

KONSELING KRISIS DENGAN TAHAP PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK MENANGANI TRAUMATIK REMAJA AKIBAT BULLYING

Aisha Zuleyka¹⁾, Alya Adinti²⁾, Difa Nabila Azahra³⁾, Cindy Fitriadita⁴⁾
Universitas Ahmad Dahlan
aisha2015001077@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja sangat berkaitan dengan kenakalan remaja. Kenakalan yang dilakukan remaja ini bermacam-macam, salah satunya adalah bullying. Bullying merupakan sebuah permasalahan yang cukup serius dan sudah mendunia, salah satunya di Indonesia. Di Indonesia, bullying banyak dilakukan oleh remaja, termasuk siswa yang masih duduk di bangku SMP ataupun SMA. Dampak yang ditimbulkan dari bullying ini cukup menjadi perhatian. Bullying dapat memberikan dampak traumatik yang mendalam pada remaja sampai bisa mengakibatkan ketakutan, kesedihan, atau kecemasan yang luar biasa yang tentunya rasa trauma itu sulit untuk dilupakan korban. Maka upaya untuk menangani dampak traumatik yang diakibatkan dari bullying ini, salah satunya dengan cara melakukan konseling krisis dengan tahap pendekatan konseling realitas. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap yang harus dilakukan dalam layanan konseling krisis melalui pendekatan konseling realitas dalam mengurangi traumatik remaja yang disebabkan oleh bullying.

Kata kunci : Bullying, Traumatik, Konseling Krisis, Konseling Realitas

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ini adalah tahap perkembangan yang harus dilewati oleh seseorang dengan datangnya berbagai kesulitan. Pada masa remaja ini, terdapat perubahan baik fisik maupun psikisnya. Dari segi psikisnya, kondisi psikis remaja sangat labil, pemikirannya yang belum matang juga membuat remaja sulit untuk mengontrol emosinya. Karena pada dasarnya, masa remaja merupakan fase pencarian

identitas diri dan jati diri. Merasa selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang menurut mereka itu baru menjadi ciri khas dari masa remaja ini (Yuliani,2019).

Masa remaja sangat berkaitan dengan kenakalan remaja. Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja membuat remaja masuk ke dalam suatu hal yang menyimpang atau biasa disebut kenakalan remaja. Jika tidak diwaspadai dan tidak adanya bimbingan dari orang dewasa, maka hal ini akan berdampak negatif pada remaja (Lestari,E.G.,dkk,2017). Sebenarnya remaja memiliki potensi dan kemampuan untuk mencapai kematangan kepribadian yang memungkinkan remaja tersebut mampu menghadapi tantangan kehidupannya secara wajar dalam lingkungannya. Tetapi potensi tersebut tentunya sulit untuk berkembang jika tidak ada faktor-faktor yang mendukungnya. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor risiko dan faktor protektif (Yuliani,2019). Faktor risiko ini bersifat individual, pengaruh dari lingkungan, dan hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan faktor protektif menurut Rutter (dalam Yuliani,2019) adalah faktor yang mengubah dan menjadikan respons seseorang lebih kuat untuk menghadapi segala macam tantangan yang datang dari lingkungan sekitarnya. Faktor proteksi ini nantinya akan berinteraksi dengan faktor risiko dan menghasilkan berupa terjadi tidaknya masalah perilaku, emosi, maupun gangguan mental untuk kedepannya.

Belum stabilnya remaja dalam mengendalikan emosi, memicu terjadinya masalah dikalangan remaja. Salah satunya adalah bullying. Bullying saat ini menjadi suatu permasalahan yang cukup serius di Indonesia yang rentan terjadi di kalangan anak remaja dan perlu perhatian dari pihak-pihak terkait. Bullying merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain yang dianggap “lemah” dan berdampak pada luka fisik atau psikisnya. Menurut Santosa (2018:50), tindakan bullying dapat dilihat ketika individu atau sekelompok orang menyakiti seseorang yang mereka anggap lemah dan dilakukan berulang kali, seperti memukul, menendang, mengejek, atau menghina. Hal tersebut membuat korban bullying menjadi takut, dan berdampak pada psikisnya seperti stress, depresi, kecemasan yang luar biasa dan tidak bisa dikontrol, serta akan menarik diri dari lingkungannya karena merasa tidak aman. Efek dari tindakan bullying untuk korbannya

bisa sampai seumur hidup karena terjadi trauma yang besar dan sulit untuk dilupakan yang akhirnya akan menjadi gangguan mental dan mengganggu ketenangan hidupnya.

