

## STRATEGI MENGATASI TRAUMA PADA KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING EKSISTENSIAL

Masnurrima Heriansyah  
Universitas Mulawarman  
Email: herijonk@yahoo.com

### ABSTRAK

Kasus *bullying* dalam beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan dan berdampak sangat menyakitkan bagi korban dan menyisakan kondisi trauma yang berkepanjangan. Trauma akibat *bullying* mengakibatkan rasa takut, kecemasan, gelisah, dan perilaku yang tidak terkontrol. Permasalahan yang terjadi ini perlu di atasi sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Konseling eksistensial sebagai strategi dalam mengatasi trauma pada korban *bullying* meliputi konsep trauma, *bullying*, tanda-tanda *bullying*, dampak *bullying*, teori dan prinsip dasar pandangan tentang hakekat manusia, proses konseling eksistensial, tujuan konseling eksistensial, fungsi dan peran konselor, peran klien dalam hubungan konseling, hubungan antara konselor dan klien dalam proses konseling, prosedur dan teknik konseling serta implementasi konseling eksistensial dalam mengatasi trauma korban *bullying*.

**Kata kunci:** *bullying*; konseling eksistensial; trauma

*Bullying* berdampak sangat menyakitkan bagi korban yang mengalaminya, sehingga menimbulkan berbagai kondisi negatif. Salah satu kondisi negatif yang terjadi akibat *bullying* adalah trauma. Trauma akibat *bullying* mengakibatkan rasa takut, kecemasan, gelisah, dan perilaku yang tidak terkontrol lainnya. Kondisi yang terjadi akibat dampak *bullying* diperlukan strategi yang tepat dalam penanganannya. Menurut data ada beberapa kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia pada tahun 2017 dan menjadi pembicaraan umum di masyarakat yaitu kasus *bullying* siswa SMP yang terjadi di Thamrin city, kasus *bullying* kepada mahasiswa berkebutuhan khusus di Universitas Gunadarma (<http://jogja.tribunnews.com/tag/bullying>, diakses 15 Juli 2017).

Kasus *bullying* yang masih terjadi akan memberikan dampak yang besar bagi korban. Menurut Olweus, Rigby & Slee (dalam Aluedse, 2006) dampak korban *bullying* cenderung merasa takut, cemas, dan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menjadi korban *bullying*. Kasus *bullying* yang dilakukan

pelaku banyak terjadi secara fisik dan verbal sehingga meninggalkan bekas yang begitu besar bagi korban. Menurut Coloroso (2007) tindakan *bullying* melalui tiga aspek yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* psikologis/relasional. *Bullying* verbal yaitu dilakukan oleh pelaku melalui celaan, penghinaan, ejekan dan memberi label tertentu kepada korban. *Bullying* fisik dilakukan oleh pelaku melalui memukul, meludahi, menendang, dan meninju. *Bullying* psikologis/relasional dilakukan oleh pelaku melalui penyebaran fitnah sehingga korban di pandang jelek oleh teman-temannya dan terasing dari kelompoknya.

Dampak yang terjadi dan dirasakan oleh korban akan meninggalkan trauma yang berkepanjangan apabila tidak ditangani secara tepat. penanganan yang digunakan dalam mengatasi trauma *bullying* ini melalui konseling eksistensial. Konseling esistensial merupakan pendekatan konseling yang berpandangan mengenai dimensi dasar kondisi manusia yang terdiri dari kapasitas untuk sadar akan diri (*the capacity for self-awareness*), kebebasan dan tanggung jawab (*freedom and responsibility*), usaha untuk mendapatkan identitas dan bisa berhubungan dengan orang lain (*striving for identity and relationship to others*), pencarian makna (*the search for meaning*), kecemasan sebagai suatu kondisi dalam hidup (*anxiety as a conditions of living*), kesadaran akan kematian dan ketiadaan (*awerness of death and non being*) (Corey, 2009).

Konseling eksistensial menekankan pada kapasitas untuk sadar akan dirinya dan mampu memahami dirinya. Trauma adalah gejala yang di dalamnya melahirkan situasi terluka, putus asa, ketidak bermaknaan, kecemasan dan sebagainya. Konseling eksistensial bertujuan merubah gejala-gejala yang nampak akibat trauma menjadi individu yang lebih bermakna dalam kehidupannya.

