menimbulkan krisis.

Pribadi yang mengklaim krisis melalui prosedur ketidakpastian secara perlahan menyebabkan individu yang merasa terancam oleh kejadian tertentu yang tiba-tiba terjadi dan terus menerus dipenuhi dengan kecemasan yang hebat. Individu mengembangkan strategi koping yang diinduksi stres yang cenderung efisien (Kusmaryani, et al, 2019).

Orang pada umumnya memiliki reaksi negatif terhadap situasi krisis yang dialaminya, ialah: a) Panik. Bentuk dari perilaku ini biasanya berwujud kesusahan menegratikan apa yang sedang dialami dan apa yang terjadi, dan kesusahan memahami solusi stres b) Bahaya. Dalam konteks ini, orang melihat situasi krisis sebagai bahaya yang mengancam, merasa terancam, dan bahkan seolah-olah tidak mampu menahan datangnya malapetaka yang mengerikan, dan trauma secara psikologis. c. Merasa bingung. Sehubungan dengan krisis yang terjadi, seseorang sedang merasa kesulitan untuk merumuskan rencana penyelesaian krisis, memberikan alasan untuk mengatasi tekanan negatif yang mereka alami. Dalam keadaan ini, seseorang mengalami sensasi dan tidak mampu melakukan strategi pemecahan masalah. Orang-orang ini percaya ketika individu terus gagal dan tidak berhasil. d) Pertimbangan. Keadaan pertimbangan ini berarti bahwa seorang yang mengalami krisis biasanya tidak dapat mendekati masalah secara logis dan bahkan cenderung mengabaikan pemecahan yang mereka pikir dapat mengatasi kesulitan mereka. e) Ketidakpedulian. Tekanan-tekanan yang dialami individu menyebabkan mereka berhenti berusaha menyelesaikan krisis yang dihadapinya dan menolak berbagai upaya. f) Ketidakberdayaan. Orang-orang dalam krisis cenderung berpikir bahwa mereka tidak berdaya dan menantikan orang lain buat menolong mereka. g) Anggaphlah pertolongan berguna. Untuk itu, agar individu biasanya cenderung menyelesaikan kesulitan dengan meminta atau meminta bantuan orang lain. h) Kelelahan. Terjadinya pandangan yang tidak menyenangkan dari suatu krisis membuat individu menjadi tidak nyaman. Anda menjalani kesulitan berpendapat efektif untuk memecahkan masalah. Hal ini menyebabkan kecemasan dan ketidakmampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi (Kusmaryani, et al, 2019).

## **B. Metode**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan dengan cara menyaring literatur berupa buku-buku, jurnal atau prosiding dan catatan-catatan yang relevan dan terkait dengan masalah yang akan dipecahkan. Kemudian

mengkaji dan menganalisis data yang diperoleh untuk menemukan kesimpulan yang menjawab uraian masalah.

Tujuan dari penggunaan metode ini, untuk mengkaji lebih dalam permasalahan yang diangkat berbasis teori-teori yang relevan sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih kuat terkait topik yang diangkat karena telah didukung oleh teori dan kajian teoritis berdasarkan sumber yang relevan.

### **C. Subjek Penelitian**

Konseling krisis adalah penawaran dukungan dengan berbagai teknik konseling tergantung pada kebutuhan, keadaan, dan keadaan Anda. Tetapi yang membedakan proses konseling krisis adalah situasi krisis yang menyebabkan penyakit mental yang tiba-tiba, dan tidak pasti (Kusmaryani, dkk., 2012). Konselor di layanan ini memberikan dukungan untuk mengajarkan anak muda keterampilan mengembangkan keterampilan mereka dalam situasi kritis, terutama dalam kasus bullying yang mereka alami hingga mereka trauma, memberikan pemahaman dan masalah yang positif kepada anak muda. Pastikan Anda memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Selain itu, layanan konseling krisis juga memakai pendekatan person centered yang dikatakan efektif dalam menangani kejadian trauma remaja.

Memberikan layanan dukungan kepada kaum muda yang mengalami trauma atau dalam krisis, Gladding (dalam Amriana, 2014) berpendapat bahwa fase-fase yang terlibat dalam konseling krisis meliputi fase awal, fase transisi, fase kerja, dan fase penyelesaian (fase penutupan). Pada fase kegiatan, metode yang digunakan merupakan konsultasi kehidupan nyata, yang terdiri dari tahap keinginan, bagian pelaksanaan dan orientasi, tahap evaluasi, dan tahap perencanaan.

