

DARI TRAUMA MENUJU PEMULIHAN: STRATEGI PASTORAL KONSELING DALAM KASUS BULLYNG PADA ANAK DI SD PELING SAWANG, KAB.KEP SITARO

Julaiedy Panese, Marshyanda Makanoneng, Vellia Talamuda

Yesica Ramenaung

Insititut Agama Kristen Negeri Manado

julaeidytrisnawati@gmail.com

Abstract

Bullying that occurs in elementary schools can make children feel scared, sad, ashamed, and even traumatized. This issue has also arisen at SD GMIST Betlehem Peling Sawang, Sitaro Islands Regency, where several students have experienced bullying from their classmates. This article discusses how pastoral counseling strategies can help children recover from such negative experiences. The strategies used include approaches based on compassion and empathy, teaching emotional regulation and problem-solving skills, building strong relationships between counselors and children, and using enjoyable activities such as playing and drawing to help children express their feelings. Through this approach, children feel supported, not alone, and gradually begin to overcome their fears. This pastoral approach not only supports emotional healing but also helps children understand that they are loved by God and are valuable. It is hoped that this strategy can serve as an effective way to help children in schools face and recover from bullying.

Keywords: *Bullying of elementary school children, Pastoral counseling strategies, Compassion and empathy, Managing emotions, Trauma recovery, Safe school environment*

Abstrak

Bullying atau perundungan yang terjadi di sekolah dasar bisa membuat anak-anak merasa takut, sedih, malu, dan bahkan trauma. Hal ini juga terjadi di SD GMIST Betlehem Peling Sawang, Kabupaten Kepulauan Sitaro, di mana beberapa siswa mengalami bullying dari teman sekelas mereka. Artikel ini membahas bagaimana strategi pastoral konseling dapat membantu anak-anak pulih dari pengalaman buruk tersebut. Strategi yang digunakan meliputi pendekatan dengan kasih sayang dan empati, mengajarkan cara mengelola emosi dan mengatasi masalah, membangun

hubungan yang baik antara konselor dan anak, serta menggunakan kegiatan menyenangkan seperti bermain dan menggambar untuk membantu anak mengekspresikan perasaan. Dengan cara ini, anak-anak merasa didukung, tidak sendirian, dan perlahan mulai bangkit dari rasa takut mereka. Pendekatan pastoral ini tidak hanya membantu secara emosional, tetapi juga menolong anak memahami bahwa mereka dikasihi oleh Tuhan dan berharga. Harapannya, strategi ini bisa menjadi cara yang baik untuk membantu anak-anak di sekolah menghadapi dan pulih dari *bullying*

Kata Kunci: *Bullying anak SD, Strategi pastoral konseling, Kasih sayang dan empati, Mengelola emosi Pemulihan trauma, Lingkungan sekolah aman*

PENDAHULUAN

Bullying pada anak merupakan persoalan serius yang menimbulkan dampak luas, tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada perkembangan sosial dan spiritual mereka. Di berbagai sekolah, termasuk SD GMIST Betlehem Peling Sawang, Kabupaten Kepulauan Sitaro, praktik *bullying* masih kerap dijumpai dalam bentuk kekerasan verbal, fisik, maupun penyingkiran sosial. Anak-anak yang menjadi korban berisiko mengalami trauma, kehilangan rasa percaya diri, bahkan mengalami hambatan dalam belajar dan berinteraksi sosial. Kondisi ini menjadi tantangan besar bagi semua pihak, khususnya gereja dan keluarga, dalam usaha memberikan perlindungan dan pemulihan bagi anak-anak.¹

Pelayanan pastoral melalui konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mendampingi anak-anak yang mengalami trauma akibat *bullying*. Pendekatan pastoral yang menyeluruh, yang menekankan kasih, penerimaan tanpa syarat, serta pendampingan berkelanjutan, diharapkan dapat membuka jalan menuju pemulihan bagi para korban. Pendekatan ini tidak hanya menyasar aspek psikologis, tetapi juga memedulikan kebutuhan spiritual anak, sehingga pemulihan yang tercapai menjadi lebih utuh.

