



PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

Oleh:

Ainul Mardiyah¹

Fitriani Ritonga²

Putri Rahmasari Br Harahap³

Aulia Utari⁴

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, Fitri0102222065@uinsu.ac.id,
Putri010222235@uinsu.ac.id, Aulia0102222043@uinsu.ac.id

Abstract. Psychological trauma can be experienced by individuals as a result of distressing life events that disrupt emotional stability, particularly those occurring within the family environment. This study aims to describe the forms of psychological trauma experienced by respondents and to analyze the role of individual counseling in supporting the trauma recovery process. This research employs a qualitative approach with a descriptive research design. The subjects of the study consist of three respondents with different backgrounds of psychological trauma, namely trauma resulting from witnessing violence against a family member, trauma caused by parental divorce accompanied by prolonged family conflict, and trauma related to the loss of parents due to death. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using thematic analysis to identify patterns and meanings within the respondents' experiences. The findings indicate that each respondent experienced psychological impacts corresponding to the type of traumatic event encountered, which were generally characterized by anxiety, deep sadness, emotional instability, and a diminished sense of security. Individual counseling plays a significant role in helping respondents express emotions, understand traumatic experiences, and develop more adaptive coping strategies. Therefore, individual counseling can be considered an

Received December 21, 2025; Revised December 26, 2025; January 17, 2026

*Corresponding author: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

effective intervention in facilitating psychological trauma recovery among individuals with diverse family-related traumatic experiences.

Keywords: *psychological trauma, individual counseling, family conflict, loss, qualitative research.*

Abstrak. Trauma psikologis dapat dialami oleh individu akibat berbagai peristiwa kehidupan yang bersifat menekan dan mengguncang kestabilan emosional, khususnya yang terjadi dalam lingkungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk trauma psikologis yang dialami responden serta menganalisis peran konseling individu dalam membantu proses pemulihan trauma tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari tiga responden yang memiliki latar belakang trauma psikologis yang berbeda, yaitu trauma akibat menyaksikan kekerasan terhadap anggota keluarga, trauma akibat perceraian orang tua yang disertai konflik berkepanjangan, serta trauma akibat kehilangan orang tua karena meninggal dunia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan makna pengalaman responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap responden mengalami dampak psikologis yang berbeda sesuai dengan peristiwa traumatis yang dialami, namun secara umum ditandai oleh kecemasan, kesedihan mendalam, ketidakstabilan emosi, dan gangguan rasa aman. Konseling individu berperan penting dalam membantu responden mengekspresikan perasaan, memahami pengalaman traumatis, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling individu dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu pemulihan trauma psikologis pada individu dengan latar belakang permasalahan keluarga yang beragam.

Kata Kunci: Trauma Psikologis, Konseling Individu, Konflik Keluarga, Kehilangan, Penelitian Kualitatif

LATAR BELAKANG

Trauma psikologis merupakan kondisi yang dapat dialami oleh individu ketika terpapar pada peristiwa yang mengancam keselamatan, menimbulkan rasa takut yang intens, serta melampaui kemampuan individu dalam mengelola stres. Trauma tidak hanya

dialami oleh korban langsung dari suatu peristiwa kekerasan, tetapi juga dapat dialami oleh individu yang menyaksikan peristiwa tersebut secara langsung. Menyaksikan kekerasan terhadap anggota keluarga, khususnya adik kandung, dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam karena adanya kedekatan emosional dan ikatan batin yang kuat.

Peristiwa kekerasan dalam lingkungan keluarga sering kali terjadi di ruang yang dianggap aman oleh individu. Ketika kekerasan tersebut disaksikan secara langsung, rasa aman dapat terganggu secara signifikan dan memunculkan reaksi psikologis yang kuat. Individu yang menyaksikan kekerasan terhadap adiknya dapat mengalami berbagai gejala trauma, seperti kecemasan berlebih, ketakutan, gangguan tidur, mimpi buruk, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya ingatan berulang terhadap peristiwa kekerasan yang disaksikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa saksi kekerasan dalam keluarga juga merupakan korban secara psikologis.