### **D. Teknik Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dalam metode penelitian kualitatif ini, penelitian mengumpulkan data melalui studi pustaka. Data yang relevan dikumpulkan, diselidiki, dianalisis dan diedit secara sistematis dari berbagai sumber tertulis, terutama jurnal dan risalah.

### **E. Hasil Penelitian**

Berdasarkan dari data lembaga pendidikan masih banyak sekali kasus bullying yang mengakibatkan siswa trauma, depresi, stress, dan lainnya. Pihak sekolah sudah melakukan bimbingan kepada para pelaku bullying yang sering terjadi akan tetapi masih banyak juga remaja yang masih tidak mau melakukan bimbingan karena takut terlebih dahulu. Untuk itu sebagai konselor harusnya bisa membawa atau mengajak remaja untuk saling bertukar cerita agar bisa menyelesaikan masalah.

Memberikan layanan dukungan kepada kaum muda yang mengalami trauma atau berada dalam krisis, Gladding (dalam Amriana, 2014) berpendapat bahwa fase-fase yang masuk ke dalam konseling krisis meliputi fase awal, fase transisi, fase kerja, dan fase penyelesaian (closing phase). Dalam fase aktivitas, cara yang digunakan adalah konsultasi dunia nyata, yang terdiri dari fase aspirasi, fase tindakan dan arahan, fase evaluasi, dan fase perencanaan.

Berdasarkan studi literatur dan makalah penelitian, konselor memberikan layanan dengan ilmu dan keterampilan yang dimiliki untuk membantu agar bisa mengembangkan situasi krisis kasus bullying yang mengakibatkan traumatik korbannya, untuk itu remaja bisa mempunyai pemikiran yang luas sehingga mengerti cara menyelesaikan permasalahannya.

## **F. Pembahasan**

### **a. Bullying**

Bullying berarti menggertak dalam bahasa Inggris dan berarti menggertak atau menyebabkan masalah. Bullying umumnya mengacu pada tindakan agresif yang dilakukan dengan maksud untuk menghancurkan, dan berulang kali dilakukan oleh individu atau sekelompok orang yang memiliki kekuasaan dominan dalam tindakannya atas orang lain yang dianggap lemah. (Santosa, 2018). Bullying juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk halangan atau ancaman yang dilakukan oleh seseorang yang merasa berkuasa dan ingin mencelakakan diri sendiri dan korbannya. Perilaku bullying yang berkelanjutan memiliki efek yang sangat negatif bagi korban bullying. Tanpa perhatian langsung dari orang-orang terdekatnya, gangguan jiwa, stres berat, depresi, kecemasan ekstrem, bahkan ketakutan dapat membuat mereka enggan berinteraksi dengan lingkungannya. (Santosa 2018)

Bullying menyatakan bahwa itu dapat menjadi ke dalam lima kategori :

- 1) Kontak verbal langsung seperti hinaan, mencemooh, memermalukannya, ironi, intimidasi.
- 2) Perbuatan nonverbal langsung seperti dengan menjulurkan lidah, komentar menghina atau sinis, intimidasi, dan biasanya intimidasi fisik atau verbal.
- 3) Perbuatan nonverbal secara tak tepat terlihat seperti intimidasi, isolasi dan pengabaian.
- 4) Tindakan seksual dapat diterima berarti golongan tindakan ofensif fisik atau verbal.
- 5) Cyberbullying adalah perilaku sentuhan bullying yang refleks fisik secara spontan dan disebut juga dengan cybercrime. Artinya akan terjadi melalui perangkat digital sebagai perangkat sosial Facebook, Instagram dan lain sebagainya.

#### b. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Bullying

Faktor terjadinya bullying mampu dibedakan menjadi dua faktor internal dan faktor eksternal (Santosa, 2018).

##### 1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam diri individu, seperti faktor psikologis dan gangguan kepribadian. Sejumlah besar orang menemukan bahwa masalah bullying mereka dipengaruhi oleh faktor psikologis. Bisa juga disebabkan oleh gejala emosi dan masalah individu yang dihadapi anak dan remaja bagaikan tindakan kekerasan.