Artikel ini bertujuan mengkaji secara mendalam strategi-strategi pastoral konseling yang dapat diterapkan dalam menangani kasus *bullying* pada anak di SD GMIST Betlehem Peling Sawang. Penelitian ini juga bertujuan memberikan sumbangsih bagi para guru, maupun orang tua, agar bersama-sama dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan penuh kasih bagi setiap anak. Melalui pemahaman yang baik mengenai bentuk-bentuk *bullying*, konsekuensi

¹ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2002.h12

yang ditimbulkan, serta langkah-langkah praktis dalam pastoral konseling, diharapkan upaya pencegahan dan pemulihan dapat dilakukan secara efektif.²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali dan menggambarkan secara mendalam situasi nyata yang terjadi di SD GMIST Betlehem Peling Sawang, terutama berkaitan dengan proses terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah tersebut serta upaya-upaya pastoral konseling yang dilakukan untuk membantu korban. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara, yaitu observasi langsung terhadap interaksi siswa di sekolah, wawancara mendalam dengan anak-anak yang menjadi korban *bullying*, guru, serta konselor sekolah, dan pendokumentasian kegiatan pendampingan yang diberikan.³

Proses analisis data mencakup beberapa tahap. Pertama, reduksi data, yaitu memilah informasi yang relevan dan penting dari hasil pengamatan dan wawancara. Kedua, kategorisasi tema, yaitu mengelompokkan data berdasarkan tema atau masalah utama yang muncul, seperti jenis *bullying*, reaksi anak, dan bentuk bantuan konseling. Terakhir, data yang sudah diorganisasi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menceritakan pengalaman anak-anak yang mengalami *bullying* serta dampak positif yang dirasakan setelah mendapatkan pendampingan konseling pastoral. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai masalah *bullying* dan peran konseling pastoral dalam mendukung pemulihan anak-anak.⁴

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PENGERTIAN *BULLYING*

² Geldard, Kathryn, dan David Geldard. *Konseling Anak: Panduan Praktis*. Jakarta: PT Indeks, 2006. h34

³ Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi Bahasa Indonesia). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h12

⁴ Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya. h 20

Kata *bullying* berasal dari bahasa Inggris, tepatnya dari kata bull yang artinya banteng yang suka membungkuk kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologis, kata bully berarti memojokkan, yang mengancam pihak yang lemah. Secara terminologi, pengertian *bullying* merupakan keinginan untuk menyakiti/memojokkan, sehingga membuat seseorang yang lemah menderita. Tindakan ini dilakukan langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih berkuasa, tidak bertanggung jawab, serta melakukannya berkali-kali, dan pelaku *bullying* melakukannya dengan rasa senang. "*Bullying* merupakan suatu bentuk perilaku kekerasan di mana pelaku melakukan paksaan psikologis atau fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang lemah atau minoritas oleh orang atau sekelompok yang kuat atau mayoritas (Zakiyah et al. 2017). *Bullying* juga bersikap perilaku yang agresif dan merugikan yang berulang kali ditujukan kepada individu atau kelompok, dengan niat untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi korban. Ini merupakan suatu tindakan masalah serius yang dapat terjadi di berbagai tempat, termasuk di sekolah, tempat kerja, atau bahkan di dunia maya. *Bullying* dapat terwujud dalam berbagai bentuk, termasuk pelecehan verbal, fisik, sosial, atau *cyberbullying*.

Berikut adalah beberapa bentuk *bullying* yang dapat diidentifikasi:

1. *Bullying* verbal: Ini melibatkan penggunaan kata-kata yang merendahkan, seperti julukan yang merendahkan, celaan, fitnah, kritikan yang kejam, penghinaan, pernyataan dengan nada ajakan seksual atau pelecehan seksual, ancaman, surat intimidasi, tuduhan palsu, gosip, dan sebagainya (Widiyanti, 2019). Kekerasan verbal adalah bentuk intimidasi yang sering digunakan baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Tindakan kekerasan verbal ini dapat dilakukan dengan mudah dan bahkan bisa dilakukan secara diam-diam di depan orang dewasa atau teman sebaya tanpa diketahui (Adiyono et al.2022).
2. *Bullying* fisik: Ini melibatkan tindakan kekerasan fisik, seperti memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, merusak, atau menghancurkan barang-barang milik korban (Gunawan, Wahyudin, 2022). Meskipun *bullying* fisik lebih mudah terlihat dan diidentifikasi, kejadian *bullying* dalam bentuk ini tidak sebanyak bentuk *bullying* lainnya (Sitasari, 2016).

3. *Bullying* relasional: Ini melibatkan pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan agresif, tatapan sinis, helaan nafas, cihiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang merendahkan (Kristi, 2023). Bentuk *bullying* ini sulit untuk dikenali dari luar. Secara logis, perilaku ini mencapai puncaknya pada awal masa remaja karena saat itu terjadi perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual pada remaja (Yuyarti, 2018).
4. *Bullying* elektronik: Ini adalah bentuk *bullying* yang dilakukan melalui sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, ruang obrolan (*chat room*), surel (*e-mail*), SMS, dan sejenisnya. Biasanya, *bullying* elektronik bertujuan untuk mengintimidasi, melukai, atau mencemarkan nama baik korban menggunakan tulisan, animasi, gambar, rekaman video, atau film yang merendahkan (Hayati & Yusri, 2023).⁵

