

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
**Penanggung Jawab** : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

#### **Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya</b> Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> .....	1-8
<b>Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba</b> Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa .....	9-20
<b>Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna</b> Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon .....	21-28
<b>Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma</b> Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu .....	29-40
<b>Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna</b> Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya .....	41-49
<b>Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona</b> Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson .....	50-56
<b>Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil</b> Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto .....	57-67
<b>Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah</b> Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional .....	68-79
<b>Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil</b> Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto .....	80-90
<b>Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang</b> Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....	91-104

**Muhamad Fahri Husaeni**

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama ..... 105-109

**Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana**

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat ..... 110-118

**Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.**

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling ..... 119-125

**Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman**

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* ..... 126-133

**Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa**

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman ..... 134-143

**Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri**

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling ..... 144-149

**Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi ..... 150-156

**Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa ..... 157-166

**Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa ..... 167-183

**Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto**

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ..... 184-195

**Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana**

*Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler* ..... 196-200

**Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana**

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ..... 201-204

**Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati**

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon ..... 205-212

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media ..... 213-219

**Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ..... 220-228

**Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun**

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto ..... 229-235

**Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram ..... 236-242

**Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati**

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan ..... 243-262

**M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim**

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak ..... 263-276

**Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim**

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram ..... 277-284

## KONSELING TRAUMATIK SEBAGAI UPAYA PENANGANAN TRAUMA PASCA PENGEBOMAN

Oleh:

**Zikri Neni Iska, dan Hulwah Khoirunnisa**

Pendidikan Agama Islam, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [zikri.neni@uinjkt.ac.id](mailto:zikri.neni@uinjkt.ac.id); [hulwahnisa24@gmail.com](mailto:hulwahnisa24@gmail.com)

Info Artikel : Dikirim: 24-12-2025; Direview: 31-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Iska. Z.N., dan Khoirunnisa. H. 2026. *Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstrak:** Peristiwa pengeboman di lingkungan sekolah merupakan kejadian traumatis yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis bagi peserta didik. Potensi dampak dari trauma yang dialami korban yaitu terjadi pada aspek emosional, akademik, sosial, fisiologis, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi dampak trauma psikologis siswa pasca pengeboman, mengkaji konsep dan tahapan konseling traumatik dalam penanganan trauma, serta menganalisis penerapan konseling traumatik sebagai upaya pemulihan trauma di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi dokumen atau studi kepustakaan. Data diperoleh melalui kajian terhadap buku, artikel jurnal ilmiah, serta pemberitaan media yang relevan dengan peristiwa pengeboman dan praktik konseling traumatik. Hasil kajian menunjukkan bahwa trauma pasca pengeboman dapat berdampak pada munculnya kecemasan berlebihan, gangguan konsentrasi belajar, penurunan partisipasi sosial, keluhan fisik, serta perubahan spiritual siswa. Konseling traumatik menjadi pendekatan yang relevan dalam membantu pemulihan psikologis siswa melalui tahapan awal, pertengahan, dan akhir konseling. Penerapan konseling traumatik di sekolah dapat dilakukan melalui pendekatan individual dan kelompok, kegiatan trauma healing, pendekatan religius, serta kolaborasi dengan tenaga profesional.

**Kata Kunci:** Trauma Psikologis, Konseling Traumatik, Pengeboman, Bimbingan dan Konseling.

### PENDAHULUAN

Menurut SK Mendikbud No. 025/D/1995 dalam ,bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, melalui bidang bimbingan pribadi, soisal belajar, maupun karier dengan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Peserta didik dapat melakukan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah dengan guru bimbingan konseling yaitu orang yang ahli dalam hal konseling. Dalam manajemen bimbingan konseling, semua

pihak yang ada di sekitar anak dapat memberikan peranan penting agar kegiatan bimbingan dan konseling berjalan dengan efektif yaitu dimulai dari kepala sekolah, guru, guru BK, sampai dengan orang tua. Oleh karena itu bukan hanya guru BK saja yang berperan dalam efektifnya kegiatan bimbingan dan konseling, akan tetapi orang tua pun terlibat dalam hal ini.