Dikutip dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa terjadi kenaikan kasus bullying dari 67 kasus ditahun 2014 menjadi 79 kasus pada tahun 2015 dan sebagian besar terjadi dikalangan pelajar SMP dan SMA (Bunu,2020:93). Lonjakan kasus bullying dikalangan remaja pun terjadi saat munculnya teknologi-teknologi yang canggih ini. Era society 5.0 merupakan masa dimana semua serba digital. Remaja yang sudah mengenal teknologi dan belum memahami etika dan tidak dalam pengawasan orang dewasa akan memicu terjadinya tindak kejahatan dunia maya, salah satunya adalah bullying. Tidak perlu harus bertemu secara fisik,cukup dengan bermain media sosial saja, seperti *facebook, twitter*, seseorang bisa melakukan bullying yang disebut dengan *cyberbullying*. Kejahatan dunia maya ini biasa dilakukan dengan menyindir,atau ujaran kebencian.

Berdasarkan latar belakang yang ada, perilaku bullying ini sangat melekat pada kehidupan remaja khususnya di lingkungan sekolah. Dampaknya pun cukup serius dan merugikan baik untuk pelaku maupun korban (Tumon,2014:3). Kasus bullying yang banyak terungkap adalah bullying yang dampaknya dapat secara langsung terlihat, yaitu bullying secara fisik. Namun, ada bullying yang lebih parah dari bullying fisik dan dampaknya pun sulit dilihat secara nyata dan meninggalkan rasa trauma, yaitu bullying secara psikis dan verbal. Dampak traumatik korban bullying jika dibiarkan dan tidak segera ditangani akan berakibat buruk pada mental korban (Yandri,2014:99). Untuk mengentaskan masalah ini, sekedar tindakan preventif saja tidak akan berfungsi, karena dalam permasalahan seperti itu justru yang lebih utama adalah penanganan cepat terhadap korban (Gibson & Mitchell dalam Amriana, 2015).

Konselor sebagai bagian dari masyarakat juga dituntut untuk bisa memberikan layanan bantuan dan kepedulian terhadap fenomena permasalahan seperti bullying pada remaja ini. Kontribusi konselor dalam memberikan layanan bantuan atau konseling kepada korban bullying ini merupakan sebagai bentuk sumbangan profesional agar masyarakat memanfaatkan kemampuan konselor untuk membantu menangani dengan memberikan treatment untuk remaja korban bullying ini (Amriana,2014). Dengan demikian, konselor perlu sebuah strategi konseling yang tepat untuk penanganan

masalah trauma akibat bullying tersebut. Salah satunya adalah konseling krisis melalui pendekatan konseling realitas. Konseling krisis dinilai tepat untuk digunakan dalam permasalahan ini karena konseling krisis merupakan teknik yang di dalamnya sangat beragam untuk menangani kasus-kasus krisis dan akibat yang ditimbulkannya. Sedangkan pendekatan konseling realitas digunakan untuk membantu pola pikir remaja korban bullying ini dengan menekankan pada aspek-aspek kesadaran. Selain itu juga konseling realitas dinilai sangat tepat untuk intervensi singkat dalam konseling krisis. Oleh karena itu, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang tepat dalam memberikan layanan bantuan kepada anak korban bullying yang mengalami trauma dan mengetahui tahapan yang tepat dalam layanan ini untuk menangani masalah tersebut.