B. FAKTOR-FAKTOR BULLYING

Perilaku *bullying* merupakan tindakan yang sangat tidak terpuji dan berdampak buruk bagi korban, baik secara fisik maupun mental. *Bullying* bisa terjadi dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, ejekan atau penghinaan verbal, pengucilan secara sosial, ancaman, hingga pelecehan nonverbal. Ada banyak faktor yang memengaruhi mengapa seseorang melakukan tindakan *bullying*, yang secara umum dapat dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pelaku *bullying* sendiri. Misalnya, kepribadian individu yang cenderung agresif, rasa tidak aman terhadap dirinya, atau dorongan untuk mendominasi orang lain. Beberapa orang juga memiliki sifat impulsif sehingga mudah marah atau tersinggung, lalu melampiaskan emosinya dengan menyakiti teman-teman di sekitarnya. Selain itu, jenis kelamin juga kadang menjadi faktor, karena penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering melakukan *bullying* fisik, sedangkan perempuan lebih sering

⁵ Junardi Saleleubaja, Arianto Zebua, dkk., (2024) "*Perspektif Konseling Pastoral dalam Menghadapi Bullying yang Berdampak pada Insecure Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun*" Jakarta: Sekolah Tinggi Ekumene Jakarta. Vo. 2. No. 1. h14

melakukan *bullying* secara verbal dan sosial. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar pelaku. Lingkungan sekolah yang tidak memiliki pengawasan yang baik, kurangnya penerapan disiplin, serta budaya sekolah yang membiarkan kekerasan atau senioritas, dapat memicu anak-anak untuk melakukan *bullying*. Di luar sekolah, lingkungan masyarakat yang penuh konflik atau kondisi ekonomi keluarga yang rendah juga bisa menjadi pemicu. Misalnya, seorang anak yang tumbuh di keluarga yang sering bertengkar, tidak harmonis, atau yang orang tuanya kurang memberikan perhatian dan kasih sayang, cenderung memiliki beban emosi yang tidak tersalurkan dengan sehat. Akhirnya, mereka mengekspresikan kemarahan dan kekecewaan itu dengan cara menyakiti orang lain.

Selain dua faktor utama itu, ada beberapa aspek lain yang turut menjelaskan mengapa perilaku *bullying* semakin sering terjadi pada remaja. Pertama, faktor sosial, yaitu pengaruh teman sebaya dan kelompok pertemanan yang mendukung perilaku tidak sehat. Ada remaja yang melakukan *bullying* karena ingin diterima di dalam kelompok atau ingin dianggap hebat. Mereka beranggapan bahwa dengan merendahkan orang lain, posisi mereka dalam kelompok akan semakin kuat. Kedua, faktor psikologis, seperti masalah emosi yang tidak diatasi sejak kecil. Anak yang sering mengalami stres, trauma, atau memiliki harga diri yang rendah bisa mencoba mencari pengakuan dengan cara negatif, misalnya melakukan kekerasan. Ketiga, faktor lingkungan keluarga, di mana hubungan antara orang tua yang buruk, perceraian, atau kekerasan dalam rumah tangga akan memengaruhi perkembangan mental anak. Anak yang tidak mendapatkan kasih sayang cukup dari keluarga akan merasa tertekan dan berusaha melampiaskan kemarahan dengan menindas orang lain.

Bullying juga sering dipicu oleh perbedaan dan ketidaksetaraan, baik dari segi etnis, agama, kondisi fisik, maupun latar belakang ekonomi. Misalnya, seorang anak yang berasal dari keluarga kurang mampu lebih rentan menjadi korban *bullying* karena dianggap berbeda atau rendah. Sebaliknya, pelaku *bullying* seringkali merasa lebih unggul dan memanfaatkan perbedaan itu sebagai alasan untuk merendahkan korban. Selain itu, ada juga tradisi senioritas di beberapa sekolah atau komunitas, di mana siswa yang lebih tua merasa memiliki kuasa

untuk menekan adik kelasnya. Bahkan, tidak jarang *bullying* terjadi karena alasan balas dendam, rasa iri hati, atau sekadar untuk mendapatkan kepuasan pribadi karena merasa lebih kuat dan berkuasa atas orang lain. Semua faktor ini saling berkaitan dan menciptakan lingkungan yang mendukung terjadinya *bullying*. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk bekerja sama menciptakan lingkungan yang aman, penuh perhatian, dan mendukung perkembangan anak-anak secara sehat. Pendidikan mengenai empati, pengendalian emosi, dan penghargaan terhadap perbedaan perlu diberikan sejak dini agar perilaku *bullying* tidak semakin meluas.⁶