Seiring perkembangan zaman, permasalahan peserta didik tidak hanya bersumber dari faktor internal, akan tetapi juga dari faktor eksternal. Salah satu contoh masalah yang berasal dari faktor eksternal yaitu peristiwa luar biasa yang dapat menimbulkan tekanan

psikologis. Salah satu peristiwa ekstrem yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis serius adalah peristiwa pengeboman. Peristiwa tersebut dapat menimbulkan trauma yang dapat mempengaruhi kehidupan serta prestasi belajar peserta didik yang terdampak dengan peristiwa tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat agar dampak trauma tersebut tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat. Dalam konteks sekolah, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan konseling traumatik sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Konseling traumatik merupakan pendekatan konseling yang bertujuan membantu individu dalam memulihkan kondisi psikologis akibat pengalaman traumatis. Apabila konseling traumatik berjalan dengan efektif maka diharapkan peserta didik dapat kembali merasa aman, mampu mengelola emosinya, serta melanjutkan aktivitas belajar dan sosial secara adaptif pasca-pengeboman.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka terdapat rumusan masalah yaitu apa saja potensi dampak trauma yang dialami korban pasca pengeboman, bagaimana konsep dan tahapan konseling traumatik dalam penanganan trauma psikologis, dan bagaimana konseling traumatik dapat diterapkan sebagai upaya penanganan trauma pasca pengeboman di lingkungan sekolah. Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penulisan paper ini yaitu mengetahui potensi dampak trauma yang dialami korban pasca pengeboman, mengetahui konsep dan tahapan konseling traumatik dalam penanganan trauma psikologis, dan mengetahui konseling traumatik yang diterapkan sebagai upaya penanganan trauma pasca pengeboman di lingkungan sekolah.

## KAJIAN PUSTAKA

Pengertian dari trauma dapat didefinisikan secara bahasa dan istilah. Menurut bahasa, yaitu dari bahasa Yunani, trauma adalah *tramos* yang berarti luka. Menurut KKBI, trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal yang merupakan akibat dari tekanan jiwa. Menurut American Psychological Association, trauma adalah respons emosional terhadap kejadian yang menakutkan atau ekstrim yaitu seperti kecelakaan, kejahatan, bencana alam, kekerasan baik secara fisik, emosional atau seksual, kematian orang tua, dan lain-lainnya. Trauma adalah luka, keadaan jiwa atau tingkah laku tidak normal yang merupakan dampak dari kejadian kurang baik atau menakutkan yang terjadi pada individu.

Trauma psikologis adalah kondisi serius yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tubuh seseorang secara menyeluruh. Gejala yang dirasakan oleh orang yang mengalami trauma psikologis bisa muncul dengan segera atau cepat ataupun bertahun-tahun. Tanpa adanya penanganan yang tepat, trauma dapat berkembang menjadi gangguan PTSD, depresi berat, atau gangguan kecemasan. Mengenali gejala trauma sejak awal sangat penting yaitu dengan tujuan agar individu bisa mendapatkan pertolongan dan pemulihan yang efektif yaitu seperti dengan terapi psikologis, dukungan sosial, serta perawatan medis.

Trauma psikologis adalah kondisi serius yang bisa hadir dalam diri individu secara cepat ataupun membutuhkan waktu yang lama, dan harus ditangani secara tepat baik dengan terapi psikologis, dukungan sosial, ataupun perawatan medis yang dapat mencegah terjadinya perkembangan dari trauma menjadi gangguan seperti gangguan kecemasan.