2. Kajian Literatur

a. Bullying

Bullying dalam bahasa Inggris berarti bully yang artinya menggertak atau mengganggu. Secara umum, bullying berarti perilaku agresi yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang mempunyai kekuatan yang dominan pada perilakunya kepada orang lain yang dianggap lemah dengan tujuan mengganggu dan dilakukan secara berulang-ulang (Santosa, 2018:51). Bullying juga dapat diartikan sebagai bentuk gangguan atau ancaman yang dilakukan oleh seseorang yang merasa dirinya berkuasa dan akan merugikan dirinya dan korbannya. Jika perilaku bullying terus dilakukan, akan berdampak sangat buruk untuk korban bullying. Apabila tidak segera mendapat perhatian pada pihak-pihak terkait maka akan bisa sampai terkena gangguan mental, stress berat, depresi, kecemasan yang luar biasa, bahkan enggan untuk bersosialisasi dengan lingkungan karena takut. Santosa (2018:51-52) menyebutkan bahwa bullying dapat dikelompokkan dalam lima kategori, yaitu :

- 1) Kontak verbal langsung, seperti menghina, merendahkan, mempermalukan, sarkasme, atau mengintimidasi.
- 2) Perilaku nonverbal langsung, seperti menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi merendahkan atau sinis, mengancam, dan biasanya disertai dengan bullying secara fisik atau verbal.
- 3) Perilaku non verbal tidak langsung, seperti mengintimidasi, mengucilkan, atau mengabaikan.
- 4) Pelecehan seksual, terkadang bisa masuk dalam kategori perilaku agresif fisik ataupun verbal.
- 5) *Cyberbullying*, merupakan tindakan bullying yang dilakukan tidak secara kontak fisik langsung atau disebut juga kejahatan dunia maya yang berarti dilakukan melalui media digital seperti sosial media *facebook, instagram*, dan lainnya.

b. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Bullying

Faktor-faktor penyebab bullying dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal (Santosa,2018:53).

1) Faktor internal

Faktor internal berarti faktor yang muncul dari dalam diri seseorang, seperti faktor psikologis atau gangguan kepribadian. Tidak sedikit ditemukan permasalahan bullying yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Hal ini juga dapat dipicu dari emosi yang tidak stabil, dan permasalahan pribadi yang sedang dihadapi oleh anak atau remaja sebagai pelaku.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal biasanya dipicu dari pengaruh lingkungan. Misalnya dari teman sebaya, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Dapat juga terjadi karena pengaruh kecanggihan teknologi pada era society 5.0 yang sangat mungkin akan memicu terjadinya *cyberbullying*.

c. Ciri-Ciri Anak Yang Menjadi Korban Bullying

Soendjojo (dalam Yandri,2014:103) mengatakan bahwa karakteristik yang menyebabkan anak menjadi korban bullying adalah karena anak tidak mampu bersikap assertive. Oleh karena itu, anak tidak dapat menolak saat diperlakukan

negatif. Jadi anak yang menjadi korban bullying itu merupakan anak yang cenderung dianggap lebih lemah dari pelaku bullying. Colorosa (dalam Yandri,2014:103) juga menyatakan beberapa karakteristik anak yang rentan menjadi korban bullying khususnya seorang siswa, yaitu

- 1) Anak yang baru masuk dalam lingkungan baru.
- 2) Anak termuda disekolah sehingga merasa takut untuk menolak ataupun melawan temannya yang lebih tua.
- 3) Anak yang pernah mengalami trauma.
- 4) Anak penurut dan pemalu.
- 5) Anak yang mungkin suka mengganggu orang lain
- 6) Anak yang enggan berontak atau tidak mau berkelahi.
- 7) Anak yang ras suku dan agamanya dipandang inferior oleh pelaku.
- 8) Anak yang cerdas, memiliki kelebihan, serta berbakat.
- 9) Anak gemuk atau kurus. Biasanya akan menghina fisik.
- 10) Anak yang memiliki kelainan fisik dan berbeda dari teman-temannya.
- 11) Anak yang berada di tempat yang salah atau berteman dengan kelompok pertemanan yang salah.