C. DAMPAK BULLYING PADA ANAK

1. Dampak Emosional dan Psikologis

Perilaku *bullying* di lingkungan sekolah dasar memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan emosional dan psikologis anak-anak. Efeknya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan korban dalam jangka panjang, jika tidak segera ditangani dengan tepat. Tindakan perundungan dapat menyebabkan kerusakan serius pada kondisi mental korban, seperti munculnya gangguan kecemasan, stres berkepanjangan, bahkan depresi yang mengarah pada isolasi sosial.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zulqurnain & Thoha (2022), disebutkan bahwa anak yang mengalami *bullying* sering kali merasa tidak aman, takut berinteraksi dengan lingkungan sekitar, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta merasakan kehilangan nilai diri. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat proses pembelajaran, cenderung menarik diri dari pergaulan, bahkan tidak jarang mengalami penurunan signifikan dalam pencapaian akademiknya. Adapun bentuk *bullying* yang umum terjadi di tingkat sekolah dasar antara lain adalah ejekan terhadap nama orang tua, pemberian julukan atau panggilan yang bersifat menghina, komentar mengenai kebersihan pribadi seperti bau badan, hingga tindakan fisik

⁶ Junardi Saleleubaja, Arianto Zebua, dkk., (2024) "*Perspektif Konseling Pastoral dalam Menghadapi Bullying yang Berdampak pada Insecure Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun*" Jakarta: Sekolah Tinggi Ekumene Jakarta. Vo. 2. No. 1. h14-16

berupa pemukulan atau perkelahian. Tindakan-tindakan tersebut sering dilakukan oleh pelaku *bullying* sebagai upaya untuk menunjukkan superioritas atau kekuasaan mereka atas korban, sebagai bentuk pelampiasan emosi pribadi seperti sakit hati, atau bahkan hanya dianggap sebagai candaan yang berlebihan tanpa memperhatikan dampaknya.

Akibat dari berbagai bentuk *bullying* tersebut, banyak siswa menjadi tidak nyaman berada di lingkungan sekolah, merasa cemas saat berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengalami tekanan batin yang mendalam. Mereka cenderung enggan untuk menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan dalam kegiatan belajar mengajar, karena takut diejek atau diremehkan. Ketidakpercayaan diri ini sering kali muncul karena siswa tidak memiliki dukungan yang cukup untuk membangun citra diri yang positif. Menurut Masturina (2018) serta Sahrnanca & Wulandari (2013), kurangnya rasa percaya diri dapat disebabkan oleh pola pikir pasif, di mana individu tidak terbiasa membentuk keyakinan terhadap potensi dirinya sendiri, dan hanya menunggu pengakuan atau tindakan dari orang lain.⁷

2. Dampak terhadap Hubungan Sosial dan Akademik

Selain memengaruhi aspek psikologis, *bullying* juga memberikan dampak nyata terhadap kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat serta berkontribusi pada penurunan kinerja akademik mereka. Penelitian oleh Khairunnisa et al. (2022) menunjukkan bahwa korban *bullying* sering kali mengalami tekanan mental yang tinggi, khususnya saat mereka berada di lingkungan sekolah. Ketegangan yang berlarut-larut tersebut membuat siswa kehilangan fokus saat belajar dan akhirnya berpengaruh negatif terhadap capaian akademik mereka.

Febriana (2017) juga mengungkapkan bahwa tindakan *bullying* berpotensi menghancurkan harga diri seseorang, membuat korban merasa tidak dihargai, terasing dari lingkungan sosial, dan tidak yakin terhadap kemampuannya sendiri. Harga diri yang runtuh ini menjadi penghambat dalam proses

⁷ Desri OktavianI, "Analisis Dampak *Bullying* Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar" Jurnal Educatio, no No. 3, 2023 1248

perkembangan emosional anak dan dapat memperburuk perasaan kesepian serta keterasingan sosial yang dialami korban.

Walaupun demikian, beberapa siswa masih menunjukkan keberanian untuk menceritakan pengalaman mereka kepada guru, terutama guru kelas atau guru Bimbingan dan Konseling. Hal ini menjadi peluang penting bagi pihak sekolah untuk memberikan dukungan secara psikologis dan membangun rasa percaya pada korban bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perundungan. Dalam situasi seperti ini, guru dapat memberikan motivasi agar siswa tidak takut untuk berbicara atau mengemukakan pendapat dalam kelas, serta mengingatkan pelaku untuk tidak mengulangi perbuatannya dan meminta maaf kepada korban. Namun demikian, meskipun ketakutan mungkin mulai berkurang, rasa tidak nyaman biasanya masih membekas, terutama saat korban berada di lingkungan yang dekat dengan pelaku dan tanpa pengawasan orang dewasa.