## **PEMBAHASAN**

### **Trauma**

Trauma yang dialami individu merupakan peristiwa yang berbekas dan menyakitkan bagi dirinya dan berdampak pada perilaku. Menurut Golemen (2001) bahwa penderita trauma mengalami perubahan sirkuit limbik yang berpusat pada amigdala. Chaplin (2001) trauma adalah suatu luka baik yang bersifat fisik, jasmani

maupun psikis. Individu yang mengalami sebuah tindakan seperti *bullying* akan meninggalkan kondisi yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan dan memberikan respon yang berbeda terhadap suatu kondisi. Dalam kasus trauma dampak yang terjadi seperti rasa takut, cemas, mudah kaget, sulit tidur, mudah berkeringat, gelisah, sulit berkonsentrasi dan merasa putus asa.

## **Bullying**

*Bullying* adalah perilaku negatif berulang yang bermaksud menyebabkan ketidaksenangan atau menyakitkan oleh orang lain, baik satu atau beberapa orang secara langsung terhadap seseorang yang tidak mampu melawannya (Olweus, 2006). Menurut Coloroso (2007) *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korbannya secara fisik maupun emosional. Sullivan, Cleary & Sullivan (2005) *bullying* adalah tindakan agresi atau manipulasi atau pengucilan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan berulang-ulang oleh individu atau kelompok kepada individu atau kelompok lain.

Berdasarkan pengertian *bullying* dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan tindakan agresi yang dilakukan oleh pelaku secara sadar dan berulang-ulang kepada individu atau kelompok lain yang bertujuan untuk melukai secara verbal, fisik dan emosional. Tindakan yang dilakukan melalui *bullying* akan menyisakan dampak trauma bagi korban dan mengakibatkan perilaku-perilaku baru yang dapat merugikan korban.

## **Tanda-tanda Bullying**

Dalam memahami *bullying* ada beberapa hal yang harus dikenal sebagai tanda-tanda *bullying*. Menurut Coloroso (2007) *bullying* mengandung tiga elemen yaitu kekuatan yang tidak seimbang, bertujuan untuk menyakiti, dan adanya ancaman akan dilakukannya agresi. Olweus (2006) *bullying* memiliki tiga unsur yaitu menyerang dan negatif, dilakukan secara berulang kali, dan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. Tanda-tanda *bullying* akan membantu dalam mengenal pelaku sebelum melakukan *bullying* hal ini akan dapat mencegah lebih awal proses terjadinya *bullying*.

Ada beberapa bentuk *bullying* yang sering terjadi pada korban sehingga menimbulkan trauma. Menurut Sullivan, Cleary & Sullivan (2005) yaitu *bullying* fisik merupakan tindakan yang dilakukan pelaku melalui tindakan fisik atau menyentuh korban seperti memukul, menendang, meninju, meludahi dan mendorong, *bullying* psikologis berupa *bullying* verbal dan *non verbal*. *Bullying* verbal yaitu tindakan yang dilakukan pelaku *bullying* seperti menghina, mengejek bahkan berbicara kasar, *bullying* non verbal yaitu tindakan pelaku *bullying* seperti merusak persahabatan melalui fitnah.

### ***Dampak Bullying***

*Bullying* merupakan tindakan yang agresif, merugikan dan dapat mengakibatkan ketidak nyamanan dan trauma bagi korban. Dampak *bullying* menurut Coloroso (2007) yaitu mengakibatkan depresi dan kemarahan. Swearer, dkk (2010) korban *bullying* juga merasa sakit, menjauhi sekolah, prestasi akademik menurun, rasa takut dan kecemasan meningkat, adanya keinginan bunuh diri, serta dalam jangka panjang akan mengalami kesulitan-kesulitan internal yang meliputi rendahnya *self esteem*, kecemasan, dan depresi. Dampak *bullying* berakibat sangat mengerikan apabila korban tidak dibantu dalam menyelesaikan masalahnya. Proses pencegahan menjadi hal mutlak yang harus dilakukan tetapi bagi korban yang sudah mengalami maka diperlukan solusi sehingga masalah yang di hadapinya dapat terselesaikan dan korban dapat keluar dari masalah yang dihadapinya.

