

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

Oleh:

Ainul Mardiyah¹

Khairun Nasri Ritonga²

Rahmat Ridho Aljaera³

Maratus Soleha⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat: JL. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten
Deli Serdang, Sumatera Utara (20371).

Korespondensi Penulis: ainulmardiyah@uinsu.ac.id, khairunritonga1003@gmail.com,
ridhoaljaera16@gmail.com, Jehagursing@gmail.com.

Abstract. *Bullying in the form of public humiliation is one manifestation of psychological violence that can cause profound trauma to victims. The resulting psychological impacts are not merely temporary but may also influence personality development, social relationships, and long-term mental health. Victims of bullying often experience excessive shame, low self-esteem, social anxiety, fear of speaking or appearing in public, and difficulties in trusting their social environment. This study aims to explore and analyze in depth the role of individual counseling in assisting bullying victims in overcoming psychological trauma resulting from public humiliation. The research employed a qualitative approach using in-depth interviews with five participants who were victims of bullying and had undergone individual counseling for a minimum of three months. The findings indicate that individual counseling is effective in providing a safe space for victims to express their emotions, understand and reinterpret their traumatic experiences, rebuild self-esteem, and develop adaptive coping strategies. Individual counseling also helps victims enhance their self-confidence and readiness to face social situations in the future. In conclusion, this study emphasizes that individual counseling plays a crucial*

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

role as a psychological intervention in the trauma recovery process of bullying victims, particularly those who experience public humiliation.

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

Abstrak. Bullying yang berbentuk dipermalukan di publik merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang dapat menimbulkan trauma mendalam bagi korban. Dampak psikologis yang muncul tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan kepribadian, hubungan sosial, serta kesehatan mental korban dalam jangka panjang. Korban bullying sering mengalami rasa malu berlebihan, rendah diri, kecemasan sosial, ketakutan untuk tampil di depan umum, serta kesulitan mempercayai lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis secara mendalam peranan konseling individu dalam membantu korban bullying mengatasi trauma psikologis akibat penghinaan di publik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap lima narasumber yang merupakan korban bullying dan telah menjalani konseling individu minimal selama tiga bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam menyediakan ruang aman bagi korban untuk mengekspresikan emosi, memahami dan memaknai kembali pengalaman traumatis, membangun kembali harga diri, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif. Konseling individu juga membantu korban meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan menghadapi situasi sosial di masa depan. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa konseling individu memiliki peranan yang sangat penting sebagai intervensi psikologis dalam proses pemulihan trauma korban bullying, khususnya yang mengalami penghinaan di ruang publik.

Kata Kunci: Konseling Individu, Trauma Bullying, Pemulihan Psikologi.

LATAR BELAKANG

Bullying atau perundungan merupakan fenomena sosial menahun yang terus menjadi tantangan serius bagi integritas sistem pendidikan dan tatanan sosial di berbagai belahan dunia. Secara konseptual, bullying didefinisikan sebagai perilaku kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap

seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya. Atau dengan kata lain bullying dapat dianggap sebagai tindakan seseorang yang disengaja untuk membuat orang lain merasa takut atau terancam, sehingga menyebabkan korban merasa tidak aman, atau bahkan tidak bahagia (Lestari, 2016). Fenomena ini kini tidak hanya dipandang sebagai "bagian dari perkembangan" atau perilaku nakal remaja biasa, tetapi sudah dianggap sebagai jenis pelanggaran hak asasi manusia yang berdampak luas terhadap kesehatan mental masyarakat. Informasi dari berbagai lembaga internasional dan nasional mengindikasikan bahwa angka prevalensi bullying di lingkungan pendidikan masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, meliputi rentang yang luas dari tingkat sekolah dasar hingga universitas.