Di sisi lain, korban sering kali memilih untuk menjaga jarak dengan pelaku meskipun mereka telah memberikan maaf. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* tidak hanya meninggalkan luka emosional, tetapi juga mengganggu kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Setyowati et al. (2017) menjelaskan bahwa korban *bullying* cenderung mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain, menghindari interaksi sosial, serta mengalami kecenderungan untuk menarik diri dari situasi yang dianggap berisiko membuat mereka terluka kembali. Trauma yang mereka rasakan meskipun tergolong ringan, tetap memberi dampak psikologis yang signifikan. Wright (2017) menekankan bahwa trauma tidak seperti fobia yang bisa dihindari; trauma selalu melekat dalam ingatan korban karena berakar dari pengalaman pahit yang tidak mudah dilupakan.

Beberapa siswa juga menunjukkan empati terhadap teman yang menjadi korban *bullying* dengan cara melaporkan kejadian kepada guru atau menunjukkan sikap perhatian, meskipun mereka sendiri menjadi lebih pendiam, berbicara dengan nada pelan, dan cenderung menghindari kontak mata sebagai bentuk ketidaknyamanan sosial. Namun, tidak semua siswa menunjukkan gejala yang sama. Misalnya, siswa berinisial RN tetap berbicara

dengan suara lantang, menunjukkan bahwa rasa malu bisa sangat subjektif. Kusumasari & Hidayati (2014) menyatakan bahwa rasa malu adalah bentuk hambatan psikologis dalam mengungkapkan diri di hadapan orang lain secara langsung, dan hal ini kerap muncul dalam interaksi sosial setelah mengalami perlakuan tidak menyenangkan. Selain itu, reaksi emosional lain yang umum dialami korban adalah kemarahan yang tidak tersalurkan dengan baik. Korban bisa menangis, merasa kecewa, hingga membalas dengan tindakan seperti mendorong pelaku. Davidoff (dalam Falentina dan Yulianti, 2012) mengartikan kemarahan sebagai bentuk emosi yang dipicu oleh rasa tidak adil, ditandai dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatik serta dorongan kuat untuk menentang kondisi yang tidak diinginkan.

3. Pentingnya Penanganan dan Pendampingan

Menyadari betapa kompleks dan dalamnya dampak dari *bullying* terhadap siswa, sekolah berperan penting dalam menghadirkan solusi yang tidak hanya bersifat reaktif tetapi juga preventif. Salah satu strategi yang diterapkan adalah melalui pendekatan konseling psikologis dan pendampingan secara menyeluruh oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Program ini dirancang sebagai bentuk respons aktif sekolah dalam memberikan perlindungan dan dukungan psikologis kepada siswa yang menjadi korban *bullying*, khususnya mereka yang menunjukkan gejala tekanan mental, kesulitan dalam bersosialisasi, kehilangan rasa percaya diri, dan penurunan motivasi dalam belajar. Konseling yang diberikan oleh guru BK tidak hanya sebatas sesi mendengarkan keluhan siswa, tetapi juga mencakup proses pembinaan emosional, penguatan karakter, dan pemberdayaan potensi siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif yang telah mereka alami. Dalam setiap sesi, guru BK berupaya menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar siswa merasa diterima dan mampu mengungkapkan isi hati tanpa rasa takut atau malu. Melalui pendampingan ini, siswa dilatih untuk mengenali emosi mereka, mengelola stres, dan membangun mekanisme coping yang sehat sebagai bekal menghadapi tantangan ke depan.

Tujuan utama dari konseling ini adalah untuk membantu siswa memulihkan kembali harga diri dan rasa percaya diri mereka yang sempat terguncang akibat *bullying*. Guru BK secara bertahap mendorong siswa untuk menyadari bahwa mereka memiliki potensi, keunikan, dan nilai diri yang penting, terlepas dari pandangan atau perlakuan buruk orang lain. Hal ini penting agar siswa mampu kembali menjalani proses belajar dengan antusias, menjalin hubungan sosial dengan sehat, dan merasa nyaman berada di lingkungan sekolah. Lebih dari itu, peran guru BK juga mencakup upaya menciptakan budaya sekolah yang suportif, aman, dan penuh empati. Hal ini dilakukan dengan melibatkan semua pihak, termasuk guru mata pelajaran, kepala sekolah, wali murid, hingga teman-teman sebaya, agar tercipta lingkungan sosial yang inklusif dan bebas dari kekerasan. Dukungan sosial ini sangat penting karena pemulihan psikologis korban *bullying* tidak bisa terjadi dalam waktu singkat. Proses ini membutuhkan konsistensi, perhatian, serta pendekatan yang berkelanjutan agar siswa benar-benar merasa pulih secara menyeluruh, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Dengan adanya strategi penanganan ini, diharapkan siswa yang pernah menjadi korban *bullying* dapat kembali menjalani kehidupan sekolah dengan lebih optimis, merasa aman berada di lingkungan sosialnya, serta tumbuh menjadi individu yang kuat, mandiri, dan mampu mengatasi tantangan hidup di masa depan.⁸