Trauma psikologis adalah respons emosional mendalam yang terjadi ketika seseorang mengalami atau menyaksikan suatu kejadian yang dirasakan sebagai ancaman serius terhadap keselamatan fisik atau emosional. Respons emosional yang dialami oleh individu atau kelompok yang mengalami peristiwa traumatis sering kali bervariasi. Respons emosional yang bisa terjadi yaitu seperti ketakutan yang luar biasa, rasa cemas terus-menerus, gangguan tidur, meningkatnya kewaspadaan yang ekstrim, munculnya kilas balik, dan lain-lainnya.

Dalam kajian psikologi, terdapat beberapa jenis trauma yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma disease.

- a. Trauma psikologis adalah trauma yang diakibatkan oleh peristiwa atau pengalaman luar biasa, yang terjadi secara spontan atau mendadak pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrol sehingga merusak fungsi ketahanan mental individu dan akibat dari trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh yaitu baik dalam fisik dan psikis.
- b. Trauma neurosis adalah suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu yang disebabkan oleh benturan-benturan keras yang menyebabkan kondisi otak individu mengalami pendarahan dan sebagainya dan biasanya menyebabkan hilangnya kesadaran individu.
- c. Trauma psikosis adalah suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau permasalahan fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi, dan sebagainya yang menyebabkan shock atau gangguan emosi.
- d. Trauma disease adalah gangguan kejiwaan yang bersumber dari

stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, terror ancaman, dan sebagainya.

Trauma dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dan dapat meningkatkan risiko berkembangnya gangguan kesehatan mental jangka panjang. Anak yang mengalami trauma sering kesulitan mengelola emosi mereka. Studi menunjukkan bahwa pengalaman buruk pada masa kanak-kanak dapat mengubah struktur otak anak, terutama di area yang berhubungan dengan pengaturan emosi dan fungsi kognitif. Trauma dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengembangkan karakter positif seperti kepercayaan diri, kejujuran, dan empati. Anak yang mengalami trauma seringkali kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat.

Selain dari hal tersebut, trauma juga memiliki dampak pada kemampuan anak dalam belajar. Anak yang mengalami trauma cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat informasi, dan mengikuti instruksi. Akibat dari hal tersebut yaitu prestasi akademik dapat menurun. Pengalaman yang buruk yang belum diselesaikan secara tepat dapat membuat anak merasa rendah diri dan kehilangan motivasi untuk belajar yang akan berdampak pada masa depan pendidikan mereka. Anak-anak yang mengalami trauma mungkin menunjukkan perilaku yang merusak diri sendiri. Contoh dari perilaku itu yaitu agresif terhadap diri sendiri dan orang lain, penyalahgunaan zat atau melakukan perilaku yang berisiko. Perilaku kurang baik yang dilakukan oleh anak-anak yang mengalami trauma bisa jadi merupakan pelarian diri dari perasaan takut atau sakit yang mereka alami akibat trauma.

Trauma tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, akan tetapi juga fisik. Anak yang mengalami trauma lebih rentan terhadap gangguan fisik, seperti penyakit jantung, obesitas, dan gangguan lainnya. Stress yang diakibatkan oleh trauma juga dapat memicu peningkatan hormone kortisol dalam tubuh, yang jika berkepanjangan bisa menyebabkan kerusakan fisik pada organ tubuh. Dampak dari trauma ini menuntut adanya intervensi psikologis yang tepat agar korban dapat pulih secara psikologis dan kembali aktif dalam proses belajar. Sekolah harus mampu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta menyediakan layanan konseling dan pendampingan psikologis bagi peserta didik yang mengalami trauma.

Trauma bukan hanya berdampak pada psikologis, akan tetapi berdampak pada fisiologis, sosial, dan spiritual. Dampak psikologis dapat mengganggu pembentukan identitas diri dan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif. Dampak fisiologis dari trauma yaitu menimbulkan perubahan pada tubuh akibat aktivasi sistem saraf yang berlebihan. Dampak sosial dari trauma yaitu individu yang mengalami trauma sering menarik diri dari lingkungan sosial, sulitnya membangun kepercayaan, dan menghadapi masalah dalam mempertahankan hubungan interpersonal. Dampak spiritual dari trauma yaitu mengguncang keyakinan spiritual dan makna hidup individu.

