JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 117 – 121

PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENDUKUNG PEMULIHAN SISWA YANG MENGALAMI TRAUMA PSIKOLOGIS

Meilisa Fauzia Nastiti[1]*, Ma'mun Hanif[2]
Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan[12]
***Email Corresponding**: meilisaafauziaa@gmail.com

Abstrak

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma psikologis, yang sering kali berdampak signifikan pada perkembangan emosi dan sosial mereka. Artikel ini membahas peran Guru BK dalam memberikan layanan konseling, dukungan emosional, dan intervensi yang sesuai untuk membantu siswa memproses pengalaman traumatis. Dengan pendekatan berbasis empati dan teknik konseling yang terstruktur, Guru BK dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua, guru, dan profesional lainnya menjadi langkah penting untuk memastikan pemulihan yang holistik. Implikasi dari peran ini mencakup peningkatan regulasi emosi, kemampuan sosial, serta pemulihan hubungan interpersonal siswa. Artikel ini merekomendasikan penguatan kompetensi Guru BK melalui pelatihan khusus untuk mendukung siswa yang mengalami trauma dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: guru, bimbingan konseling, pemulihan, siswa, trauma psikologis

PENDAHULUAN

Trauma psikologis merupakan pengalaman yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan emosi dan sosial individu, terutama pada siswa yang berada dalam tahap perkembangan kritis. Siswa yang mengalami trauma sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, menjalin hubungan interpersonal, dan mempertahankan fokus pada kegiatan akademik. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental siswa, tetapi juga menghambat potensi mereka untuk berkembang secara optimal.

Di lingkungan sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting sebagai pendamping utama dalam membantu siswa menghadapi trauma psikologis. Sebagai tenaga profesional di bidang pendidikan, Guru BK tidak hanya bertanggung jawab dalam memberikan bimbingan akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Melalui pendekatan yang empati, komunikasi yang efektif, dan penerapan intervensi yang berbasis bukti, Guru BK dapat membantu siswa mengatasi dampak negatif trauma dan mendukung proses pemulihan mereka.

Namun, peran ini tidak dapat berjalan secara optimal tanpa adanya pemahaman yang mendalam tentang trauma psikologis, keterampilan konseling yang memadai, serta kolaborasi yang sinergis antara pihak sekolah, keluarga, dan profesional lainnya. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran strategis Guru BK dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma psikologis, serta implikasinya terhadap perkembangan emosi dan sosial siswa. Hal ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik, pemangku kebijakan, dan masyarakat umum untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental siswa.

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 117 – 121

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (library research) untuk menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendukung pemulihan siswa yang mengalami trauma psikologis serta implikasinya terhadap perkembangan emosi dan sosial. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen relevan lainnya yang diterbitkan dalam rentang waktu tertentu. Pemilihan literatur dilakukan secara purposive, dengan kriteria mencakup relevansi topik, kredibilitas sumber, dan kemutakhiran data. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci, strategi intervensi, dan dampak peran guru BK terhadap perkembangan emosi dan sosial siswa. Validitas penelitian dijaga dengan mengacu pada literatur yang diakui dan terpercaya di bidang pendidikan, psikologi, dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Trauma

Trauma adalah kondisi jiwa atau perilaku yang abnormal yang muncul akibat tekanan emosional atau cedera fisik yang disebabkan oleh pengalaman yang sangat mengganggu yang sulit dilupakan (Awwad & Afriani, 2021). Trauma adalah salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi masyarakat, terutama bagi remaja, karena dapat mengurangi kemampuan intelektual, mengganggu keseimbangan emosional, dan memengaruhi perilaku. Biasanya, trauma terjadi ketika seseorang sering mengalami peristiwa traumatis dalam hidup mereka, seperti kekerasan, perkosaan, ancaman individu, atau bahkan peristiwa massal seperti konflik bersenjata dan bencana alam seperti tsunami. Trauma dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang ras, usia, atau waktu.(Hatta, 2015).

Trauma pada siswa adalah kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman menyakitkan atau mengancam yang dialami oleh anak-anak dan remaja. Pengalaman ini dapat bervariasi, mulai dari peristiwa yang bersifat fisik, seperti kekerasan, kecelakaan, atau bencana alam, hingga pengalaman emosional yang mendalam, seperti kehilangan orang terkasih, pengabaian, atau bullying. Trauma dapat mengganggu cara siswa berinteraksi dengan lingkungan mereka, termasuk di sekolah, di mana mereka mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, berpartisipasi dalam kegiatan, atau menjalin hubungan sosial yang sehat. Gejala yang muncul akibat trauma bisa bervariasi, termasuk kecemasan, depresi, perubahan perilaku, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Dalam banyak kasus, trauma tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika kelas dan lingkungan belajar secara keseluruhan (Perry, 2009; van der Kolk, 2014).