Manifestasi dari perundungan sangat beragam, tetapi salah satu bentuk yang paling merusak adalah memermalukan korban di hadapan orang banyak. Tindakan ini bisa berupa penghinaan secara lisan, merendahkan penampilan atau latar belakang keluarganya, hingga mengungkapkan rahasia pribadi atau aib di depan teman-teman sebaya maupun komunitas yang lebih besar. Berbeda dengan penindasan yang terjadi secara diam-diam, penghinaan di depan umum menghasilkan efek "kerusakan ganda". Korban tidak hanya menanggung luka batin akibat serangan dari pelaku, tetapi juga mengalami penurunan status sosial dan penghancuran harga diri di mata orang lain. Dalam masyarakat yang bersifat kolektif, rasa malu yang muncul karena dilihat oleh orang lain sering kali dianggap lebih menyakitkan dibandingkan dengan kekerasan fisik itu sendiri.

Dampak psikologis yang dihasilkan dari pengalaman dipermalukan di depan publik bersifat mendalam dan sering kali menetap (*long-lasting*). Secara klinis, Korban kerap merasa cemas dan ketakutan secara berlebihan. Di tingkat yang lebih parah, korban mulai sering berhalusinasi dan berteriak. Kondisi ini dapat dikatakan sebagai social anxiety atau yang biasa disebut juga dengan kecemasan sosial. Kondisi ini jika tidak segera mendapatkan pengobatan akan membuat korban merasa putus asa bahkan cenderung ingin bunuh diri (Khoirunnisa, 2018). Pengalaman traumatis itu menghancurkan penyusunan konsep diri para korban, membuat mereka merasa tidak bernilai dan kehilangan rasa percaya terhadap lingkungan sosial mereka. Di samping itu, korban sering mengalami hipervigilansi atau kewaspadaan yang berlebihan, di mana mereka selalu merasa terancam oleh kemungkinan penilaian negatif dari orang lain,

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

sehingga pada akhirnya mengganggu fungsi kognitif dan menurunkan prestasi akademis serta produktivitas kerja.

Ketika mereka menjadi korban bullying, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam waktu dekat, melainkan juga dapat berlanjut dalam jangka panjang. Efek psikologis yang umum dialami korban meliputi kecemasan, depresi, stres pascatrauma (PTSD), gangguan tidur, hingga ide untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Luka-luka tersebut sering kali tidak terlihat secara fisik, namun menimbulkan trauma psikologis yang mendalam (Nurhayati, 2025). Pendekatan psikologis yang berfokus pada individu memegang peranan krusial dalam meminimalkan akibat buruk dan memulihkan kondisi mental. Konseling individual menjadi cara penyembuhan utama, menawarkan lingkungan yang aman dan terjamin kerahasiaannya. Lewat percakapan terapeutik antara konselor dan klien, korban punya wadah untuk mengelola berbagai emosi kompleks, misalnya amarah yang dipendam, rasa malu, serta perasaan tak berdaya yang sulit diutarakan di forum umum.

Penerapan beragam metode dalam konseling individual, contohnya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) atau pendekatan *Client-Centered*, membantu korban mengubah pola pikir mereka terkait pengalaman traumatis tersebut. Proses ini mendorong korban untuk beralih dari pandangan diri sebagai "korban tak berdaya" menjadi pribadi yang tangguh dan berkuasa atas kehidupannya. Meskipun banyak riset membahas perundingan secara luas, penelitian mendalam tentang efektivitas konseling individual dalam mengatasi trauma akibat penghinaan di muka umum masih diperlukan. Umumnya, penanganan lebih menekankan penghentian aksi pelaku, tapi kurang memperhatikan pemulihan mental korban yang terganggu akibat rasa malu di depan khalayak.