Namun demikian, dalam praktik penanganan kasus kekerasan, perhatian sering kali lebih terfokus pada korban langsung, sementara individu yang menyaksikan peristiwa tersebut cenderung kurang mendapatkan pendampingan psikologis. Padahal, apabila trauma akibat menyaksikan kekerasan tidak ditangani dengan tepat, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat dan berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi psikologis yang mampu membantu individu dalam memahami, mengelola, dan memulihkan dampak trauma yang dialaminya.

Salah satu bentuk intervensi yang dinilai efektif dalam membantu individu mengatasi trauma psikologis adalah konseling individu. Konseling individu merupakan proses bantuan profesional yang dilakukan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan klien, dengan tujuan membantu klien memahami permasalahan yang dihadapi, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Dalam konteks trauma akibat menyaksikan kekerasan terhadap anggota keluarga, konseling individu memberikan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan pengalaman traumatis dan perasaan yang menyertainya.

Melalui konseling individu, klien dibantu untuk mengenali reaksi emosional dan psikologis yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa traumatis. Konselor berperan dalam menciptakan hubungan yang empatik dan supportif, sehingga klien merasa diterima

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

dan tidak dihakimi. Proses ini penting untuk membantu klien memproses pengalaman traumatis secara bertahap, mengurangi intensitas emosi negatif, serta membangun kembali rasa aman dan kontrol diri.

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang konseling trauma. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika trauma pada individu yang menyaksikan kekerasan dalam keluarga serta peran konseling individu dalam proses pemulihan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan saksi kekerasan dalam keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian dengan judul “Peran Konseling Individu dalam Membantu Mengatasi Masalah Trauma Akibat Menyaksikan Kekerasan pada Anggota Keluarga (Adiknya)” menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pentingnya konseling individu sebagai upaya pemulihan psikologis bagi individu yang mengalami trauma akibat menyaksikan kekerasan dalam lingkungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu yang mengalami trauma akibat menyaksikan kekerasan yang dialami oleh anggota keluarganya, khususnya adik kandung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, perasaan, serta dinamika psikologis yang dialami subjek secara komprehensif, terutama dalam kaitannya dengan peran konseling individu dalam membantu proses pemulihan trauma.

Wawancara (Draf Wawancara)

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjek terkait peristiwa kekerasan yang disaksikan, dampak psikologis yang dirasakan, serta pandangan subjek terhadap proses konseling individu yang dijalani. Adapun draf wawancaranya:

Pewawancara	Narasumber

Bagaimana hubungan kamu dengan adik kamu?	Saya sama adik saya dekat kali, saya sayang kali sama adik saya. Walaupun kadang saya sering berantem-berantem sama dia,tapi saya sayang kali. Makanya saya sedih kali lihat adik saya di perlakukan kayak gitu
Bagaimana keluarga merespond kejadian tersebut?	Keluarga saya terutama ibu saya merasa sakit hati, Sampai adik saya dipindahkan ke tempat lain, dan saya berpisah dengan adik saya, dia dipindahkan di SM Raja
Boleh ceritakan bagaimana peristiwa kekerasan yang kamu lihat?	Saya dengan adik saya kan tinggal di Panti karena latar belakang ekonomi keluarga yang gak memadai, jadi kami mau tidak mau harus tinggal disitu. Awalnya orang tua bawa saya kami mereka bilang kami akan dimasukkan dipesantren, sehingga itulah yang membuat saya mau. Ternyata sesampai ditempat itu saya terkejut, tapi lama kelamaan mulai beradaptasi. Setelah beberapa bulan di LKSA, adik saya dituduh oleh teman-teman saya lainnya mengambil barang orang lain. Jadi mendengar itu teman-teman saya tanpa melapor ke pengurus, melakukan tindakan kekerasan memukul dengan hanger, menjambak rambut. Saat itu saya melihat secara langsung adik saya diperlakukan seperti itu tanpa saya berani untuk membella dan melakukan sesuatu
Bagaimana reaksi anda pada saat itu?	Saya terdiam, ketakutan, marah, kecewa karena saya tidak berani untuk membantu adik saya sendiri yang diperlakukan seperti itu
Apakah ada perubahan dalam diri kamu setelah kejadian itu berlalu?	Saya takut, cemas dan gelisah ketika mendengar suara-suara keras dan bicara dengan nada tinggi