##### 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal terutama disebabkan oleh dampak lingkungan. Seperti dari rekan sebaya, pola asuh keluarga, lingkungan masyarakat. Selain itu dapat terjadi karena kecanggihan teknologi di era Society 5.0, dan kemungkinan besar akan menjadi pemicu terjadinya cyberbullying.

#### c. Ciri-Ciri Anak Yang Menjadi Korban Bullying

Soendjojo (dalam Yandri, 2014) mengaitkan karakter yang menghasilkan anak-



anak menjadi korban intimidasi dengan ketidakmampuan mereka untuk mengadvokasi diri mereka sendiri. Anak tidak boleh melawan bila diperlakukan secara negatif. Sehingga individu yang sebagai target bullying adalah anak yang mengarah terlihat semakin payah dari pada perilaku bullying. Colorosa (dalam Yandri, 2014) mencirikan anak-anak, terutama siswa sekolah menengah, yang mungkin menjadi korban bullying, yaitu :

- 1) Anak yang baru memasuki lingkungan baru.
- 2) Sebagai anak bungsu di sekolah, saya takut ditolak atau bertengkar dengan teman-teman lebih dewasa.
- 3) Anak yang sudah mengalami trauma.
- 4) Anak yang disuruh-suruh mau.
- 5) Anak-anak yang sering menggoda
- 6) Anak yang sungkan memberontak atau tidak bakal melawan.
- 7) Anak yang pelakunya menganggap ras, suku, atau agama lebih rendah.
- 8) Anak yang pintar, kuat dan berbakat.
- 9) Anak-anak gendut dan kurus. Sering dihina secara badan.
- 10) Seorang anak yang cacat jasmani dan berbeda dari teman-temannya.
- 11) Anak-anak di tempat berteman dengan lingkaran teman tidak tepat.

#### d. Dampak Bullying

Anak-anak dan remaja yang selaku korban bullying dapat mengalami trauma dan depresi fisik dan emosional yang signifikan. Efek yang mungkin terjadi pada remaja korban bullying antara lain: (Santosa, 2018) :

1. Kesulitan bersosialisasi atau berkomunikasi bersama lingkungan sosial.
2. Terjadi kecemasan, depresi
3. Bagi anak sekolah biasanya enggan ke sekolah karena takut bolos atau

bolos.

4. Fokus dan konsentrasi yang buruk
5. Kepedihan pada fisik dan batinnya terganggu

e. Konseling Krisis

Krisis adalah keadaan kebingungan atau frustrasi karena ketidakmampuan untuk menghadapi makna bernafas dalam memecahkan persoalan. Gladding (dalam Fauziah, 2017) menampilkan pendekatan praktis dan saran tindakan dalam situasi krisis untuk mendukung anak menemukan asal daya intern untuk menghadapi krisis eksternal. Krisis dan trauma mempunyai 5 fase, yaitu (Nova, dalam Susilo, dkk. 2019)

- 1) Pra-krisis adalah kejadian krisis sebelum dimulai, namun setelah ada tanda-tanda krisis dan kecurigaan diri.
- 2) Peringatan adalah tahap yang paling kritis dan membutuhkan perhatian serta dukungan segera untuk mencari solusi sebelum keadaan menjadi lebih buruk.
- 3) Krisis akut. Fase ini untuk mencari hasil minus. Individu menguji kemampuan mereka pada hampir semua hal, bukan hanya meminta bantuan.
- 4) Cleanup adalah tahap dimana individu memecahkan masalah dan menghindari terulangnya masalah yang sama.
- 5) Pada tahap pasca krisis ini, individu dapat memperoleh kembali antusiasme dan menetapkan arah aktual.

Terdapat pendekatan yang berbeda untuk konseling krisis, termasuk pendekatan yang berpusat pada orang, perilaku, kognitif, SFBC, dan dunia nyata. Namun, konsultasi krisis berumur pendek dan terus terjadi karena keadaan krisis berjalan untuk jangka waktu tertentu. Saat pengarah krisis, konselor yang bersikap menghadapi situasi krisis, karena mungkin muncul secara tiba-tiba. Oleh karena itu, layanan konseling dalam situasi krisis membutuhkan konselor yang mampu untuk tetap tenang dan mengendalikan emosinya, membuat keputusan yang cepat, dan memperoleh pengetahuan penanganan krisis (Fauziah, 2017).