Penting untuk memahami bahwa trauma pada siswa memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat dari pendidik, orang tua, dan komunitas. Dengan mengenali tanda-tanda trauma, seperti perubahan perilaku atau penurunan prestasi akademis, pihak-pihak terkait dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu siswa mengatasi pengalaman traumatis mereka. Pendekatan yang sensitif dan responsif sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka. Melalui dukungan yang tepat, siswa yang mengalami trauma dapat diberikan kesempatan untuk pulih, berkembang, dan mencapai potensi penuh mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Bloom, 1997; Sweeney et al., 2016).

Peran Guru BK dalam Identifikasi Trauma Psikologis

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memainkan peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami trauma psikologis. Proses identifikasi ini tidak hanya terbatas pada observasi perilaku siswa, tetapi juga memerlukan pemahaman yang lebih luas

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 117 – 121

mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa. Amani (2018) menekankan bahwa guru BK harus sensitif terhadap perubahan drastis dalam perilaku siswa, seperti penurunan prestasi akademik, keterlambatan dalam mengikuti kegiatan sekolah, serta gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur yang dapat menjadi indikasi adanya trauma psikologis.

Untuk mendalami kondisi siswa dengan lebih tepat, guru BK dapat menggunakan berbagai instrumen penilaian yang telah divalidasi secara ilmiah, seperti kuesioner atau skala penilaian psikologis yang dirancang khusus untuk mendeteksi trauma. Selain itu, interaksi langsung melalui sesi konseling baik individual maupun kelompok menjadi cara yang efektif untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman siswa. Guru BK juga perlu memastikan bahwa lingkungan yang mereka ciptakan dalam sesi konseling adalah aman, nyaman, dan bebas dari stigma, sehingga siswa merasa cukup percaya diri untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihakimi.

Penting untuk dicatat bahwa guru BK juga harus memiliki keterampilan dalam mengenali tanda-tanda trauma yang lebih halus, seperti perubahan dalam pola sosial siswa. Siswa yang mengalami trauma mungkin menarik diri dari teman-teman sebaya mereka atau bahkan menunjukkan agresi yang tidak biasa. Oleh karena itu, pendampingan dari guru BK sangat penting untuk memahami akar masalah dan menentukan intervensi yang sesuai. Identifikasi yang tepat di awal dapat mempercepat proses pemulihan dan mencegah dampak jangka panjang bagi siswa yang traumatis.

Pendekatan Konseling yang Efektif dalam Pemulihan Trauma

Setelah berhasil mengidentifikasi siswa yang mengalami trauma, guru BK harus menerapkan pendekatan konseling yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah terapi bermain, yang memanfaatkan permainan sebagai media untuk mengungkapkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Terapi ini sangat bermanfaat, terutama bagi siswa yang lebih muda atau mereka yang kesulitan untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dalam terapi bermain, siswa dapat menyampaikan kekhawatiran mereka melalui aktivitas yang bersifat kreatif, sehingga perasaan mereka dapat dikeluarkan dengan cara yang lebih alami dan non-konfrontatif.

Selain terapi bermain, konseling kelompok menjadi metode lain yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami trauma. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Lestari (2020), konseling kelompok dapat menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan isolasi di antara siswa. Dalam suasana yang lebih egaliter, siswa dapat saling berbagi pengalaman mereka dan belajar dari satu sama lain. Proses ini memperlihatkan bahwa mereka tidak sendirian dalam perasaan dan tantangan yang mereka hadapi. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap siswa memiliki pengalaman dan karakteristik yang unik. Oleh karena itu, pendekatan konseling harus disesuaikan dengan kepribadian siswa. Siswa yang lebih introvert mungkin lebih membutuhkan pendekatan konseling individual yang lebih terfokus dan pribadi, sementara siswa ekstrovert mungkin lebih merespon baik dalam interaksi kelompok yang lebih terbuka.