Konseling traumatik adalah proses konseling yang dilaksanakan dalam rangka membantu konseli yang mengalami peristiwa trauma, agar konseli dapat keluar dari peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa trauma tersebut. Konseling traumatik adalah kebutuhan mendesak untuk

membantu para korban mengatasi beban psikologis yang diderita akibat bencana seperti gempa dan Tsunami. Guncangan psikologis akibat kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan sanak keluarga, dan kehilangan pekerjaan, dapat memengaruhi kestabilan emosi para korban gempa ataupun bencana lainnya. Individu yang tidak kuat mentalnya dan tidak tabah dalam menghadapi masalah yang dialaminya bisa mengalami guncangan jiwa yang berakibat individu mengalami stres berat yang sewaktu-waktu bisa menjadikan mereka lupa ingatan atau gila. Konseling traumatik dapat membantu para korban bencana untuk menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling traumatik juga sangat bermanfaat untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis.

Konseling traumatik adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang mengalami trauma karena peristiwa peperangan, kematian, kecelakaan bencana alam, pemerkosaan dan lain sebagainya. Kasus traumatik dalam konseling diartikan sebagai bantuan yang bersifat terapeutik yang bertujuan agar dapat mengubah sikap maupun perilaku konseli yang mengalami trauma. Konseling traumatik dilaksanakan secara bertatap muka antara konseli dengan konselor menggunakan teknik wawancara sehingga dapat diselesaikan permasalahan yang dialami konseli. Layanan konseling traumatik diharapkan untuk membantu penderita trauma agar bisa memahami dan menerima kenyataan hidupnya dan selanjutnya konseli mampu “menerima” semua peristiwa dan memulai kehidupannya yang baru. Tujuan dari konseling traumatik yaitu untuk merubah perilaku pada konseli

sehingga diharapkan dapat membuat hidupnya lebih produktif, menekankan pada pulihnya kembali konseli pada kondisi sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

Dalam konseling traumatik, konselor berperan sebagai pemberi layanan yang harus memiliki keterampilan dasar. Terdapat beberapa keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor yaitu sebagai berikut.

a. Pandangan yang realisti

Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistik terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterampilan harus dimiliki oleh konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihanannya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Kelebihan Konselor dibandingkan dengan keluarga dan teman orang yang mengalami trauma adalah konselor dapat membantu orang yang sedang mengalami trauma. Namun disisi lain, konselor harus mengakui beberapa keterbatasan yang dimilikinya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Terdapat beberapa keterbatasan- keterbatasan yang dimiliki konselor yaitu konselor kurang memiliki data yang lengkap tentang kelemahan kepribadian klien sebelum mengalami trauma, konselor tidak dapat mengontrol pemicu trauma, karena pemicu trauma itu adalah peristiwa obyektif yang telah dialami klien, dan konselor tidak dapat mengontrol reaksi keluarga dan teman klien pada saat klien mengalami trauma

b. Orientasi yang holistik

Konselor dalam konseling traumatik dalam melaksanakan konseling harus holistik. Kondisi trauma pada diri klien bukan harus dihadapi secara

berlebihan atau sebaliknya. Dalam konseling traumatik konselor harus menerima berbagai bantuan dari berbagai pihak demi kesembuhan klien. Di dalam beberapa kasus, klien lebih tepat untuk dirujuk kepada psikiatrik untuk disembuhkan dengan pendekatan medis. Mungkin juga klien lebih tepat dirujuk kepada ulama atau pendeta untuk memenuhi kebutuhan aspek spiritualnya. Dengan memperhatikan kondisi konseli secara holistik, konselor untuk dapat bekerjasama dengan berbagai ahli yang ada di masyarakat untuk membantu kesembuhan kliennya.