d. Dampak Bullying

Anak atau remaja yang menjadi korban dalam perilaku bullying baik secara fisik atau psikis, besar kemungkinan akan mengalami rasa trauma yang besar bahkan sampai depresi. Dampak yang dapat terjadi pada remaja korban bullying adalah sebagai berikut (Santosa,2018:55) :

- 1) Sulit untuk bergaul dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.
- 2) Mengalami ketakutan,kesedihan.
- 3) Pada anak sekolah, biasanya mereka tidak ingin datang ke sekolah karena takut sehingga sering bolos dan ketinggalan pelajaran.
- 4) Kesulitan untuk bisa konsentrasi dan fokus
- 5) Kesehatan fisik dan mentalnya terganggu.

e. Konseling Krisis

Krisis adalah keadaan kebingungan atau ketidakpuasan yang tidak mampu menangani tujuan hidup dan mengatasi masalah. Gladding (dalam Fauziah, 2017: 324) menggunakan pendekatan langsung dan perilaku konseling krisis, membantu individu mencari sumber daya internal untuk menangani krisis eksternal.. Krisis dan traumatik memiliki lima fase, yaitu (Nova, dalam Susilo,dkk.2019:104)

- 1) Pre-crisis, merupakan keadaan sebelum munculnya krisis, tetapi sudah ada gejala-gejala munculnya krisis dan keraguan dam dirinya.
- 2) Warning, merupakan fase yang paling krusial dan perlu segera perhatian dan bantuan untuk memperoleh solusi sebelum semakin buruk.
- 3) Acute crisis, fase ini dapat dilihat setelah memiliki dampak negatif, individu menguji keterampilan mereka dalam segala hal, tidak hanya meminta bantuan.
- 4) Clean up, merupakan fase dimana individu sudah dapat berdamai dengan permasalahannya dan berusaha agar tidak terulang.
- 5) Post-crisis, pada fase ini individu sudah memiliki semangat kembali dan sudah mampu membuat tujuan-tujuan baru.

CTSN dan National Center for PTSD (2006) menerangkan bahwa bantuan psikologis pertama yang dapat dilakukan adalah

- 1) Menjalin hubungan yang baik dan kesepakatan.
- 2) Membangun rasa aman dan nyaman.
- 3) Mengontrol dan menstabilkan emosi.
- 4) Mengumpulkan informasi.
- 5) Analisis kebutuhan.
- 6) Dukungan sosial, dan
- 7) Infromasi coping.

Pada konseling krisis juga terdapat bermacam pendekatan, diantaranya adalah pendekatan Person, Centered, Behavioral, Kognitif, SFBC, dan Realita. Namun, konseling krisis dilakukan secara singkat dan dilakukan langsung pada saat itu juga karena kondisi krisis berlangsung pada waktu tertentu saja. Dalam melaksanakan layanan konseling krisis, perlu konselor yang siap dalam menghadapi kondisi krisis mengingat kondisi krisis itu dapat terjadi secara

mendadak. Sehingga dalam layanan konseling krisis memerlukan konselor yang tenang, mampu mengontrol emosinya, mampu mengambil keputusan dengan cepat, serta harus menguasai keterampilan konseling krisis (Fauziah,2017:324).

Tujuan konseling krisis adalah untuk memberikan dukungan segera dalam berbagai bentuk kepada mereka yang membutuhkan “apa yang terjadi dalam situasi krisis menjadi penengah bagi suatu penyakit yang suatu saat menjadi kronis dan permanen” (James dalam Amriana, 2014:12). . Konselor dalam menghadapi krisis ini perlu memiliki karakter yang matang, memiliki pengalaman hidup yang sukses, memiliki keterampilan dasar untuk membantu, memiliki energi yang tinggi, bersikap tenang, dan fleksibel dalam menghadapi situasi sulit. sering dipimpin dan aktif dalam kondisi krisis, sehingga peran penasihat berbeda dengan dewan biasa (Gladding dalam Amriana, 2014:12).