Dalam konteks profesionalisme konseling, (Nihayah, 2022) menekankan menegaskan bahwa dalam profesionalisme konseling, penyembuhan trauma akibat dipermalukan di muka umum memerlukan metode yang menggabungkan teknik pengendalian emosi dan penguatan dukungan sosial. Konseling individu memberikan kesempatan bagi konselor untuk memahami secara mendalam sumber trauma korban dan menyesuaikan penanganan sesuai tingkat dampak psikologis yang dirasakan. Inilah

alasan utama mengapa fokus pada layanan personal menjadi cara paling efektif dibandingkan metode klasikal dalam menangani luka batin akibat penghinaan publik.

Oleh karena itu, riset ini bertujuan meneliti lebih dalam tentang pentingnya konseling individu dalam membantu pemulihan trauma psikologis pada korban bullying yang mengalami penghinaan di depan umum. Diharapkan, penelitian ini dapat memberi sumbangsih teoretis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta menjadi acuan praktis bagi para ahli pendidikan dan kesehatan mental dalam menyusun program intervensi yang lebih efektif, penuh empati, dan berkelanjutan.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Bullying

Secara terminologis, bullying merupakan sebuah manifestasi perilaku agresif yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap pihak lain yang memiliki posisi tawar lebih lemah (*power imbalance*) (Olweus, 1993). Ketimpangan kuasa adalah karakteristik utama yang menjadikan perundungan berbeda dari sekadar pertengkaran biasa. Dalam kasus perundungan, pihak yang menjadi korban berada dalam posisi yang lemah sehingga sulit untuk membela diri. Lebih dari itu, perundungan bukan hanya tentang kekerasan fisik, tetapi juga tentang bagaimana pelaku ingin menunjukkan kekuasaannya dengan merendahkan orang lain.

Para ahli sekarang ini mengelompokkan jenis-jenis perundungan ke dalam beberapa kategori yang saling berkaitan:

1. Perundungan Fisik: Melibatkan tindakan seperti memukul, mendorong, atau menghancurkan barang-barang milik korban.
2. Perundungan Verbal: Termasuk penggunaan kata-kata yang menyakitkan, pemberian julukan yang menghina, dan ancaman.
3. Perundungan Relasional (Sosial): Usaha terencana untuk mengucilkan korban dari pergaulan, misalnya dengan menyebarkan gosip atau mengasingkan.
4. Perundungan Dunia Maya (Cyberbullying): Memanfaatkan media digital untuk melakukan perundungan yang penyebarannya sangat cepat dan luas.

Ditinjau dari sudut pandang psikologi sosial, perundungan verbal dan relasional yang dilakukan di depan umum dapat memberikan dampak yang lebih buruk daripada kekerasan fisik yang dilakukan secara pribadi. Mempermalukan seseorang di depan

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

umum menciptakan situasi di mana harga diri korban "dihakimi" dan dihancurkan bersama-sama. Saat perlakuan buruk ini dilihat oleh orang lain (saksi mata), korban akan merasa semakin dikucilkan dari lingkungannya karena proses stigmatisasi sosial.

Penghinaan di depan umum ini dapat menyebabkan trauma yang kompleks. Dalam diri korban, mereka akan merasa sangat tidak berharga dan mulai menerima pandangan negatif orang lain tentang dirinya. Di luar diri korban, kehadiran orang lain memperkuat perasaan malu dan takut akan penilaian dari orang lain. Dampak ini sering kali lebih sulit untuk disembuhkan daripada luka fisik, karena luka psikologis akibat dipermalukan di depan umum menyerang identitas sosial seseorang secara mendalam, dan jika tidak ditangani, dapat menyebabkan trauma yang diwariskan dari generasi ke generasi serta gangguan kepribadian jangka panjang.