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

Apakah kamu sering teringat kembali pada kejadian itu? Dalam situasi seperti apa biasanya hal itu terjadi?	Ya saya sering teringat kembali kejadian itu. Biasanya saya teringat kembali itu disebabkan dihadapkan dengan kejadian mendengar suara keras, berbicara dengan nada tinggi dan melihat pertengkaran
Apakah ada hal atau aktifitas tertentu yang membuat kamu tenang?	Yang membuat saya tenang biasanya bercerita dengan teman saya, lalu olahraga seperti main futsal. Kenapa futsal karena saya suka dan hobi

Dokumentasi (Laporan Konseling dan Foto)



Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan sebagai teknik pengumpulan data untuk melengkapi hasil wawancara mendalam. Observasi bertujuan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi psikologis dan perilaku subjek selama mengikuti proses konseling individu, khususnya dalam kaitannya dengan trauma akibat menyaksikan kekerasan terhadap anggota keluarganya (adik). Aspek-aspek yang diamati meliputi ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, tingkat ketegangan atau relaksasi, serta cara subjek merespons pertanyaan atau arahan konselor. Selain itu, peneliti juga mengamati kemampuan subjek dalam mengendalikan emosi, seperti kecenderungan menangis, gelisah, atau menunjukkan tanda-tanda kecemasan ketika membahas pengalaman traumatis. Perubahan perilaku, seperti meningkatnya keterbukaan, ketenangan, dan kepercayaan diri selama proses konseling, juga menjadi perhatian dalam observasi ini.

METODE ANALISIS DATA

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dilakukan dengan mentranskripsikan hasil wawancara, membaca data secara berulang, mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan trauma dan konseling individu, serta mengelompokkan data sesuai dengan tema yang muncul. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan makna yang ditemukan dalam data penelitian. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Selain itu, dilakukan member check dengan mengonfirmasi hasil temuan kepada subjek penelitian untuk memastikan kesesuaian antara hasil penelitian dan pengalaman subjek. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti memperoleh persetujuan subjek, menjaga kerahasiaan identitas, serta memastikan bahwa proses penelitian tidak menimbulkan dampak psikologis yang merugikan bagi subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN (TEORI)

Penelitian ini melibatkan **tiga orang responden** yang memiliki latar belakang pengalaman trauma psikologis yang berbeda. Ketiga responden dipilih secara purposive karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu individu yang mengalami gangguan emosional

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

akibat peristiwa traumatis dalam lingkungan keluarga. Meskipun jenis peristiwa traumatis yang dialami berbeda, seluruh responden menunjukkan dampak psikologis yang signifikan dan memerlukan pendampingan melalui konseling individu.

No.	Inisial Responden	Sumber Trauma Psikologis	Bentuk Trauma
1.	NA	Menyaksikan kekerasan terhadap anggota keluarga	Trauma akibat kekerasan
2.	DS	Perceraian orang tua disertai konflik keluarga	Trauma akibat konflik keluarga
3.	MR	Kehilangan orang tua karena meninggal dunia	Trauma kehilangan (duka mendalam)

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi selama proses konseling individu, serta dokumentasi laporan konseling. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika trauma psikologis yang dialami masing-masing responden secara komprehensif.

Bentuk Trauma Psikologis Yang Dialami Responden Ditinjau dari Teori

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami trauma psikologis dengan karakteristik yang berbeda sesuai dengan peristiwa traumatis yang dialami. Responden pertama (NA) mengalami trauma akibat menyaksikan secara langsung tindakan kekerasan terhadap anggota keluarganya. Trauma ini ditandai dengan munculnya kecemasan berlebih, rasa takut yang menetap, serta ingatan berulang terhadap peristiwa kekerasan yang disaksikan.

Responden kedua (DS) mengalami trauma psikologis sebagai dampak dari perceraian orang tua yang disertai dengan konflik berkepanjangan. Kondisi tersebut memunculkan perasaan tidak aman, kebingungan emosional, kesedihan mendalam, serta kesulitan mempercayai lingkungan sekitar. Trauma akibat konflik keluarga ini sejalan dengan pandangan bahwa ketidakharmonisan keluarga dapat menjadi sumber stres psikologis yang serius bagi individu.