f. Konseling Realitas

Konseling realitas pertama kali dicetuskan oleh william Glasser yang artinya suatu pertolongan yang praktis, sederhana, dan secara langsung oleh klien. Glesser mengembangkan pendekatan konseling realitas ini karena ketidakpuasannya terhadap pendekatan psikoanalisis. Glesser menilai bahwa pendekatan psikoanalisis kurang efektif dan efisien (Daud.2019). Sedangkan Corey (dalam Amriana,2014) memandang konseling realitas pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu sebagai perilaku yang abnormal. Konsep perilaku dalam konseling realitas dihubungkan dengan perilaku yang tepat atau yang tidak tepat. Glasser mengatakan bahwa bentuk dari perilaku yang tidak tepat disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memuaskan kebutuhan, sehingga mengalami hilangnya “sentuhan” dengan realita yang objektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realita yang ada, tidak mampu melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas. Konseling realitas menekankan pada masa kini, maka dalam memberikan layanan bantuan tidak perlu menguak lebih dalam masa lalunya, sehingga yang terpenting adalah bagaimana konseli dapat mencapai hari kedepannya karena pada dasarnya manusia dalam kehidupannya mempunyai kebutuhan dasar, yaitu cita dan harga diri (Daud,2019).

Konseling realitas bertujuan untuk membantu seseorang dalam mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Dalam hal ini, konselor berusaha membantu konseli menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan *Right, Responsibility*, dan *Reality*. Kemudian konseli belajar keterampilan umum seperti keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan menghadapi masalah kehidupannya. Pengalaman konseli yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah pengalaman dalam memusatkan tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku, serta belajar kecanduan positif sebagai dari puncak pengalaman. Tujuan konseling realitas menurut pandangan burks (dalam Daud,2019) adalah merupakan bentuk pengajaran dan latihan individual secara khusus. Dalam artian, konseling realitas ini merupakan untuk membantu konseli untuk mengembangkan sistem atau cara hidup guna mencapai keberhasilan.

Dengan demikian, tujuan terapi dengan pendekatan konseling realitas adalah :

- 1) Menolong individu agar memiliki kemampuan untuk mengurus dirinya sendiri.
- 2) Mendorong konseli agar lebih berani bertanggungjawab dan memikul resiko-resiko yang ada.
- 3) Mampu mengembangkan rencana-rencana yang nyata dan realistis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses pula.
- 5) Konseling yang menekankan pada tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah dengan metode penelitian kualitatif. Dengan metode penelitian kualitatif ini, penelitian mengumpulkan data-data dengan kajian literatur. Data-data yang relevan dikumpulkan dan dikaji berasal dari berbagai sumber tertulis terutama pada jurnal dan prosiding, kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis. Subyek penelitian adalah remaja yang mengalami atau korban dari tindak bullying baik secara fisik maupun psikisnya terutama pada kalangan pelajar dan menimbulkan trauma yang mendalam pada korban.

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan studi kepustakaan dengan menelaah terhadap buku, literatur berupa jurnal atau prosiding, serta catatan yang relevan dan berhubungan dengan masalah yang akan dipecahkan. Kemudian mengkaji dan menganalisis data yang didapat sehingga ditemukan kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

4. Hasil Penelitian

Konseling krisis merupakan sebuah layanan bantuan dengan berbagai teknik konseling sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi. Namun, yang membedakan antara proses konseling krisis dengan yang lainnya adalah situasi krisis yang menjadi sebab munculnya gangguan psikologisnya yang bersifat mendadak, tiba-tiba, dan tidak menentu (Kusmaryani, dkk., 2012:370). Konselor dalam layanan ini memberikan bantuan dengan bekal keterampilan yang dimilikinya untuk mengembangkan kemampuan individu yang mengalami situasi krisis khususnya pada kasus bullying yang dialami oleh remaja sampai menimbulkan traumatik, sehingga remaja memiliki pemahaman positif dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya. Tidak hanya itu, dalam layanan konseling krisis ini juga menggunakan metode pendekatan konseling realitas yang dinilai efektif dalam menangani kasus trauma yang dialami remaja tersebut.