### **Teori dan Prinsip Dasar**

#### ***Pandangan Tentang Hakekat Manusia***

Menurut Corey (2009) menjelaskan bahwa pandangan eksistensial mengenai hakekat manusia sebagian di kontrol oleh pendapat bahwa signifikansi dari keberadaan kita ini tidak pernah tetap, melainkan kita secara terus menerus mengubah diri sendiri melalui proyek-proyek kita. Manusia adalah makhluk yang selalu dalam keadaan transisi, berkembang, membentuk diri dan menjadi sesuatu. Dalam kehidupan ini pertanyaan dasar selalu ditanyakan pada diri kita “siapakah saya ini?, selama ini saya ini siapa?, saya akan menjadi siapa nanti?, kemana arah yang saya tuju?”.

Dalam konseling eksistensial, dimensi dasar dari kondisi manusia mencakup hal-hal sebagai berikut kapasitas kesadaran diri, kebebasan serta tanggung jawab, menciptakan identitas dirinya dan menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang lain, usaha pencarian makna, tujuan, nilai dan sasaran, kecemasan sebagai suatu kondisi hidup serta kesadaran akan datangnya maut serta ketidakberadaan.

### ***Kapasitas Kesadaran Diri***

Sebagai umat manusia kita bisa mengenang kembali dan menentukan pilihan oleh karena itu kita mampu menyadari diri kita sendiri. Makin tebal kesadaran, semakin besar kemungkinan kita untuk mendapatkan kebebasan. Oleh sebab itu mengembangkan kesadaran kita adalah meningkatkan kemampuan kita untuk hidup secara penuh.

### ***Kebebasan dan Tanggung Jawab***

Menurut eksistensial orang itu bebas untuk menentukan pilihan di antara alternatif-alternatif yang ada dan oleh karenanya mengambil peranan yang besar dalam menentukan nasib sendiri. Meskipun kita dulu tidak ada pilihan untuk dilahirkan atau tidak, cara kita hidup dan menjadi apa kita nanti merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang telah kita tentukan. Oleh karena itu realitas dari kebebasan yang esensial adalah menerima tanggung jawab dari arah hidup yang telah kita tentukan sendiri itu.

### ***Menciptakan Identitas Dirinya dan Menciptakan Hubungan yang Bermakna dengan Orang Lain***

Manusia selalu ingin menemukan diri sendiri yaitu menemukan identitas diri sendiri. Hal ini tidak lahir dengan sendirinya atau secara otomatis tetapi diperlukan perjuangan. Dalam menciptakan identitas diri diperlukan keberanian untuk ada, mengalami kesendirian dan mengalami ketertarikan.

### ***Pencarian Makna***

Karakteristik manusia yang khas adalah perjuangan demi rasa signifikan dan adanya tujuan dalam hidup ini. Dalam konseling eksistensial bisa memberikan kerangka

konseptual untuk menolong klien menantang makna dalam hidupnya. Pertanyaan yang mungkin diajukan oleh konseli adalah “apakah anda senang dengan arah hidup anda?, apakah anda senang dengan keadaan anda sekarang dan nanti?, apakah secara aktif anda berbuat sesuatu untuk dapat lebih dekat dengan ideal diri anda sendiri?, apakah anda tahu dengan yang anda inginkan? apa yang anda lakukan untuk mendapat kejelasan. dalam pencarian makna, klien mengalami hal-hal sebagai berikut yaitu problema membuang nilai lama, ketidak bermaknaan dan menciptakan makna baru.

### ***Kecemasan Sebagai Suatu Kondisi***

Bermula dari usaha seseorang untuk tetap hidup dan untuk mempertahankan dan tetap menekankan arti pada keberadaannya, maka ia harus berkonfrontasi dengan kecemasan sebagai bagian dari kondisi manusia yang tidak terelakkan. Konseling eksistensial membedakan kecemasan biasa dan neurotik. Kecemasan biasa merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang dihadapi. kecemasan neurotik merupakan kecemasan yang keluar dari proporsi situasi yang ada, biasanya kecemasan jenis ini terjadi diluar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memiliki mobilitas.

