

## Peran Konseling Individu dalam Menghadapi Permasalahan Trauma *Bullying* pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi

Nia Syahfitri Damanik<sup>1</sup>, Elsi Sumita Harahap<sup>2</sup>, Rido Hardian Rangkuti<sup>3</sup>, Ainul Mardiyah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email Corresponding Author: [niadamanikpin222828@gmail.com](mailto:niadamanikpin222828@gmail.com).

### ABSTRAK

*Bullying* merupakan permasalahan serius yang dapat menimbulkan trauma psikologis pada remaja, khususnya bagi remaja yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Trauma akibat *bullying* dapat berdampak pada kondisi emosional, kepercayaan diri, serta kemampuan penyesuaian sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling individu dalam membantu remaja menghadapi trauma *bullying* di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu berperan penting dalam membantu pemulihan emosional remaja, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi *coping* yang adaptif. Konseling individu juga membantu remaja dalam membangun kembali hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, konseling individu dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam menangani trauma *bullying* pada remaja di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Panti Asuhan, Remaja, Trauma Bullying.*

### ABSTRACT

*Bullying is a serious problem that can cause psychological trauma in adolescents, especially those living in orphanages. The trauma caused by bullying can impact their emotional well-being, self-confidence, and social adjustment. This study aims to determine the role of individual counseling in helping adolescents cope with bullying trauma at the Kasih Abadi Orphanage Foundation. This study used a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. The results indicate that individual counseling plays a crucial role in supporting adolescents' emotional recovery, increasing self-confidence, and developing adaptive coping strategies. Individual counseling also helps adolescents rebuild healthy social relationships.*

*Therefore, individual counseling can be an effective intervention in addressing bullying trauma in adolescents living in orphanages.*

*Keywords: Individual Counseling, Orphanages, Teenagers, Bullying Trauma.*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam kehidupan manusia karena ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri serta mencari pengakuan dari lingkungan sekitar. Namun, tidak semua remaja mampu melalui fase ini dengan baik akibat adanya tekanan psikologis yang berasal dari lingkungan sosial. Salah satu tekanan yang sering dialami remaja adalah tindakan bullying. Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti verbal, fisik, maupun psikologis. Dampak dari bullying tidak hanya bersifat sementara, namun dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Oleh karena itu, permasalahan ini perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak.

Bullying yang dialami secara terus-menerus dapat menimbulkan trauma psikologis pada remaja. Trauma tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental, emosional, dan perilaku individu dalam jangka panjang. Remaja yang mengalami trauma bullying cenderung menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebihan, rendah diri, depresi, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Kondisi ini akan semakin kompleks apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat. Lingkungan yang kurang mendukung juga dapat memperparah dampak trauma tersebut. Oleh karena itu, intervensi psikologis sangat diperlukan untuk membantu remaja memulihkan kondisi mentalnya. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah melalui layanan konseling individu.

Konseling individu merupakan proses bantuan profesional yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien. Dalam konseling individu, klien diberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dialaminya. Proses ini bertujuan untuk membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan solusi yang tepat. Konseling individu sangat relevan digunakan dalam menangani trauma bullying pada remaja. Melalui pendekatan yang personal, konselor dapat menggali pengalaman traumatis secara mendalam. Selain itu, konseling individu memungkinkan konselor menyesuaikan teknik intervensi sesuai dengan kebutuhan klien. Dengan demikian, proses pemulihan psikologis dapat berjalan lebih efektif.

Remaja yang tinggal di yayasan panti asuhan memiliki kondisi psikologis yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Mereka sering kali memiliki latar belakang kehidupan yang penuh dengan keterbatasan dan pengalaman kehilangan. Kondisi ini membuat remaja panti asuhan lebih rentan mengalami permasalahan emosional dan sosial. Ketika remaja panti asuhan juga menjadi

korban bullying, dampak psikologis yang dirasakan dapat menjadi lebih berat. Trauma bullying dapat meredakan rasa tidak aman dan ketidakpercayaan terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, remaja di panti asuhan memerlukan perhatian dan pendampingan psikologis yang intensif. Pendampingan tersebut bertujuan untuk membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri dan kestabilan emosi.

Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi remaja dengan berbagai latar belakang kehidupan. Remaja yang tinggal di yayasan ini memiliki potensi yang besar untuk berkembang secara optimal. Namun, tidak sedikit dari mereka yang menghadapi permasalahan psikologis akibat pengalaman negatif di masa lalu. Salah satu permasalahan yang muncul adalah trauma akibat bullying yang dialami baik di lingkungan sekolah maupun sosial. Trauma ini dapat mempengaruhi proses perkembangan kepribadian dan penyesuaian sosial remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya khusus untuk membantu mereka menghadapi permasalahan tersebut. Konseling individu menjadi salah satu layanan yang dapat diterapkan di lingkungan yayasan.