D. STRATEGI PASTORAL KONSELING

1. Pendekatan Berbasis Kasih Sayang dan Empati

Strategi pertama dalam pastoral konseling adalah membangun pendekatan yang berlandaskan kasih sayang dan empati. Dalam konteks anak-anak korban *bullying*, pendekatan ini sangat penting karena mereka sering kali datang dalam kondisi terluka, merasa takut, terasing, bahkan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Kasih sayang yang dimaksud di sini bukan sekadar menunjukkan perhatian secara umum, tetapi hadir secara penuh dengan sikap menerima, memaklumi pergumulan anak, dan mendengarkan

⁸ Aida Hairani, Agus Purnomo Ahmad Putikadyanto Jurnal Consulenza: *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Volume 8, Nomor 1 hal 185-205, 2025

tanpa menghakimi. Konselor atau pendamping perlu menciptakan ruang yang aman secara emosional, di mana anak merasa nyaman untuk bercerita dan tidak takut dihakimi atau disalahkan. Empati bukan hanya memahami perasaan anak, tetapi juga merasakan dari sudut pandang mereka, dan memberikan respons yang menunjukkan bahwa perasaan mereka valid dan layak didengar. Ketika anak merasa dicintai dan dihargai meskipun mereka mengalami penderitaan, maka proses pemulihan pun akan dimulai secara alami. Pendekatan ini juga mencerminkan kasih Kristiani, di mana setiap anak, betapapun lemahnya, adalah pribadi yang berharga di mata Tuhan dan layak mendapatkan perlindungan serta perhatian penuh kasih.

2. Mengajarkan Keterampilan Koping dan Manajemen Emosi

Selanjutnya, strategi yang tidak kalah penting dalam pastoral konseling adalah mengajarkan keterampilan koping dan manajemen emosi. Anak-anak, khususnya di usia sekolah dasar, masih dalam tahap perkembangan emosi yang belum matang. Ketika mereka menjadi korban *bullying*, mereka belum memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola rasa takut, marah, sedih, atau bingung yang melanda. Oleh karena itu, pastoral konseling bertugas membekali anak dengan keterampilan dasar untuk memahami dan mengelola emosinya. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan yang sederhana dan sesuai dengan usia mereka, seperti melatih pernapasan dalam saat merasa marah, mengajari mereka mengenali dan memberi nama pada perasaan mereka, atau menuliskan apa yang mereka rasakan dalam bentuk cerita atau gambar. Anak juga diajak untuk mengenali bahwa emosi bukanlah hal yang harus ditakuti, tetapi sesuatu yang bisa dikelola dengan cara yang tepat. Selain itu, konselor juga dapat memberikan keterampilan pemecahan masalah dan strategi menghadapi tekanan, seperti cara berbicara dengan teman yang menyakitinya, mencari bantuan kepada guru, atau menghindari situasi yang berisiko. Melalui keterampilan ini, anak tidak hanya dipulihkan dari luka batin yang dialami, tetapi juga diperlengkapi untuk menghadapi tekanan di masa depan dengan lebih tangguh dan percaya diri.⁹

⁹ Departemen Pendidikan Nasional RI, Pedoman Pelayanan Konseling di Sekolah Dasar (Jakarta: Depdiknas, 2007). h8

3. Membangun Hubungan yang Positif dengan Anak

Relasi yang positif antara konselor dan anak merupakan fondasi utama dalam keberhasilan proses pastoral konseling. Bagi anak-anak yang pernah mengalami kekerasan atau perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sekitarnya, membangun kepercayaan bukanlah hal yang mudah. Oleh sebab itu, konselor harus mampu menjadi figur dewasa yang hadir secara konsisten, sabar, dan dapat diandalkan. Anak perlu merasa bahwa mereka tidak sendiri, bahwa ada orang dewasa yang memahami mereka, tidak mengabaikan penderitaannya, dan siap mendampingi dalam proses pemulihan. Hubungan yang positif bukan hanya mendukung pemulihan psikologis anak, tetapi juga menjadi jembatan bagi mereka untuk mulai membangun kembali rasa percaya terhadap orang lain. Dalam relasi ini, konselor perlu menunjukkan kesabaran yang tinggi karena anak tidak selalu langsung terbuka. Terkadang anak membutuhkan waktu untuk merasa nyaman, dan konselor tidak boleh memaksakan proses. Justru dalam kesabaran dan kehadiran yang tulus, hubungan ini akan tumbuh menjadi alat pemulihan yang kuat. Relasi tersebut tidak hanya memulihkan luka batin, tetapi juga memberi anak pengalaman baru tentang bagaimana hubungan yang sehat, aman, dan saling mendukung seharusnya terlihat, menggantikan citra relasi negatif yang mereka alami sebelumnya.