Dampak Psikologis Bullying

Pengaruh psikologis akibat tindakan perundungan (bullying) menampilkan rangkaian gejala klinis yang rumit, mulai dari masalah ringan hingga gangguan jiwa yang berkepanjangan. Secara umum, efek ini bisa dibagi menjadi dua periode waktu, yaitu pengaruh yang langsung terasa (efek jangka pendek) dan akibat yang muncul kemudian (efek jangka panjang), yang keduanya sangat merusak bagi perkembangan kepribadian seseorang

1. Dampak Jangka Pendek: Peningkatan emosi dan pikiran

Pada saat-saat awal setelah menjadi korban perundungan, biasanya terjadi peningkatan kadar kortisol (hormon stres) yang membuat korban menjadi sangat waspada. Secara emosional, hal ini muncul sebagai stres berat, rasa cemas yang berlebihan, dan ketakutan yang terus-menerus terhadap lingkungan sekolah atau pergaulannya. Masalah pada fase ini sering kali mengganggu fungsi berpikir, seperti sulit berkonsentrasi, susah tidur (insomnia), hingga keluhan fisik tanpa alasan medis yang jelas, seperti sakit kepala dan masalah pencernaan, sebagai cara tubuh menunjukkan adanya tekanan mental.

2. Dampak Jangka Panjang: Perubahan Kepribadian dan Masalah Kejiwaan

Apabila trauma diabaikan dan tidak ditangani secara profesional, dampaknya bisa lebih serius pada kesehatan jiwa. Riset meta-analisis (Laras Sheila Andini, 2021)

membuktikan adanya hubungan erat antara perundungan saat muda dan risiko depresi berat serta gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) saat dewasa. Korban juga rawan mengembangkan masalah dalam berinteraksi sosial, misalnya sulit percaya pada orang lain (trust issues) dan menjauhi pergaulan (social withdrawal). Hal ini menghambat kemampuan membangun hubungan yang sehat dan akrab di masa mendatang.

3. Trauma akibat perlakuan memalukan di depan umum

Trauma yang disebabkan oleh penghinaan di depan banyak orang memberikan dampak yang lebih merusak. Korban tak hanya merasa terluka secara pribadi, tetapi juga mengalami "kematian sosial" sementara. Perasaan malu yang mendalam (toxic shame) menjadi pusat dari trauma ini. Berbeda dari rasa bersalah yang terkait dengan tindakan, toxic shame menyerang jati diri korban, membuat mereka merasa dirinya benar-benar buruk atau tak berharga.

Gejala yang timbul sering kali mirip dengan tanda-tanda Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), seperti yang diungkapkan oleh (Salwa Nadhira, 2023)

- a. Fobia Sosial: Rasa takut berlebihan saat tampil atau berbicara di depan umum karena takut diejek.
- b. Penghindaran (Avoidance): Usaha keras menghindari tempat, orang, atau situasi yang mengingatkan pada peristiwa memalukan itu.
- c. Kecemasan Dinilai Buruk: Ketakutan tak beralasan bahwa semua orang yang bertemu dengannya diam-diam menghakimi atau menertawakannya.

Kesimpulannya, akumulasi dampak tersebut sangat menghambat kesejahteraan mental (subjective well-being) dan perkembangan diri korban. Trauma ini tak hanya mengganggu prestasi di sekolah, tetapi juga merusak kemampuan individu untuk mewujudkan potensi diri sepenuhnya.

Konseling Individu

Konseling individu merupakan sebuah sesi konseling tatap muka antara seorang ahli konseling dan klien adalah bentuk dukungan profesional yang sangat personal. Lebih dari sekadar nasihat, konseling individu adalah proses kerja sama untuk membantu klien lebih memahami diri, menyelesaikan masalah emosional, dan mengembangkan potensi diri. Dalam suasana yang aman dan terstruktur, klien memiliki kesempatan untuk

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

menggali pengalaman hidup mereka secara mendalam. Keberhasilan konseling ini sangat bergantung pada hubungan baik antara konselor dan klien. Mengacu pada pendekatan Person-Centered Therapy dari Carl Rogers, hubungan ini dibangun di atas tiga landasan utama (Rofiqoh, 2025)

1. Empati yang Tepat: Konselor mampu merasakan apa yang dirasakan klien tanpa kehilangan pandangan yang objektif.
2. Penerimaan Sepenuhnya: Menghargai klien sebagai individu tanpa menghakimi pengalaman atau kesalahan mereka.
3. Kejujuran: Konselor bersikap tulus dalam berinteraksi, membangun kepercayaan yang sangat penting bagi mereka yang pernah menjadi korban perundungan.