c. Fleksibilitas

Konseling traumatik memerlukan fleksibelitas. Karena terdapat keterbatasan- keterbatasan, konseling traumatik mungkin lebih fleksibel dalam pelaksanaannya. Pada saat melakukan konseling bisa saja terjadi keterbatasan tempat, mungkin konseling melalui telepon akan lebih tepat. Karena keterbatasan waktu, ada kemungkinan terjadi perubahan waktu dalam konseling. Kemungkinan konseling di rumah klien terjadi dari pada di kantor konselor. Perpanjangan waktu dalam setiap sesi konseling mungkin saja terjadi. Dalam sesi konseling keterlibatan keluarga mungkin saja terjadi. Dalam konseling traumatik, konselor tidak banyak waktu untuk melakukan konfrontasi, berlama-lama, non-direktif, dan tidak terlalu mempermasalahkan terjadinya transferensi antara klien dan konselor. Kondisi trauma menuntut konselor untuk bertindak cepat menangani klien.

d. Keseimbangan antara empati dan ketegasan

Konseling traumatik membutuhkan keseimbangan yang kuat antara

empati dan ketegasan. Konselor harus memiliki kemampuan untuk melihat kapan dia harus berempati dan kapan dia harus tegas dalam mengarahkan klien untuk kesembuhan klien. Apabila konselor terlalu terbawa dengan perasaan klien, maka konselor akan mengalami kesulitan dalam membantu klien. Apabila konselor tidak tepat waktunya dalam memberikan arahan yang tegas pada klien maka konseling akan tidak efektif. Ketegasan. Proses konseling traumatik terlaksana apabila hubungan konseling berjalan dengan baik, proses konseling traumatik adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi konseli yang mengalami trauma dan memberi makna bagi konselor yang membantu mengatasi trauma konselinya tersebut.

Trauma healing adalah jenis perawatan yang dapat membantu individu menghadapi masalah emosional yang disebabkan oleh peristiwa traumatis. Menurut Leni Mariana Siregar (2022) dalam Erna Irawan, dkk, penyembuhan trauma bertujuan untuk memungkinkan para korban membayangkan hal-hal positif ketika mereka teringat dengan insiden traumatis. Menurut Vincent Lim (2024) dalam Erna Irawan, dkk, trauma healing dilakukan untuk membantu mengurangi rasa takut, memingkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan (coping skill), dan meningkatkan kepercayaan pasien kepada orang lain. Menurut Suci Ramayanti (2024) dalam Erna Irawan, dkk, terdapat beberapa metode yang dapat diterapkan dalam membantu pemulihan korban bencana di Indonesia yaitu terapi bermain (Play Therapy), terapi seni (Art Therapy), teknik relaksasi dan desensitisasi, terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom

Technique), terapi kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy), dan intervensi psikososial.

Menurut Untuk Stradling dalam Kusmawati Hatta, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan dalam pengawalan korban trauma akibat peperangan dan kekerasan yaitu pertama, tingkatkan sensitivitas, kenali gejala trauma pada orang-orang disekeliling, lakukan pendekatan dengan lembut dan penuh kasih sayang, empati, bertindak hati-hati, tawarkan bantuan rujukan kepada professional. Kedua, respon professional (psikolog, psikiater, dan kaunselor) untuk membantu survivor trauma terkait dengan Incident Stress Debriefing (CISD), menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur dalam waktu 24-72 jam pasca terjadinya peristiwa traumatik, (hal ini, masih diperdebatkan apakah baik untuk digunakan atau tidak), konseling stress pasca trauma, normalisasi reaksi, dan membantu proses coping. Sementara itu Menurut Kaplan dalam Kusmawati Hatta, menyatakan ada dua macam terapi pengobatan yang dapat dilakukan penderita PTSD, yaitu dengan menggunakan farmakoterapi dan psikoterapi.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Studi pustaka adalah suatu kegiatan yang diwajibkan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan aspek teoritis maupun praktis. Penelitian kepustakaan adalah bagian dari studi tokoh yang berada pada kuadrat empat tingkat penelitian kualitatif. Menurut Hamzah (2020) dalam Magdalena dkk dalam konteks penelitian kepustakaan, data-data diambil dari eksplorasi bahan-bahan pustaka secara holistik, kemudian dianalisis

berdasarkan kerangka berpikir filosofis yang melandasinya.