4. Menggunakan Aktivitas yang Menyenangkan untuk Mempromosikan Pemulihan

Pastoral konseling untuk anak-anak sangat terbantu oleh pendekatan yang bersifat kreatif dan menyenangkan. Anak-anak tidak selalu bisa mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata, apalagi ketika emosi yang mereka alami begitu rumit dan membingungkan. Di sinilah peran aktivitas menyenangkan seperti bermain, menggambar, mendongeng, menyanyi, atau bermain peran (role play) menjadi penting. Aktivitas semacam ini menjadi sarana aman bagi anak untuk menyalurkan perasaannya secara tidak langsung. Misalnya, anak dapat menggambar apa yang membuatnya sedih, atau melalui permainan peran, ia bisa memerankan dirinya dan pelaku *bullying*, yang kemudian menjadi bahan refleksi bersama konselor. Aktivitas

ini bukan hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga menjadi medium terapi yang menyentuh emosi dan pikiran anak secara menyeluruh. Aktivitas yang menyenangkan juga menumbuhkan semangat dan kegembiraan dalam diri anak, menggantikan perasaan negatif yang sebelumnya mendominasi. Melalui kegiatan ini, anak belajar bahwa proses pemulihan tidak selalu menyakitkan atau menegangkan, tetapi bisa dijalani dengan cara yang menyenangkan dan bermakna. Selain itu, kegiatan ini memperkuat ikatan antara anak dan konselor, serta memberi ruang untuk eksplorasi perasaan, pengembangan kreativitas, dan peningkatan rasa percaya diri.¹⁰

E. IMPLEMENTASI STRATEGI PASTORAL KONSELING

Di SD GMIST Betlehem Peling Sawang, terjadi sebuah kasus *bullying* yang memprihatinkan dan berdampak serius terhadap kehidupan seorang siswi bernama Rina (bukan nama asli). Rina, siswi kelas IV, setiap hari menerima ejekan dari beberapa teman sekelasnya. Mereka sering memanggilnya dengan sebutan yang menyakitkan seperti “anak miskin,” karena keluarganya hidup dalam kondisi ekonomi sederhana. Selain itu, bekal makanannya pun kerap diambil secara diam-diam oleh anak-anak yang sama. Perlakuan tersebut membuat Rina merasa malu, rendah diri, dan kehilangan semangat untuk pergi ke sekolah. Di rumah, ia sering menangis dan mengungkapkan ketakutan untuk bertemu teman-temannya. Kondisi emosional yang semakin memburuk berdampak pada penurunan prestasi akademiknya. Menyadari perubahan drastis itu, orang tua Rina merasa sangat cemas dan segera melapor kepada wali kelas dan konselor sekolah agar permasalahan ini dapat diatasi sebelum semakin parah. Menanggapi laporan tersebut, pihak sekolah langsung mengambil langkah serius dengan menerapkan strategi pastoral konseling. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemulihan psikologis anak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kasih, empati, dan pengampunan sesuai dengan ajaran Kristiani. Strategi ini dirancang agar proses pemulihan menyeluruh terjadi: korban pulih secara emosional, pelaku belajar

¹⁰ David G. Benner, *Konseling Pastoral Strategis* (Yogyakarta: Kanisius, 2003). h10

bertanggung jawab, dan seluruh lingkungan kelas berubah menjadi lebih peduli dan saling menghormati.¹¹

Langkah-langkah penanganan dilakukan secara sistematis. Tahap pertama, guru kelas mengumpulkan informasi lengkap dari Rina dengan mendengarkan ceritanya secara empatik dan tanpa prasangka. Guru menanyakan apa saja yang dialami Rina, siapa yang terlibat, kapan peristiwa itu terjadi, dan bagaimana dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Konselor sekolah juga melakukan wawancara dengan teman-teman sekelas, termasuk anak-anak yang terlibat dalam *bullying*, untuk mendapatkan gambaran menyeluruh. Semua proses ini dilakukan dengan hati-hati agar tidak ada anak yang merasa terintimidasi. Tahap kedua, konselor mengadakan sesi konseling pribadi dengan Rina. Dalam suasana yang aman dan penuh penerimaan, Rina diberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya tanpa takut dihakimi. Konselor memberikan penguatan positif, mengingatkan bahwa dirinya adalah anak yang berharga dan dikasihi Tuhan apa pun keadaannya. Rina juga diajarkan cara-cara sederhana untuk menguatkan dirinya saat menghadapi ejekan. Sementara itu, guru mulai memberi perhatian khusus dalam kelas, misalnya memuji setiap usahanya belajar, sehingga Rina kembali merasa dihargai.