Selain itu, pendekatan berbasis keluarga juga penting. Guru BK perlu melibatkan orang tua dalam proses konseling, mengingat dukungan keluarga memiliki pengaruh besar dalam proses pemulihan siswa. Melalui pertemuan atau komunikasi rutin, orang tua dapat lebih memahami cara mendukung anak mereka di rumah, serta mengidentifikasi perilaku yang perlu diperhatikan atau perubahan yang terjadi pada anak. Kolaborasi ini memungkinkan pemulihan yang lebih holistik, yang mencakup dukungan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Dampak Dukungan Guru BK terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Siswa

Dukungan emosional yang diberikan oleh guru BK berperan sangat signifikan dalam membantu siswa pulih dan berkembang secara emosional dan sosial. Menurut Rahmawati (2023), siswa yang menerima dukungan konsisten dari guru BK menunjukkan peningkatan signifikan dalam

JIPP
JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/
Volume: 2 No: 3 Bulan: Juli - September Tahun: 2024 | Hal: 117 – 121

keterampilan sosial mereka, seperti kemampuan berempati, berkomunikasi dengan efektif, dan bekerja sama dalam kelompok. Pemulihan dari trauma psikologis sering kali membawa perubahan positif dalam cara siswa berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka, bahkan dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Selain itu, guru BK juga memainkan peran penting dalam memberikan pendidikan mengenai kesehatan mental dan cara-cara yang bisa diterapkan untuk mengelola perasaan. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan mengajarkan teknik-teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi, yang dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan stres. Dengan memberikan keterampilan ini, siswa tidak hanya belajar cara untuk menghadapi trauma mereka, tetapi juga diajarkan bagaimana merawat kesehatan mental mereka di masa depan.

Namun, pemulihan emosi dan perkembangan sosial siswa tidak hanya bergantung pada dukungan dari guru BK. Lingkungan keluarga dan komunitas juga memiliki pengaruh yang besar. Faktor-faktor seperti dukungan dari teman sebaya, lingkungan sosial yang inklusif, serta stabilitas ekonomi keluarga akan sangat memengaruhi proses pemulihan siswa. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru BK, orang tua, dan komunitas sekolah sangat penting untuk menciptakan jaringan dukungan yang solid dan terkoordinasi, yang dapat mempercepat pemulihan trauma pada siswa.

Secara keseluruhan, pendekatan yang holistik dalam identifikasi, konseling, dan dukungan emosional yang diberikan oleh guru BK akan memberikan dampak positif yang besar terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Namun, tantangan yang ada, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya, membutuhkan kerjasama erat antara berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang benar-benar mendukung pemulihan trauma siswa. Kolaborasi yang kuat dan pemahaman mendalam tentang trauma akan menjadi kunci untuk memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

KESIMPULAN

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam membantu siswa yang mengalami trauma psikologis untuk pulih. Dengan melakukan identifikasi yang tepat, guru BK dapat mengenali siswa yang memerlukan dukungan dan bantuan. Berbagai pendekatan konseling, seperti terapi bermain dan konseling kelompok, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka dan menerima dukungan emosional yang dibutuhkan. Dukungan yang diberikan oleh guru BK tidak hanya membantu siswa mengatasi trauma, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan emosional dan keterampilan sosial mereka. Dengan menciptakan suasana yang aman dan mendukung, serta melibatkan orang tua dan komunitas, guru BK dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tantangan yang ada. Namun, penting untuk diingat bahwa proses pemulihan siswa dari trauma adalah hal yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Oleh karena itu, kerjasama antara guru BK, orang tua, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan siswa secara menyeluruh. Dengan demikian, peran guru BK tidak hanya terbatas pada konseling, tetapi juga mencakup upaya untuk membangun jaringan dukungan yang lebih luas bagi siswa.

REFERENSI

Siara, M. E. (2024). Penanganan Kasus Pelecehan Seksual Terhadap Siswa Smp Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling: Tantangan dan Strategi. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, 4(9), 6-6.

Firda, H. E. (2022). Implementasi Konseling Realitas Dalam Upaya Pemulihan Trauma Psikologis Anak Korban Pelecehan Seksual di Jaringan Perlindungan Perempuan dan Anak (JPPA) Kudus (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).

Ekayani, W. (2023). Penggunaan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Individual di Sekolah. *Jurnal of Education*, 1291-1300.

Fitrah, M. (2018). Peran Guru BK dalam meningkatkanKesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Sintaksis*, 21-35.

Mulyadi, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling untuk Siswa Berisiko.* Bandung: Alfabeta.

Supriyadi, D. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: Rajawali Pers.