Peran Konseling Individu dalam Pemulihan Trauma Bullying

Dalam membantu korban perundungan yang dipermalukan di depan umum, konseling individu berperan penting dalam "memulihkan kondisi mental". Korban sering kali mengalami trauma dan rasa malu yang mendalam, sehingga sesi individu memberikan privasi yang tidak mungkin didapatkan dalam konseling kelompok. Privasi ini sangat penting untuk mengurangi mekanisme pertahanan diri korban, sehingga mereka dapat menceritakan pengalaman traumatis tanpa takut dihakimi lagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman korban bullying yang telah mengikuti konseling individu. Subjek penelitian berjumlah tiga orang yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara difokuskan pada pengalaman bullying yang dialami, perasaan dan dampak psikologis yang dirasakan, proses konseling individu, serta perubahan yang terjadi setelah mengikuti konseling. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini melibatkan tiga partisipan (A.N, M.B, dan M.J) yang pernah menjadi korban perundungan berupa dipermalukan di muka umum, baik di sekolah maupun lingkungan sosial. Melalui obrolan mendalam dan analisis tema, terungkap berbagai pokok bahasan penting terkait efek kejiwaan, reaksi sikap, dan proses pemulihan yang dilalui partisipan.

Tabel 1. Lampiran Hasil Konseling

Identitas	A.N (15 thn)	M.B (14 thn)	M.J (17 thn)
Fokus Masalah	Trauma akibat bullying berupa dipermalukan di depan publik	Trauma sosial akibat dipermalukan di depan kelompok	Trauma akibat dipermalukan di ruang publik
Pengalaman Bullying	Merasakan bullying di sekolah saat dirinya dijadikan bahan lelucon oleh teman-teman di hadapan orang lain. Narasumber mengalami ejekan verbal, yang mengakibatkan rasa malu yang sangat mendalam. Kejadian ini berlangsung berulang kali dan disaksikan oleh teman-teman lainnya, hingga menimbulkan perasaan tidak dihargai dan hilangnya rasa aman di lingkungan tersebut.	Mengalami perlakuan buruk ketika dihina oleh rekan-rekannya dalam suatu kegiatan bersama. Narasumber menerima hinaan dan komentar yang merendahkan dari orang lain, yang mengakibatkan rasa malu dan tekanan mental. Kejadian ini membuatnya merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya.	Mengalami tindakan perundungan di tempat umum saat dirinya dihina dengan kata-kata di depan banyak orang. Insiden ini membuat narasumber merasakan malu, kaget, dan kehilangan rasa aman di lingkungan publik. Pengalaman itu memberikan dampak yang mendalam.
Permasalahan Utama	Usai peristiwa bullying, narasumber mengalami penurunan kepercayaan diri dan merasa takut untuk tampil atau berbicara di depan orang banyak. Ia merasa cemas akan kemungkinan dipermalukan lagi.	Mengalami ketakutan akan penilaian orang lain dan kehilangan kepercayaan diri ketika berada di situasi sosial. Narasumber cenderung menjauh dari aktivitas bersama.	Setelah insiden itu, narasumber merasa cemas saat berada di tempat umum dan memilih untuk menjauh dari interaksi sosial. Rasa percaya narasumber terhadap orang lain pun menjadi berkurang.
Kondisi Psikologis Saat Konseling	Tampak gelisah dan kurang percaya diri. Narasumber memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri	Menunjukkan kekhawatiran sosial dan perasaan tidak aman. Narasumber sering kali merasa khawatir akan mendapatkan perlakuan yang	Tampak lebih tertutup dan berhati-hati saat berkomunikasi. Narasumber menunjukkan kecenderungan untuk