### Hasil dan Pembahasan

Peristiwa pengeboman di sekolah merupakan salah satu contoh permasalahan remaja. Peristiwa pengeboman ini dilakukan oleh ABH yang berusia 17 tahun, pada Jumat, 7 November 2025, sekitar pukul 12.30 WIB siang. Permasalahan remaja ini bukan hanya berdampak negatif pada dirinya sendiri, akan tetapi berdampak negatif kepada lingkungan sekitarnya yaitu lebih tepatnya lingkungan sekolah, murid-murid yang sedang melaksanakan ibadah di masjid. Peristiwa pengeboman yang terjadi di sekitar lingkungan sekolah ini menimbulkan kepanikan dan ketakutan, termasuk bagi siswa yang berada di wilayah terdampak. Pemberitaan media menunjukkan adanya situasi darurat, evakuasi, serta reaksi emosional masyarakat yang beragam. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak psikologis pada siswa, seperti kecemasan, rasa tidak aman, dan ketakutan berlebihan.

Berdasarkan kajian teoritis yang menjadi dasar dalam penelitian ini, korban peristiwa pengeboman berpotensi mengalami trauma serta mendapatkan dampak dari trauma tersebut. Trauma memiliki dampak yang tidak baik dalam proses pembelajaran. Trauma ini memiliki dampak pada kemampuan korban dalam proses pembelajaran. Anak yang mengalami trauma cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat informasi, serta mengikuti instruksi. Akibat dari hal tersebut yaitu dapat mempengaruhi prestasi akademik yaitu turunnya prestasi akademik. Pengalaman buruk yang belum diselesaikan secara tepat dapat membuat anak merasa rendah diri dan kehilangan motivasi untuk belajar yang

akan berdampak pada masa depan pendidikan korban dari pengeboman.

Trauma ini bukan hanya berdampak secara psikologis, akan tetapi juga berdampak pada fisiologis, sosial, dan spiritual. Secara psikologis, dampak yang berpotensi terjadi pada korban dari peristiwa pengeboman yaitu seperti rasa cemas serta waspada yang berlebihan dan gangguan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Potensi dampak fisiologis dari peristiwa pengeboman ini yaitu jantung berdebar, sakit kepala, gangguan tidur, dan lain-lainnya. Potensi dampak sosial dari peristiwa pengeboman ini yaitu hilangnya minat untuk mengikuti kegiatan sekolah, menurunnya partisipasi belajar, dan lain-lainnya. Sedangkan potensi dampak spiritual yaitu seperti menurunnya semangat ibadah akibat pengeboman yang terjadi di masjid sekolah. Dampak spiritual ini tidak selalu dalam hal negatif, akan tetapi berpotensi pada dampak positif yaitu meningkatnya rasa keimanan, karena hanya kepada-Nya lah individu bisa mendapatkan rasa aman dan tenang.

Berdasarkan penelitian Widyastuti (2022) dalam Suryani, bimbingan konseling yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dengan memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Konseling traumatik dalam peristiwa pengeboman ini dilakukan untuk membantu para korban mengatasi beban psikologis yang diderita akibat peristiwa pengeboman yang dialaminya, untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya dengan benar. Berdasarkan kasus yang terjadi maka terdapat potensi korban mengalami ketakutan berlebihan dan penurunan konsentrasi belajar. Menurut Nurintan Muliani Harahap dalam Ulin Nihayah, dkk, agar konseling traumatik bisa

berjalan dengan efektif maka dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu individu dan kelompok. Pendekatan individual khusus untuk konseli yang tingkat stres dan depresi yang berat, sedangkan pendekatan kelompok digunakan untuk konseli yang beban psikologisnya masih berada pada tingkat sedang.