Untuk memberikan layanan bantuan kepada remaja yang mengalami traumatik atau dalam situasi krisis, Gladding (dalam Amriana, 2014) mengemukakan bahwa tahapan yang dilakukan dalam konseling krisis adalah meliputi tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap terminasi (tahap pengakhiran). Dalam tahap kerja, teknik yang digunakan adalah konseling realitas yang terdiri dari tahap want, tahap doing and direction, tahap evaluation, tahap planning.

5. Pembahasan

a. Kasus Bullying Dikalangan Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Saatnya mencari jati diri dan jati diri. Saat ini, ia sangat eksperimental dengan berbagai masalah, bahkan menguji emosi remaja. Ada proses perubahan biologis dan psikologis yang dipengaruhi oleh lingkungan, seperti keluarga, rekan

kerja, dan lingkungan sosial, serta oleh media massa, sebagai akibat dari pengaruh kecanggihan publik kunyit. Masa remaja juga dipandang sebagai masa krisis terutama dari segi moral karena remaja merasa dan yang lebih tua sederajat, yaitu remaja melihat orang dewasa yang lebih tua sebagai teman sebaya dan tidak seharusnya memiliki akhlak dan budi pekerti yang baik dengan orang tua. . Masa remaja adalah masa yang tepat untuk membangun masa depan mereka. Kegagalan membangun masa depan bagi remaja akan berakibat fatal bagi masa depan dalam mengatur kehidupan dewasanya (Kusmaryani, et al., 2012: 366).

Berdasarkan pemberitaan-pemberitaan di media, banyak ditemukan kasus-kasus yang melibatkan remaja. Terutama pada kasus bullying yang saat ini menjadi sorotan masyarakat. Perilaku bullying dapat dilihat ketika seseorang mengintimidasi atau melakukan kekerasan baik secara fisik maupun psikis secara berulang kepada korban yang cenderung memiliki kekuatan lebih lemah dari pelaku (Santoso,2018:50). Dikaitkan dengan era dimana semua serba canggih dan digital atau era society 5.0 menjadikan kasus bullying ini semakin marak terjadi dan lebih banyak pada remaja SMP dan SMA. Dengan kecanggihan teknologi ini justru malah akan mempermudah orang untuk melakukan aksi bullying. Bermodalkan *gadget* dan media sosial, seseorang bisa melakukan kejahatan dunia maya yang akan berpengaruh pada mental korban bullying tersebut.

Contoh kasus bullying dikalangan remaja misalnya ketika anak yang dikelasnya pendiam dan pemalu juga memiliki bentuk badan yang tidak ideal, kemudian temannya yang lain yang merasa dirinya mendominasi di kelas, mengejek dan menghina bentuk tubuh korban. Korban tidak memiliki cukup kekuatan untuk melawan dan akhirnya menerima dari apa yang dilakukan oleh teman-temannya. Namun, dampak dari kasus ini begitu serius. Anak yang terserang psikisnya akibat bullying harus mendapat penanganan khusus agar rasa takut dan traumanya bisa teratasi dan tidak berkepanjangan.

Beberapa dampak negatif yang akan terjadi ketika anak mengalami bullying menurut penelitian dari National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders (dalam Yuliani,2019) yaitu memmbuat remaja merasa cemas dan ketakutan

yang luar biasa, melemahnya konsentrasi belajar di sekolah dan bahkan bisa sampai menghindari sekolah, berpengaruh pada self esteem siswa, menarik diri dari lingkungan sosial, rentan terkena depresi, serta rasa tidak aman. Hal ini jika tidak segera ditangani akan menjadi sesuatu yang sulit dilupakan dan memunculkan trauma-trauma yang akan mengganggu dirinya dalam menjalani kehidupannya.

b. Layanan Konseling Krisis dengan Tahap konseling realitas untuk menangani Trauma Akibat Bullying