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

	sendiri serta menghindari interaksi sosial yang melibatkan banyak orang.	sama jika harus berinteraksi kembali dengan banyak orang.	menghindari situasi sosial yang ramai.
Hasil Konseling	Mampu untuk menceritakan pengalaman dan emosi yang selama ini disimpan dalam diri. Narasumber mulai menyadari bahwa pengalaman bullying tersebut berpengaruh pada kesehatannya secara emosional dan mengakui pentingnya mendapatkan dukungan emosional.	Mampu berbagi pengalaman bullying yang dialaminya dengan lebih terbuka. Narasumber mulai menyadari keterkaitan antara pengalaman masa lalu dan perilaku menarik diri yang dialaminya saat ini.	Mampu mengenali perasaan cemas dan tidak aman yang dialami sebagai akibat dari pengalaman perundungan. Narasumber mulai menyadari bahwa perubahan perilaku ini berkaitan dengan pengalaman traumatis yang dialaminya.

Pengalaman dipermalukan di muka umum

Ketiga partisipan bercerita bahwa mereka dipermalukan di depan umum oleh teman-teman sebaya. Bentuk perundungan yang mereka alami meliputi celaan verbal di hadapan banyak orang, panggilan nama yang merendahkan, serta penyebaran cerita yang membuat mereka tertekan. A.N menyatakan bahwa kejadian itu terjadi di sekolah dan disaksikan banyak teman, sehingga menimbulkan rasa malu yang mendalam. M.B mengalaminya saat kegiatan kelompok, sementara M.J di tempat umum yang membuatnya merasa tidak nyaman.

Dampak kejiwaan yang dirasakan

Semua partisipan menunjukkan dampak kejiwaan yang besar usai perundungan. Beberapa dampak yang paling sering muncul adalah: Rasa malu berlebihan dan merasa tidak berharga, ketakutan berbicara atau tampil di hadapan orang ramai, dan kecemasan saat berada di tengah lingkungan sosial. M.B mengakui bahwa ia jadi lebih sering menyalahkan diri sendiri, sedangkan M.J merasa hilang kepercayaan pada orang lain. A.N mengalami penurunan percaya diri yang berpengaruh pada kegiatan akademik dan sosialnya.

Perubahan dalam sikap sosial

Trauma akibat perundungan menyebabkan perubahan dalam sikap ketiga partisipan. Mereka cenderung: menjauhi pergaulan, menghindari situasi yang melibatkan keramaian, menjadi lebih pendiam dari sebelumnya. M.J menyatakan bahwa ia lebih memilih diam agar tidak mengalami penghinaan lagi. A.N dan M.B juga menunjukkan sikap membatasi interaksi sosial sebagai cara melindungi diri.

Usaha dalam Menghadapi dan Memulihkan Diri

Meski menderita trauma, ketiga partisipan berupaya untuk bangkit. Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan yang aman punya andil besar dalam proses pemulihan ini. A.N merasa tertolong setelah mendapat dukungan emosional dari orang-orang terdekat. M.B mulai meningkatkan rasa percaya dirinya lewat kegiatan yang disukainya, sementara M.J perlahan berani berinteraksi lagi setelah berada di lingkungan yang mendukung.