Tujuan dari konseling krisis adalah untuk memberikan berbagai bentuk bantuan langsung kepada orang yang membutuhkan (James dalam Amriana, 2014). Konselor yang mengalami krisis ini harus mempunyai sifat yang dewasa, menyimpan pengetahuan hidup yang berkembang, mempunyai keahlian dukungan pijakan, mempunyai banyak kekuatan, dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang tenang dan sulit. direktur, karena mereka sering dipimpin dan aktif dalam situasi krisis (Gladding dalam Amriana, 2014).

#### f. Person Centered

Pendekatan yang berpusat pada orang secara positif melihat bahwa orang cenderung membuat berperan memadai. Dalam lingkungan ikatan konseling, klien menjalani emosi yang sebelumnya ditolak. Klien mengenali kemampuan untuk bertindak untuk meningkatkan ingatan, spontanitas, kepercayaan diri dan arah. Peran dan fungsi konselor dalam pendekatan orang-sentris, gabungan atau keandalan (klien tidak lagi berpura-pura), penerimaan tanpa syarat dari pemahaman, akurat, empati disertakan.

Pada pendekatan yang berpusat pada orang memiliki beberapa teknik, di antara lainnya. Dukungan, empati, mempromosikan, memulai, menetapkan tujuan, mengevaluasi, memberikan umpan balik, memelihara, alamat, model, akhir. Fase konseling pendekatan berpusat pada klien adalah proses konseling, yaitu konselor, fleksibel, dan sangat tergantung proses komunikasi antara dan klien. Penerimaan klien tanpa syarat oleh klien. Konselor berempati dengan pelanggan mereka. Konselor harus mampu menyakinkan klien dengan sikap dan tindakan apa yang menunjukkan kemampuan konselor.

Pendekatan yang berpusat pada orang dengan contoh body-shaming yang ditemukan dalam karakteristik pribadi korban body-shaming dalam pendekatan ini adalah penciptaan kesenjangan jarak orang pada hakikatnya dan orang teladan, dalam ketakutan. Dalam pendekatan yang berpusat pada individu, individu perlu dan dicintai dan untuk dihargai oleh orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, yaitu kebutuhan aktualisasi diri yang dianggap sebagai orang yang bertindak berdasarkan penerimaan diri dan kepercayaan diri korban rasa malu.

Individu yang dianggap sehat adalah dirinya sendiri berkembang penuh (full function self) mampu mengalami proses kehidupan tanpa cacat. Bagi mereka yang telah

mencapai 'berfungsi penuh', tanda keterbukaan mengalami, menjalani setiap peristiwa sepenuhnya pertimbangan, pemilihan. Di sisi lain, ketika ada ketidakseimbangan/perselisihan antara pengalaman organik dan diri, individu berjuang dan merasa rentan. Peran konselor dalam pendekatan yang berpusat pada pribadi tidak begitu banyak diarahkan pada teknik melainkan sikap konselor terhadap bagaimana hal itu membantu membangun suasana layanan konseling. Bantuan klien, pengalaman, kebebasan diperlukan untuk menjelajahi hidup.

#### g. Traumatik

Trauma adalah suatu gangguan psikologis yang sangat berbahaya dan ini mampu merusak suatu keseimbangan diri dalam kehidupan, Cavanagh berpendapat bahwa tentang defenisi dari trauma ini ialah suatu peristiwa yang sangat luar biasa serta sangat berpengaruh besar dalam kehidupan karena jika terjadi bisa menimbulkan luka, perasaan sakit, namun sering juga diartikan bahwa luka yang luar biasa bisa terjadi pasti diakibatkan hal yang luar biasa pula secara langsung maupun tidak baik luka fisik maupun luka psikis atau juga kombinasi keduanya adapun dampak yang terjadi ini pun akan ada perbedaan setiap orang yang merasakannya karena setiap orang itu berbeda-beda mulai dari angka 0 sampai 10 maka orang pun akan berbeda rasa dan pengaruh yang timbul.

Adapun jenis-jenis dari trauma, Cavanagh (Hatta, 2016) mengelompokkan bahwa trauma berdasarkan akan suatu peristiwa yang trauma yang ada disini juga ada beberapa tipe-tipe dari trauma digolongkan menjadi 4 bagian yaitu:

#### **a. Trauma situasional**

Trauma ini adalah suatu trauma yang keterkaitan dengan adanya suatu perubahan kondisi maupun situasi seperti adanya kebakaran, bencana alam, meninggal orang yang dicintai, dipecat, kegagalan dalam usaha, dan kecelakaan.