### ***Kesadaran akan Kematian dan Ketiadaan***

Kaum eksistensial tidak memandang kematian sebagai hal yang negatif tetapi beranggapan bahwa kesadaran akan datangnya maut sebagai kondisi manusia itu memberi arti yang penting pada hidup. Karakteristik manusia yang menonjol adalah kemampuannya untuk menangkap realitas dari apa yang akan terjadi dan kenyataan bahwa maut adalah hal yang tidak bisa dihindari. Apabila kita harus memikirkan tentang hidup secara signifikan maka kita harus berfikir tentang maut.

### **Proses Konseling Eksistensial**

#### ***Tujuan Konseling Eksistensial***

Menurut Corey (2009) tujuan konseling eksistensial adalah agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi dan sadar bahwa ia dapat membuka diri berdasarkan kemampuannya.

Selain itu konseling eksistensial dapat membantu klien mengidentifikasi/menetapkan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan perubahan kepribadian. perubahan itu meliputi perubahan yang menghasilkan keadaan baru, perubahan yang bersifat permanen dan bisa diterapkan klien dalam kehidupan sehari-hari diluar sesi konseling.

### ***Fungsi dan Peranan Konselor***

Dalam konseling eksistensial, konselor adalah memahami dunia subyektif klien agar bisa menolongnya untuk sampai pada pemahaman-pemahaman pilihan baru. Fokusnya adalah pada situasi hidup klien pada saat itu dan bukan pada menolong klien agar bisa sembuh dari situasi masa lalu. Konselor yang berorientasi eksistensial biasanya menangani orang-orang yang mengalami apa yang dikatakan kesadaran terbatas. Tugas sentral dari konselor adalah langsung mengkonfrontasikan klien ini dengan cara hidup mereka dalam keberadaan terbatas ini dan menolong mereka untuk bisa menyadari bahwa mereka ikut berperan dalam menciptakan kondisi semacam itu (Corey, 2009).

### ***Peran Klien Dalam Hubungan Konseling***

Dalam proses konseling klien harus aktif, sehingga dalam konseling harus menentukan rasa takut dan kecemasan yang mereka eksplorasi. Menurut Corey (2009) dalam konseling eksistensial, klien bertugas membuka pintu bagi dirinya sendiri setelah itu klien bertugas berkonfrontasi dengan kepedulian jauh kedepan dan bukan mengurus *problem-problem* yang akan segera datang.

### ***Hubungan antara Konselor dan Klien Dalam Proses Konseling***

Menurut Corey (2009) Dalam konseling eksistensial hal yang paling utama adalah hubungan dengan konseli. Kualitas dari dua orang yang bertatap muka dalam situasi terapeutik ini merupakan stimulus terjadinya perubahan positif. Konselor berbagi reaksi dengan kliennya disertai kepedulian dan empati yang tidak di buat-buat sebagai cara untuk memantapkan hubungan terapeutik.

### ***Prosedur Konseling***

Menurut Corey (2009) Ada tiga tahap proses konseling yaitu tahap pendahuluan konselor membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka tentang dunia. Klien diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan, serta asumsi untuk menentukan kesahihannya. Bagi banyak klien hal ini bukan pekerjaan yang mudah, oleh karena itu awalnya mereka memaparkan problema mereka. Konselor disini mengajarkan mereka bagaimana caranya untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri dan meneliti peranan mereka dalam hal penciptaan problem mereka dalam hidup.

Tahan tengah, klien didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Proses eksplorasi diri ini biasanya membawa klien ke pemahaman baru dan berupa restrukturisasi dari nilai dan sikap mereka. Klien mendapat cita rasa yang lebih baik akan jenis kehidupan macam apa yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.