Kasus-kasus yang melibatkan remaja sebagai pelaku akhir-akhir ini sangat mencuat di media sosial. Beriringan dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih memudahkan semua orang untuk melakukan sesuatu. Banyak pula remaja kurang memahami bagaimana beretika dan mengerti norma kesopanan yang harusnya dijunjung tinggi ketika berinteraksi dengan orang lain. Berbagai kasus memperlihatkan bahwa remaja saat ini sudah mencapai pada titik kritis. Upaya menghindari ancaman krisis yang lebih besar lagi untuk remaja perlu adanya layanan pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang sudah terlatih dalam hal tersebut. Pada dasarnya, remaja akan sulit lepas dari masa krisis yang dilaluinya tanpa arahan dan bantuan dari orang dewasa. Maka layanan konseling krisis melalui pendekatan konseling realitas ini merupakan salah satu alternatif cara untuk penanganan kasus masalah krisis pada remaja, terutama pada traumatik remaja akibat bullying (Kusmaryani,dkk.,2012:69).

Gladding (dalam amriana,2014) mengemukakan tahapan konseling krisis dengan metode pendekatan konseling realitas adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

Tahap awal konseling dimulai saat konseli bertemu dengan konselor sampai konselor mampu mengeksplor permasalahan konseli dan mampu menemukan masalah yang dialami konseli. Dalam tahapan ini, hal yang perlu dilakukan adalah membangun hubungan dalam konseling yang melibatkan konseli (membangun rapport), dan memperjelas serta mendefinisikan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli.

2) Tahap transisi

Tahap transisi ini merupakan tahap kedua setelah tahap awal. Di tahap ini terdapat tahap lagi yaitu tahap storming dan norming (pembentukan aturan). Hal-hal yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah

- (a) Meningkatkan hubungan dalam proses konseling.
- (b) Konselor berusaha untuk menganalisis kemungkinan masalah dan membuat rancangan bantuan yang tepat untuk dilakukan. Artinya konselor berusaha membangkitkan potensi yang dimiliki konseli dan menentukan alternatif yang tepat untuk mengatasi dan mengantisipasi masalah yang dialami oleh konseli.
- (c) Konselor dengan konseli membangun kontrak atau perjanjian berupa kontrak waktu (berapa lama waktu pertemuan antara konselor dan konseli dalam melakukan proses konseling), kontrak tugas (konselor dan konseli saling berbagi tugas), dan kontrak kerjasama (kerjasama yang dilakukan oleh konselor dan konseli selama proses konseling).

3) Tahap kerja

Pada tahap ini merupakan tahap yang paling utama yaitu dengan menggunakan metode-metode tahapan pendekatan konseling realitas sebagai alternatif yang akan digunakan oleh konselor atau biasa disebut dengan WDEP, diantaranya adalah :

(a) Tahap want

Tahap want berarti konselor membantu konseling untuk menemukan keinginan, kebutuhannya, persepsi, harapan, serta impian konseli. Konselor dapat bertanya apa yang konseli inginkan. Melalui tahap ini dan keterampilan konselor, konseli didorong untuk dapat mendefinisikan dan mencari cara agar mereka kembali dapat memenuhi kebutuhannya (Akhsania, 2018).

(b) Tahap doing and direction

Setelah konseli mengetahui kebutuhan mereka atau yang mereka inginkan, pada tahap ini konseli diminta untuk mengamati perilaku mereka saat ini untuk menentukan apa yang akan konseli lakukan untuk mendapat apa yang diinginkan atau dibutuhkan. Wubbolding (dalam Akhsiana, 2018) juga mengatakan bahwa

dalam tahap ini, sangat membutuhkan kesadaran yang tinggi dan self insight karena dengan hal itu akan mempermudah untuk membuat perubahan.

(c) Tahap evaluation

Dalam tahap ini berarti konselor membantu konseli untuk mengeksplorasi perilakunya secara total. Konseli tidak akan dapat mengubah perilakunya atau menentukan pilihan yang terbaik sampai konseli dapat mengevaluasi perilakunya sendiri dan menentukan bahwa tindakan yang mereka lakukan saat ini tidak atau membantu (Wubbling dalam Akhsiana,2018). Dengan demikian, evaluasi merupakan hal yang paling penting dalam konseling realitas. Setelah konseli mengevaluasi perilakunya, konseli dapat menentukan hal-hal yang membuat mereka gagal dan yang meningkatkan keberhasilan.