#### **b. Trauma perkembangan**

Trauma perkembangan ini terjadi karena suatu perkembangan ini sangat tidak diinginkan seperti penolakan sebaya, trauma yang berkaitan dengan kencan, keluarga maupun rekan yang setiap perkembangannya itu tidak diinginkan karena adanya perubahan.

#### **c. Trauma intrapsikis**

Trauma intrapsikis dimana korban merasa bahwa dirinya selalu merasa takut, ragu, serta kecemasan yang kuat seperti aka nada munculnya homo seksual, terlihatnya sifat yang

awalnya mencintai jadi membenci dan ini suatu perilaku yang ketakutannya sangat berlebihan.

#### **d. Trauma eksistensial**

Trauma eksistensial ini cenderung kepada suatu kegagalan yang berakibat munculnya rasa putus asa, tidak bermakna nya hidup. Disini korban merasa ingin mengakhiri hidupnya tanpa alasan yang jelas.

#### **Kesimpulan**

Secara umum, bullying mengacu pada perilaku agresif yang dilakukan individu atau kelompok orang yang memiliki kekuatan lebih dominan daripada orang lain yang dianggap lemah dilakukan berulang kali dengan tujuan membingungkan mereka (Santosa, 2018). Ciri-ciri anak yang dibully Soendjojo (dalam yandri, 2014) Ciri-ciri yang membuat anak menjadi korban bullying adalah ketidakmampuan mereka untuk mengklaim diri. Efek dari bullying adalah anak-anak dan remaja yang menjadi korban fisik dan mental dari bullying lebih mungkin mengalami trauma dan depresi yang signifikan.

Konselor di layanan ini memberikan dukungan untuk mengajarkan anak muda keterampilan mengembangkan keterampilan mereka dalam situasi kritis, terutama dalam kasus bullying yang mereka alami hingga mereka trauma, memberikan pemahaman dan masalah yang positif kepada anak muda. Pastikan klien mempunyai keahlian buat mengatasinya. Ketika cukup umur disebut juga menjumpai saat krisis, khususnya krisis etika. Hal ini karena remaja merasa diri mereka dan orang tua mereka pada tingkat yang sama. Dengan kata lain, remaja menjadi muda karena menganggap orang tua sebagai dirinya sendiri, kurang etika. Memberikan layanan dukungan kepada kaum muda sedang merasakan trauma atau berada paham krisis, Gladding (dalam Amriana, 2014). Gunakan metode fase konseling krisis, yang meliputi fase awal, fase transisi, fase kerja, dan fase akhir (fase terminasi), untuk mengidentifikasi beberapa tahapan yang dilakukan oleh layanan konseling krisis. Pada langkah kegiatan, metode dengan cara konsultasi kehidupan nyata, terlihat dengan adanya bagian keinginan, langkah pelaksanaan dan orientasi, tahap evaluasi, dan fase perencanaan.

### Daftar Referensi

- Amriana. (2014). Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 05(01). Hlm.1-25.  
[https://www.gci.or.id/proceedings/view\\_article/168/3/ascc-2017](https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/168/3/ascc-2017)
- 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://cendekia.soloclcs.org/index.php/cendekia/article/view/625>
- Coloroso, B. (2007). *Extraordinary Evil: A Brief History of Genocide... and Why It Matters*. Toronto, ON: Viking.
- Fauziah, M., (2017). *Urgensi konseling krisis dalam bimbingan dan konseling*. 320–325. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/89>
- Kusmaryani, R. E., dkk. (2012). Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Ke-48 Universitas Negeri Yogyakarta*, 367–378.
- LESTARI, E. G., HUMAEDI, S., SANTOSO, M. B., & HASANAH, D. (2017). Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14231>
- Rahayu, S.M.(2017). Koseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 53-56
- Santoso, A. (2018). Pendidikan Anti Bullying. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 1(2).  
<http://jurnal.stiapembangunanjember.ac.id/index.php/pelitailmu/article/view/103>.
- Susilo, A. T., dkk. (2019). PELATIHAN KONSELING TRAUMATIK BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING PADA KONSELOR. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1). <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/492>
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *CALYPTRA : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-17.  
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1520>
- Yuliani, N. (2019). *Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah*.