Tahap akhir, konseling eksistensial berfokus pada menolong klien untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan klien untuk bisa mencari cara mengaplikasikan nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan kongkrit. Biasanya klien menemukan jalan mereka untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani kesistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

### ***Teknik Konseling***

Ada empat teknik yang menjadi asumsi, keempat teknik ini menunjukkan perbedaannya dengan pendekatan dari konseling yaitu Paradoxical intention yaitu mendorong klien untuk mengikhtiarkan apa yang mereka hindari, menganut apa yang mereka lawan mengganti kekuatan dengan harapan (Erford, 2016). Menurut Corey (2009) Paradoxical intention membantu klien menyadari bagaimana mereka berperilaku dalam situasi tertentu dan bertanggung jawab mereka atas perilaku itu. Paradoxical

intention biasa digunakan dalam menciptakan motivasi pada seseorang yang kehilangan semangat (Erford, 2016). Focusing menurut Gendlin (dalam Suherman, 2008) yaitu menciptakan kondisi fisik yang menyenangkan, menghindari hal-hal yang mengganggu dalam kehidupan sehari-hari dan kembali pada suasana batin. Situational reconstruction yaitu untuk memberikan ide tentang perubahan yang mengakibatkan ekspresi dari imajinasi bersemangat/giat. Dalam teknik situational reconstruction lebih menekankan pada pertimbangan situasional dari pada konsekuensi emosi itu sendiri. Teknik ini berguna bagi klien yang mengalami stress. Compensatory self-improvement, bertujuan untuk meningkatkan pengertian/perasaan klien dari kemungkinan daerah lain dari kehidupan yang tampaknya seketika atau permanen (Gendlin dalam Suherman, 2008).

### ***Implementasi Konseling Eksistensial Dalam Mengatasi Trauma Korban Bullying***

Dalam proses konseling eksistensial hubungan yang penuh kepedulian dan empati akan membantu proses terapeutik dalam konseling. Langkah-langkah proses konseling dilakukan dalam tiga tahap sesuai dengan prosedur konseling dan menggunakan salah satu teknik konseling eksistensial.

Contoh kondisi klien sebelum treatment merasa gelisah karena takut mengalami tindakan bullying yang ia pernah alami ketika pergi ke sekolah sehingga tidak memiliki semangat untuk sekolah dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Proses treatment dimulai dengan mengidentifikasi hal-hal yang klien rasakan dengan menciptakan suasana kepedulian empati sehingga muncul kepercayaan klien kepada konselor sehingga antara konselor dan klien bisa bekerja sama. Dalam proses mengidentifikasi konselor dapat melakukan keterampilan komunikasi melalui refleksi isi dan perasaan yang di sampaikan klien, dalam proses ini konselor juga mengajarkan bagaimana cara memahami sebuah eksistensi dan pemahaman tentang masalah yang dialami konseli dan sugesti-sugesti konseli terhadap dirinya kemudian setelah itu memberikan dorongan, semangat untuk perubahan pada dirinya dan menciptakan pemahaman baru tentang dirinya dan merekonstruksi sikap-sikap dirinya terhadap sebuah masalah sehingga konseli mampu melaksanakan pilihannya dari pemahaman yang mereka pelajari dan mampu mempertanggung jawabkannya.

## PENUTUP

Konseling eksistensial merupakan pendekatan yang menekankan pada kesadaran bahwa setiap individu memiliki potensi-potensi dan kebermaknaan diri. Dalam proses konseling hubungan konselor dan klien yang penuh kepedulian dan empati akan membantu proses terapeutik. Proses konseling dilakukan dalam tiga tahap dan fokus pada penanganan masalah trauma *korban bullying*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aluedse, O. (2006). *Bullying in School: A Form of Child Abuse in School*. *Journal Educational Research Quarterly*. ProQuest Research Library. Ambrose Alli University.
- Chaplin, J.P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco.
- Erford, BT. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Golemen, D. (2001). *Emotional Intelegence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia.
- <http://jogja.tribunnews.com/tag/bullying>. (Diakses 15 Juli 2017).
- Olweus, D. (2006). *Bullying in Schools: Facts and Intervention*. Norwegia: Research Center for Health Promotion, University of Bergen. Diambil dari <http://www.nigz.nl/upload/presentatiolweus.pdf> pada tanggal 14 Juli 2017.
- Suherman, U (2008). *Konsep dan Aplikasi Konseling*. Madini: Bandung.
- Sullivan, K, Cleary, M., Sullivan, G. (2005). *Bullying in Secondary Schools*. California: Corwin Press.