(d) Tahap planning

Setelah konseli dapat mengevaluasi perilakunya dan mampu membuat perubahan, konselor berperan untuk membantu konseli dalam mengembangkan rencana untuk mengubah perilakunya. Rencana yang pertama adalah rencana dari inisiatif konseli sendiri. Rencana kedua salah satunya adalah dengan dorongan atau kerjasama konselor dan konseli. Dan yang ketiga adalah salah satu yang diinisiasi oleh konselor. Setelah konseli dapat merencanakan rencananya dengan jelas, maka konselor dan konseli membuat komitmen dengan jelas.

(e) Tahap terminasi (Tahap pengakhiran)

Ditahap akhir ini, yang harus dilakukan adalah

- (1) Konselor dan konseli membuat kesimpulan dari hasil proses konseling.
- (2) Menyusun rencana tindak lanjut yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli pada proses konseling.
- (3) Mengevaluasi berlangsungnya proses konseling dan hasil konseling.
- (4) Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya untuk sebagai tindak lanjut.
- (5) Pada tahap ini, ditandai dengan menurunnya kecemasan atau trauma pada konseli, perubahan perilaku konseli ke arah lebih baik, dan pemahaman baru yang didapat tentang masalah yang sedang dialami oleh konseli, serta terbentuknya rencana-rencana konseli untuk bersemangat dalam menjalani.

6. Kesimpulan

Secara umum, bullying berarti perilaku agresi yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang mempunyai kekuatan yang dominan pada perilakunya kepada orang lain yang dianggap lemah dengan tujuan mengganggu dan dilakukan secara berulang-ulang (Santosa,2018:51). Ciri-ciri anak yang menjadi korban bullying menurut Soendjojo (dalam yandri,2014:103) mengatakan bahwa karakteristik yang menyebabkan anak menjadi korban bullying adalah karena anak tidak mampu bersikap assertive. dampak bullying anak atau remaja yang menjadi korban dalam perilaku bullying baik secara fisik atau psikis, besar kemungkinan akan mengalami rasa trauma yang besar bahkan sampai depresi.

Konselor dalam layanan ini memberikan bantuan dengan bekal keterampilan yang dimilikinya untuk mengembangkan kemampuan individu yang mengalami situasi krisis khususnya pada kasus bullying yang dialami oleh remaja sampai menimbulkan traumatik, sehingga remaja memiliki pemahaman positif dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya. Masa remaja juga dikatakan masa krisis,terutama krisis moral karena remaja merasa dirinya dan orang-orang yang lebih tua berada pada tingkat yang sama, artinya remaja menganggap orang yang lebih tua sebagai teman sebayanya, jadi mereka kurang memiliki etika dan sopan santun terhadap orang yang lebih tua. Untuk memberikan layanan bantuan kepada remaja yang mengalami traumatik atau dalam situasi krisis, Gladding (dalam Amriana,2014) mengidentifikasi beberapa tahap yang dilakukan dalam pelayanan konseling krisis dengan metode tahapan konseling realitas, meliputi tahap awal, tahap transisi, tahap kerja dan tahap terminasi (tahap pengakhiran). Dalam tahap kerja, teknik yang digunakan adalah konseling realitas yang terdiri dari tahap want, tahap doing and direction, tahap evaluation, tahap planning.

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

- Akhsania, K. N. (2018). *Pendidikan karakter prososial di era milenial dengan Pendekatan Konseling Realitas*. 2(1), 228–233.
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/494>
- 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>
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih*, 5(1), 85–86.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/757>
- Effendi, K. (2015). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/maqtx>
- 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>
- Putri, M. E. (2017). *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*. 93–99.
https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/168/3/ascc-2017
- 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>

Yandri, H. (2014). Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1), 97–107.
<https://doi.org/10.22202/jp.v7i1.155>

Yuliani, N. (2019). *Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah*.