Peran konseling individu dalam menangani trauma bullying sangat penting karena fokus pada kebutuhan dan kondisi psikologis individu. Konselor berperan sebagai pendamping yang membantu remaja memahami pengalaman traumatis yang dialaminya. Melalui konseling individu, remaja diajak untuk mengelola emosi negatif dan membangun pola pikir yang lebih positif. Proses ini juga membantu remaja mengembangkan strategi coping yang sehat dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, konseling individu dapat meningkatkan kepercayaan diri dan rasa aman pada diri remaja. Dengan pendampingan yang berkelanjutan, remaja diharapkan mampu bangkit dari trauma yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individu memiliki kontribusi yang signifikan dalam pemulihan psikologis remaja.

Implementasi konseling individu di lingkungan panti asuhan membutuhkan kerja sama antara pengasuh, konselor, dan pihak terkait. Dukungan lingkungan yang positif akan memperkuat efektivitas proses konseling. Remaja perlu merasa diterima, diterima, dan didukung selama menjalani proses pemulihan. Konselor juga perlu memahami latar belakang kehidupan remaja secara menyeluruh. Dengan pemahaman tersebut, konselor dapat menerapkan pendekatan yang tepat dan humanis. Proses konseling yang dilakukan secara konsisten akan memberikan dampak positif bagi perkembangan mental remaja. Oleh karena itu, konseling individu perlu dijadikan bagian penting dalam layanan pendampingan di panti asuhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa trauma bullying pada remaja merupakan permasalahan serius yang memerlukan penanganan profesional. Remaja di yayasan panti asuhan memiliki kerentanan khusus terhadap dampak trauma tersebut. Konseling individu hadir sebagai salah satu solusi yang

efektif dalam membantu remaja menghadapi dan mengatasi trauma bullying. Melalui konseling individu, remaja dapat memperoleh dukungan emosional dan psikologis yang dibutuhkan. Proses ini membantu remaja memahami diri sendiri serta mengembangkan potensi positif yang dimilikinya. Dengan demikian, peran konseling individu menjadi sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya konseling individu dalam konteks tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran konseling individu dalam menghadapi permasalahan trauma bullying pada remaja. Lokasi penelitian dilaksanakan di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi dengan subjek penelitian adalah remaja yang mengalami trauma bullying serta pihak terkait seperti konselor dan pengasuh panti. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, serta dampak trauma bullying yang dialami remaja. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan respons emosional remaja selama proses konseling individu. Dokumentasi digunakan sebagai pendukung data berupa catatan konseling dan arsip lembaga yang relevan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh dikumpulkan, direduksi, dan disajikan secara sistematis untuk memudahkan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode untuk memastikan validitas informasi. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang data dengan informan untuk menghindari kesalahan interpretasi. Hasil analisis diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas konseling individu dalam membantu remaja mengatasi trauma bullying. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi yang menjadi subjek penelitian mengalami trauma bullying dengan tingkat yang berbeda-beda. Bentuk bullying yang dialami meliputi bullying verbal, psikologis, dan sosial. Dampak yang dirasakan remaja antara lain perasaan takut, rendah diri, kecemasan, serta kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Beberapa remaja juga menunjukkan perilaku menarik dan kurang percaya terhadap orang lain. Kondisi ini mempengaruhi perkembangan

emosional dan sosial mereka secara signifikan. Trauma yang dialami tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada prestasi belajar dan motivasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa trauma bullying merupakan permasalahan serius yang perlu ditangani secara profesional.

Pelaksanaan konseling individu di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan oleh konselor yang berkompeten. Proses konseling dimulai dengan tahap membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan antara konselor dan remaja. Hubungan ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan konseling individu. Remaja diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman bullying yang dialaminya tanpa rasa takut dihakimi. Konselor berperan sebagai pendengar aktif yang memberikan empati dan dukungan emosional. Melalui proses ini, remaja mulai merasa dihargai dan dipahami. Hal tersebut membantu remaja lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional remaja. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, remaja mulai menunjukkan perubahan dalam cara mengelola emosi. Perasaan cemas dan takut perlahan berkurang, meski tidak hilang sepenuhnya. Remaja juga mulai mampu mengenali emosi negatif yang muncul akibat pengalaman bullying. Dengan bantuan konselor, mereka belajar mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Proses ini membantu remaja mengurangi tekanan batin yang selama ini dipendam. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam membantu pemulihan emosional korban bullying.

Selain berdampak pada aspek emosional, konseling individu juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Remaja yang sebelumnya merasa tidak berharga mulai menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Konselor membantu remaja menggali potensi dan kelebihan yang dimiliki. Remaja diajak untuk memahami bahwa pengalaman bullying bukanlah kesalahan mereka. Pemahaman ini membantu remaja membangun kembali harga diri yang sempat menurun. Peningkatan kepercayaan diri terlihat dari keberanian remaja dalam berpendapat dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, konseling individu berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang lebih positif.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan dalam kemampuan remaja menjalin hubungan sosial. Remaja yang sebelumnya cenderung menarik diri mulai menunjukkan keterbukaan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan pengasuh panti. Konseling individu membantu remaja mengatasi rasa takut akan penolakan sosial. Konselor memberikan arahan mengenai cara berkomunikasi yang asertif dan sehat. Remaja belajar membangun hubungan sosial secara bertahap dan realistis. Lingkungan panti yang suportif turut memperkuat hasil dari proses konseling. Hal ini membuktikan bahwa konseling individu berperan penting dalam meningkatkan penyesuaian sosial remaja.