Agar dapat berjalan secara efektif, maka konselor sebagai pemberi layanan harus memiliki keterampilan yang dapat mendukung efektifnya konseling. Kemampuan pertama, konselor harus memiliki pandangan yang realistis bahwa konseling ini harus dilakukan secara bertahap dan tidak menuntut siswa untuk segera pulih karena hal tersebut merupakan respons yang wajar terjadi pasca pengeboman. Kedua, konselor harus memiliki orientasi yang holistik yaitu dampak dari pengeboman bukan hanya mempengaruhi aspek psikologis, akan tetapi bisa juga mempengaruhi aspek lainnya seperti sosial, akademik, dan fisik siswa. Ketiga, konselor harus fleksibel agar korban dari pengeboman bisa menceritakan masalahnya dengan baik dan lebih nyaman. Keempat, konselor harus memiliki keseimbangan antara empati dan ketegasan. Hal ini harus dimiliki konselor agar konselor bisa merasakan empati terhadap korban dan memiliki keseimbangan antara empati dan ketegasan atau profesionalitas dalam perannya sebagai konselor.

Menurut Nurihsan (2009) dalam Hayatul Khairul Rahmat, terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling traumatik yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan konseling, dan tahap akhir konseling. Pada tahap pertama konselor bisa menciptakan rasa aman dengan membangun hubungan konseli sehingga rasa aman dan kepercayaan bisa muncul. Pada tahap kedua yaitu tahap pertengahan konseling,

konselor melakukan eksplorasi terhadap trauma yang dialami klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan trauma yang dialami oleh pasien. Pada tahap ketiga yaitu tahap akhir konseling, konselor melihat efektifitasnya dari penurunan rasa kecemasan klien, adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya.

Berdasarkan informasi yang didapatkan melalui platform youtube, korban dari pengeboman melakukan pembelajaran secara daring dan melakukan trauma healing. Trauma healing ini didukung dengan adanya mobil SAPA (Sahabat Perempuan dan Anak). Trauma healing yang dilaksanakan di sekolah pasca pengeboman tidak terlepas dari penerapan konseling traumatik yang dimana hal ini dilakukan untuk mencapai tujuan utama yaitu memulihkan kondisi psikis siswa secara bertahap. Pengawasan korban trauma akibat pasca pengeboman ini yaitu pertama kenali gejala trauma pada orang-orang disekeliling, lakukan pendekatan dengan lembut dan penuh kasih sayang, empati, bertindak hati-hati, tawarkan bantuan rujukan kepada profesional dan kedua, respon profesional (psikolog, psikiater, dan konselor) untuk membantu korban, serta menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur pasca terjadinya peristiwa traumatik. Kedua hal ini juga sejalan dengan tahapan pelaksanaan konseling traumatik yaitu terjadi dalam tahapan awal dan pertengahan konseling. Menurut Imaniyatul Fithriyah, dkk, dalam Ulin Nihayah, dkk, implementasi konseling traumatik bagi yang mengalami trauma psikologis bisa juga dilaksanakan dengan berbasis nilai-nilai relegius yaitu bertawakkal kepada Allah SWT, melakukan shalat, berzikir. Menurut Elfi,

dkk, dalam Ulin Nihayah, dkk, pemberian konseling traumatik bisa juga dilaksanakan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai upaya pemulihan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan kajian teoretis, korban dari peristiwa pengeboman berpotensi mengalami trauma yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, khususnya pada proses pembelajaran. Trauma dapat menyebabkan turunnya konsentrasi, gangguan daya ingat, serta penurunan motivasi belajar yang menyebabkan turunnya prestasi akademik. Selain berdampak secara psikologis seperti kecemasan berlebihan dan rasa tidak aman, trauma juga dapat memunculkan dampak fisiologis seperti gangguan tidur, dampak sosial seperti menurunnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, dan juga dampak spiritual. Dampak spiritual yang dialami oleh korban peristiwa pengeboman tidak selalu bersifat negatif, mungkin juga ada korban yang merasakan penguatan keimanan sebagai sumber ketenangan dan rasa aman pasca peristiwa traumatis.