Harapan Pada Masyarakat

Ketiga partisipan berharap agar kesadaran meningkat soal efek perundungan, terutama dalam bentuk dipermalukan di depan umum. Mereka menekankan pentingnya empati, sikap saling menghargai, dan peran lingkungan dalam menciptakan rasa aman bagi semua. Analisis terhadap profil narasumber menunjukkan bahwa pengalaman malu di depan umum merupakan suatu peristiwa traumatis yang melintasi batasan usia dan status sosial yang berbeda-beda. Kelima narasumber dalam penelitian ini mewakili berbagai konteks kehidupan, dimulai dari pendidikan dasar di tingkat sekolah menengah, hingga interaksi sosial remaja di tingkat SMA. Meski berada pada fase perkembangan psikososial yang berbeda, semua narasumber memiliki luka yang sama, berasal dari tindakan penghinaan di hadapan orang lain. Ini menunjukkan bahwa pengaruh dari perundungan di depan publik tidak hanya mempengaruhi individu di masa pertumbuhannya, tetapi juga dapat memengaruhi kestabilan emosional orang dewasa, yang mencerminkan betapa merusaknya serangan terhadap harga diri seseorang ketika dilihat oleh masyarakat sekitar.

Dalam proses penyembuhan melalui konseling individu, ditemukan bahwa adanya ruang yang aman menjadi komponen terpenting bagi korban agar mereka dapat

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

mengekspresikan perasaan yang selama ini mereka sembunyikan. Biasanya, para korban cenderung menahan rasa sakit, marah, dan takut karena adanya stigma negatif atau ketakutan dihakimi oleh orang-orang di sekitar mereka. Konseling individu berfungsi sebagai penggerak emosional yang memungkinkan narasumber untuk membebaskan diri dari beban psikologis tersebut dengan jujur tanpa takut. Lega yang dirasakan narasumber bukan hanya hasil dari berbagi cerita, tetapi juga karena adanya validasi dari konselor terhadap perasaan mereka. Ketika korban merasa benar-benar diterima, mereka mulai berani menghadapi kembali ingatan traumatis yang telah mereka hindari sebelumnya, menjadi langkah awal yang sangat esensial dalam proses penyembuhan luka emosional.

Selanjutnya, konseling individu memiliki peranan penting dalam membantu narasumber untuk membangun kembali makna dari pengalaman traumatis yang mereka alami. Korban perundungan sering kali terjebak dalam pola pikir negatif yang membuat mereka menyalahkan diri sendiri, dengan keyakinan bahwa perlakuan buruk yang mereka terima terjadi karena kekurangan pada diri mereka. Dengan arahan dari konselor, narasumber didorong untuk menyadari bahwa tindakan memperlakukan tersebut adalah sepenuhnya kesalahan dan kegagalan moral pelaku, bukan cerminan dari nilai diri mereka. Proses meruntuhkan pola pikir ini sangat membantu dalam mengurangi perasaan bersalah dan malu yang berlebihan, sehingga korban dapat memisahkan identitas mereka dari pengalaman buruk di masa lalu. Dengan pemahaman yang baru ini, beban mental yang menghambat pertumbuhan pribadi narasumber sedikit demi sedikit mulai hilang.

Peningkatan harga diri dan rasa percaya diri menjadi hasil signifikan lainnya yang terlihat dari proses konseling ini. Setelah berhasil memproses emosi dan memperbaiki cara pandang terhadap trauma yang dialami, narasumber mulai dibimbing untuk menemukan kembali potensi dan kualitas positif yang ada dalam diri mereka. Konseling membantu mengganti pola pikir negatif yang selama ini mendominasi dengan pola pikir yang lebih konstruktif dan objektif. Seiring dengan pemulihan citra diri, narasumber mulai menunjukkan perubahan perilaku yang mencolok, seperti keberanian untuk kembali berinteraksi secara sosial tanpa kecemasan yang berlebihan. Pemulihan harga diri ini menjadi pijakan bagi narasumber untuk membangun kembali kehidupan mereka dan melepaskan label "korban" yang selama ini melekat pada identitas mereka.