Dalam proses konseling individu, konselor juga membantu remaja mengembangkan strategi coping yang adaptif. Remaja mengajarkan cara menghadapi ingatan traumatis dan situasi yang memicu kecemasan. Teknik seperti relaksasi, penguatan positif, dan pengelolaan pikiran negatif diterapkan sesuai kebutuhan individu. Strategi ini membantu remaja menghadapi tekanan emosional dengan lebih baik. Remaja menjadi lebih mampu mengendalikan respon terhadap situasi yang menimbulkan stres. Dengan adanya strategi coping yang sehat, remaja tidak lagi mudah terpengaruh oleh pengalaman bullying di masa lalu. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individu berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis remaja.

Pembahasan hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendekatan konseling individu efektif dalam menangani trauma psikologis. Konseling individu memberikan ruang pribadi bagi klien untuk memproses pengalaman traumatis secara aman. Pendekatan ini memungkinkan konselor memahami kondisi klien secara mendalam. Selain itu, hubungan terapeutik yang terjalin menjadi faktor kunci dalam keberhasilan konseling. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya mengenai peran konseling dalam pemulihan trauma bullying. Oleh karena itu, konseling individu dapat dijadikan intervensi utama dalam menangani permasalahan serupa. Hal ini relevan khususnya bagi remaja di lingkungan panti asuhan.



Gambar 1. Proses Konseling Individu

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja menghadapi trauma bullying. Konseling individu berkontribusi dalam pemulihan emosional, peningkatan kepercayaan diri, serta kemampuan penyesuaian sosial remaja. Dukungan dari lingkungan panti asuhan turut memperkuat efektivitas konseling. Meskipun demikian, proses pemulihan memerlukan waktu dan konsistensi dalam pendampingan. Oleh karena itu, konseling individu perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program pembinaan lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi lembaga sosial dalam menangani persoalan trauma bullying. Dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara psikologis dan sosial.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja di Yayasan Panti Asuhan Kasih Abadi menghadapi permasalahan trauma *bullying*. Konseling individu terbukti efektif dalam membantu pemulihan kondisi emosional remaja, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan penyesuaian sosial. Melalui hubungan terapeutik yang hangat dan suportif, remaja mampu mengekspresikan pengalaman traumatis dan mengembangkan strategi *coping* yang adaptif. Dukungan lingkungan panti asuhan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan proses konseling. Meskipun pemulihan trauma membutuhkan waktu, konseling individu yang dilakukan secara berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, konseling individu perlu dijadikan bagian integral dalam program pendampingan remaja korban *bullying* di lingkungan panti asuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, E. N., Masrukhan, L., Kurniawati, N. D., Sunandar, A., Sunandar, J., & Ramly, A. T. (2024). Model Konseling Islam Dalam Menangani Korban *Bullying* Pada Remaja. *Diversity: Jurnal Ilmiah Pascasarjana*, 4(1), 01-15.
- Anggraini, S. (2024). Pelaksanaan Layanan Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Korban *Bullying* Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 72-79.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Corey, G. (2017). *Teori dan praktik konseling & psikoterapi*. Jakarta: PT Refika Aditama. (Buku dasar konseling yang sering digunakan dalam penelitian dan praktik bimbingan konseling di Indonesia.)
- Hartati, A., & Balensky, M. N. (2021). Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Batulayar. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1). <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4075>.
- Heryadi, N. F., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2022). Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis Art Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban *Bullying*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 438-444. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1484](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1484).
- Pramanik, G. F., Rohman, U., & Ismail, S. (2024). Analisis dampak *bullying* terhadap kepercayaan diri remaja. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2226â-2236. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/10215>.
- Putra, A., & Satriyadi, B. (2023). *Bullying* di Kalangan Siswa dan Pencegahannya Melalui Konseling Islam. *Counselor Journal of Islamic Guidance and*

*Counseling*, 3(2), 96-110.

<http://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/counselle/article/view/3848>.

Santosa, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi literatur: Perilaku bullying terhadap regulasi emosi pada remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 474-481.

Sulastri, N. M. (2023). PENGARUH KONSELING INDIVIDU TERHADAP BULLYING PADA SISWA. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 2074â-2080. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/8542>.

Taufik, I., & Prasetyanto, G. (2025). Konseling Individu Pendekatan REBT: Meningkatkan Achievement Siswa Korban Bullying. *Jurnal Wahana Konseling*, 8(1), 97-105. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/18849>.