Tahap ketiga, konselor melakukan pendekatan kepada anak-anak pelaku *bullying*. Mereka dipanggil secara bergantian untuk diajak berdialog secara terbuka. Konselor menjelaskan dampak buruk perilaku mereka, baik secara psikologis maupun secara rohani, dengan menekankan bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan ajaran kasih Tuhan Yesus. Anak-anak diminta membuat surat permintaan maaf secara tulus dan berjanji untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Orang tua mereka pun diundang ke sekolah untuk diajak bekerja sama dalam proses pembinaan di rumah. Tahap keempat, intervensi pencegahan dilakukan melalui kegiatan pembelajaran kelas. Guru bersama konselor mengajak anak-anak mendiskusikan tema empati dan persahabatan. Mereka diajak memahami bagaimana rasanya diperlakukan tidak adil. Kegiatan kelompok seperti permainan kerja sama, pembuatan poster persahabatan, dan

¹¹ Gary R. (2007). *Konseling Kristen: Panduan Praktis Bagi Pemberi Konseling* (Terjemahan). Jakarta: Gandum Mas. hlm. 24.

mendengarkan cerita rohani yang mengajarkan kasih pun dilakukan untuk membangun kebersamaan.

Pendampingan tidak berhenti pada satu kali sesi, melainkan dilakukan secara berkelanjutan. Guru memantau keseharian Rina di kelas. Jika terlihat sedih atau menarik diri, konselor segera memberikan sesi tambahan. Anak-anak lain juga terus dibimbing agar menunjukkan perilaku yang lebih positif. Setelah beberapa bulan, perubahan positif mulai terlihat. Rina kembali ceria, percaya diri, dan semangat belajar. Nilainya pun perlahan naik. Sementara itu, anak-anak yang dulu melakukan *bullying* menunjukkan sikap yang lebih sopan dan menghargai teman. Suasana kelas menjadi lebih hangat, damai, dan penuh keakraban. Orang tua merasa lega, guru merasa bangga, dan anak-anak belajar bahwa perbedaan bukanlah alasan untuk merendahkan orang lain. Melalui implementasi strategi pastoral konseling ini, sekolah berhasil menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung perkembangan karakter anak. Pendekatan yang memadukan konseling profesional dengan nilai-nilai iman membuktikan bahwa masalah *bullying* dapat diatasi dengan cara yang bijaksana, penuh kasih, dan membawa pertumbuhan positif bagi semua pihak yang terlibat.

KESIMPULAN

Bullying atau perundungan yang terjadi di sekolah dasar dapat berdampak buruk bagi anak-anak, baik secara emosional, sosial, maupun dalam belajar. Anak yang menjadi korban bisa merasa takut, malu, sedih, bahkan kehilangan percaya diri. Oleh karena itu, pendekatan pastoral konseling menjadi sangat penting untuk membantu mereka pulih. Dengan kasih sayang, empati, serta kegiatan menyenangkan seperti bermain atau menggambar, anak-anak diajak untuk mengungkapkan perasaan dan belajar mengelola emosi mereka. Konselor juga membangun hubungan yang baik dan mendampingi anak secara konsisten. Melalui strategi ini, korban *bullying* seperti kasus Rina dapat kembali percaya diri dan merasa aman di sekolah. Bahkan, pelaku pun bisa belajar dari kesalahannya dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Konseling pastoral bukan hanya membantu secara psikologis, tapi juga mengingatkan bahwa setiap anak berharga di mata Tuhan. Dengan kerja sama antara

guru, orang tua, dan konselor, sekolah bisa menjadi tempat yang aman, nyaman, dan penuh kasih bagi semua anak.

REFERENSI

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi Bahasa Indonesia). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Aida Hairani, Agus Purnomo Ahmad Putikadyanto *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* Volume 8, Nomor 1 2025
- David G. Benner, *Konseling Pastoral Strategis* (Yogyakarta: Kanisius, 2003).
- Departemen Pendidikan Nasional RI, *Pedoman Pelayanan Konseling di Sekolah Dasar* (Jakarta: Depdiknas, 2007).
- Desri OktavianI, "Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar" *Jurnal Educatio*, no No. 3, 2023 1248
- Gary R. (2007). *Konseling Kristen: Panduan Praktis Bagi Pemberi Konseling* (Terjemahan). Jakarta: Gandum Mas.
- Junardi Saleleubaja, Arianto Zebua, dkk., (2024) "*Perspektif Konseling Pastoral dalam Menghadapi Bullying yang Berdampak pada Insecure Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun*" Jakarta: Sekolah Tinggi Ekumene Jakarta. Vo. 2. No. 1.
- Junardi Saleleubaja, Arianto Zebua, dkk., (2024) "*Perspektif Konseling Pastoral dalam Menghadapi Bullying yang Berdampak pada Insecure Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun*" Jakarta: Sekolah Tinggi Ekumene Jakarta. Vo. 2. No. 1.