Sementara itu, responden ketiga (MR) mengalami trauma psikologis akibat kehilangan orang tua karena meninggal dunia. Trauma yang dialami berupa duka mendalam, perasaan hampa, kesedihan berkepanjangan, serta kesulitan menerima kenyataan kehilangan. Kondisi ini sesuai dengan teori duka yang menyatakan bahwa kehilangan figur signifikan dapat mengguncang stabilitas emosional individu secara signifikan.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan pendapat Herman (1992) dan American Psychiatric Association (2013) yang menyatakan bahwa trauma psikologis dapat muncul akibat berbagai peristiwa yang melampaui kemampuan individu dalam mengelola stres, termasuk kekerasan, konflik keluarga, dan kehilangan orang yang bermakna.

Peran Konseling Individu Dalam Membantu Mengatasi Trauma Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian, konseling individu berperan penting dalam membantu ketiga responden menghadapi dan mengelola trauma psikologis yang dialami. Konseling individu memberikan ruang yang aman dan supportif bagi responden untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, serta pengalaman traumatis tanpa rasa takut dihakimi.

Pada responden pertama (NA), konseling individu membantu dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan yang muncul akibat pengalaman menyaksikan kekerasan. Responden mulai mampu mengelola ingatan traumatis dan memahami bahwa reaksi emosional yang dialaminya merupakan respons yang wajar terhadap peristiwa traumatis. Pada responden kedua (DS), konseling individu berperan dalam membantu responden memahami dampak psikologis dari perceraian orang tua serta konflik keluarga yang dialami. Konselor membantu responden mengenali perasaan marah, sedih, dan kecewa, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi perubahan kondisi keluarga.

Sementara itu, pada responden ketiga (MR), konseling individu berfokus pada proses penerimaan kehilangan dan pengelolaan duka. Melalui pendampingan yang empatik, responden dibantu untuk mengekspresikan kesedihan, menerima kenyataan kehilangan, serta secara perlahan membangun kembali makna hidup setelah peristiwa tersebut. Peran konseling individu ini sejalan dengan teori Corey (2017) yang menekankan bahwa konseling bertujuan membantu klien memahami diri, mengelola emosi, serta mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap permasalahan hidup.

PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMBANTU MENGATASI MASALAH TRAUMA PSIKOLOGIS

Perubahan Kondisi Psikologis Responden Setelah Mengikuti Konseling Individu

Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis ketiga responden setelah mengikuti konseling individu. Responden pertama (NA) menunjukkan penurunan intensitas kecemasan serta peningkatan rasa aman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Responden kedua (DS) mulai mampu mengelola emosi dengan lebih stabil dan menunjukkan sikap yang lebih adaptif terhadap kondisi keluarga yang berubah. Sementara itu, responden ketiga (MR) memperlihatkan kemampuan yang lebih baik dalam menerima kehilangan serta mengekspresikan emosi duka secara sehat. Meskipun proses pemulihan berlangsung secara bertahap dan berbeda pada setiap responden, konseling individu terbukti memberikan kontribusi positif dalam membantu responden memahami pengalaman traumatis, mengurangi gejala psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Temuan ini sejalan dengan pendapat Briere dan Scott (2015) yang menyatakan bahwa intervensi konseling yang tepat dapat membantu individu trauma dalam memulihkan fungsi psikologis secara bertahap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Contoh Saran. Berdasarkan hasil penelitian terhadap tiga responden dengan latar belakang trauma psikologis yang berbeda, dapat disimpulkan bahwa trauma psikologis dapat muncul akibat berbagai peristiwa dalam lingkungan keluarga, seperti menyaksikan kekerasan, konflik keluarga akibat perceraian, serta kehilangan orang tua. Setiap jenis trauma menunjukkan karakteristik dan dampak psikologis yang berbeda, namun secara umum berdampak pada kestabilan emosi dan kesejahteraan mental individu.

Konseling individu terbukti berperan penting dalam membantu responden mengatasi trauma psikologis yang dialami. Melalui pendekatan yang empatik dan suportif, konseling individu membantu responden mengekspresikan emosi, memahami pengalaman traumatis, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling individu dapat dijadikan sebagai bentuk intervensi yang efektif dalam menangani berbagai jenis trauma psikologis dalam konteks keluarga.

DAFTAR REFERENSI

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

- Briere, J., & Scott, C. (2015). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Lewis, S. J., Arseneault, L., Caspi, A., Fisher, H. L., Matthews, T., Moffitt, T. E., & Danese, A. (2019). The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 247–256.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.