Selain faktor emosional dan pemahaman, konseling individu memberikan alat dan cara yang praktis serta berguna bagi narasumber untuk menghadapi berbagai tantangan di masa yang akan datang. Narasumber diajari beberapa metode seperti pernapasan relaksasi dan pengendalian emosi untuk mengatasi kecemasan yang muncul ketika berhadapan dengan situasi sosial yang sulit. Penguatan strategi ini memberikan rasa kontrol kepada korban, di mana mereka merasa memiliki cara yang tepat untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri. Dengan kemampuan coping yang meningkat, narasumber tidak lagi merasa tidak berdaya menghadapi situasi yang dapat memicu trauma mereka, melainkan merasa lebih siap dan tangguh dalam menghadapi berbagai kompleksitas kehidupan sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tindakan bullying yang berupa penghinaan di depan umum mempunyai efek psikologis yang serius dan berkepanjangan bagi korban. Pengalaman ini tidak hanya menimbulkan rasa malu dan luka emosional, tetapi juga dapat menjadi trauma psikologis yang berdampak pada harga diri, kepercayaan diri, serta kemampuan interaksi sosial korban. Korban bullying sering kali mengalami kecemasan sosial, ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta menjauh dari lingkungan sosial sebagai upaya melindungi diri.

Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa konseling individu memiliki peran yang sangat penting dalam membantu korban bullying mengatasi trauma yang mereka alami. Konseling individu memberikan tempat yang aman dan rahasia bagi korban untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, serta pengalaman traumatis tanpa merasa takut akan penilaian atau stigma. Melalui hubungan terapeutik yang penuh empati dan dukungan, korban merasa diterima dan dipahami, sehingga proses penyembuhan psikologis dapat berlangsung perlahan dan berkesinambungan. Selain berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, konseling individu juga membantu korban dalam memahami dan menafsirkan kembali pengalaman bullying yang mereka terima. Konselor membimbing korban untuk menyadari bahwa tindakan bullying bukanlah kesalahan pribadi, melainkan perilaku tidak sehat dari pelaku. Pemahaman ulang ini berkontribusi besar dalam mengurangi rasa bersalah, malu berlebihan, serta pikiran negatif tentang diri sendiri yang sering dialami oleh korban bullying.

PERANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI TRAUMA AKIBAT BULLYING

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri para korban. Melalui berbagai teknik konseling, korban dibantu untuk mengenali potensi diri, mengidentifikasi kekuatan pribadi, dan mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Perubahan ini berdampak pada peningkatan kemampuan korban untuk menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dirasa menakutkan atau mengancam. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu merupakan bentuk intervensi psikologis yang efektif dan relevan dalam menangani trauma akibat bullying, terutama yang terkait dengan penghinaan di depan umum. Oleh karena itu, layanan konseling individu perlu diprioritaskan dan ditingkatkan, terutama di lingkungan pendidikan, agar korban bullying mendapatkan dukungan psikologis yang cukup. Diharapkan dengan adanya konselor yang kompeten dan layanan konseling yang mudah diakses, korban bullying dapat pulih secara psikologis, memperbaiki kualitas hidup, serta membangun kembali kepercayaan diri dan harapan untuk masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Khoirunnisa, M. L. (2018). HUBUNGAN TINDAKAN BULLYING DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) PGRI 1 TANGERANG. *Jurnal JKFT*, 59.
- Laras Sheila Andini, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 103.
- Lestari, W. S. (2016). *Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik (studi kasus pada siswa smpn 2 kota tangerang selatan)*.
- Nihayah, U. M. (2022). KONSELING TRAUMATIK : SEBUAH PENDEKATAN DALAM MEREDUKSI TRAUMA PSIKOLOGIS. *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 3.
- Nurhayati, A. Y. (2025). LUKAYANG TAK TERLIHAT : EFEK JANGKA PANJANG BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajara*, 6514.
- Olweus, D. (1993). *ullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rofiqoh, Y. B. (2025). TEKNIK PERSON CENTERED THERAPY. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Salwa Nadhira, R. (2023). DAMPAK BULLYING TERHADAP GANGGUAN PTSD (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER) PADA SISWA SEKOLAH DASAR . *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 49-53.