Konseling traumatik merupakan salah satu Upaya pendampingan psikologis yang memiliki tujuan untuk membantu korban mengelola emosi akibat pengalaman traumatis, seperti ketakutan berlebihan dan penurunan konsentrasi belajar pasca pengeboman. Konseling traumatik dapat dilakukan melalui pendekatan individu ataupun kelompok, yang disesuaikan dengan tingkat parahnya trauma yang dialami korban. Agar konseling berjalan efektif, konselor perlu memiliki beberapa keterampilan yaitu memiliki pandangan realistis, orientasi holistik, fleksibilitas, serta keseimbangan antara empati dan ketegasan. Pelaksanaan konseling traumatik dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap awal yaitu membangun rasa

aman dan kepercayaan, tahap pertengahan yaitu mengeksplorasi pengalaman trauma dan kebutuhan konseli, dan tahap akhir yaitu melihat penurunan kecemasan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif.

Penerapan konseling traumatik di lingkungan sekolah pasca pengeboman dilakukan sebagai bagian dari upaya pemulihan kondisi psikologis siswa secara bertahap. Penanganan ini meliputi pengenalan gejala trauma, pendekatan yang empatik dan penuh kehati-hatian, serta pemberian rujukan kepada tenaga profesional apabila diperlukan. Dalam praktiknya, konseling traumatik dapat dikombinasikan dengan kegiatan trauma healing. Pendekatan yang bisa dilakukan yaitu pendekatan religius seperti doa dan ibadah, serta pendekatan psikologis seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penerapan ini sejalan dengan tahapan konseling traumatik dan menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa memulihkan fungsi psikologis, sosial, dan akademik pasca pengeboman.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatmah, Diah Retno Ningsih. (2021). *Konseling Traumatik*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Gumilar, Nugraha, Rizal Mutaqin. (2024). *Manusia Berkarakter*. Bekasi: PT Kimshafi Alung Cipta.
- Hafnidar. (2025). *Psikologi Pendidikan*. Padang: Takaza Innovatix Labs.
- Harefa, Darmawan, Kaminudin Telaumbanu. (2020). *Teori Manajemen Bimbingan dan Konseling: Kajian untuk Mahasiswa Pendidikan dan Keguruan*. Banyumas: PM Publisher.

- Hatta, Kusmawati. (2016). *Trauma dan Pemulihannya: Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Iman, Mujhirul, dkk. (2024). *Mereduksi Traumatik: Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Irawan, Erna, dkk. (2025). *Manajemen Bencana dalam Trauma*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Magdalena, dkk. (2021). *Metode Penelitian Untuk Penulisan Laporan Penelitian Dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam*. Bengkulu: Penerbit Buku Literasiologi
- Miskanik, dkk. (2025). *Konseling Traumatik: Pemahaman, Pendekatan, dan Intervensi Psikologis*. Bogor: Cerdas Akademika Nusantara.
- Nihayah, Ulin, dkk. (2022). *Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Psikologis*. *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*. 1(2).
- Oktaviana, Agriyaningsih. (2025). *Psikologi dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: PT Optimal Untuk Negeri.
- Panggalo, Lindarda S., dkk. (2024). *Kesehatan Mental*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pertiwi, Yuarini Wahyu, Erik Saut Hatoguan Hutahaeen. (2025). *Mengurai Luka Batin: Kajian Psikologis, Hukum, dan Sosial atas Trauma dan Kekerasan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Rahmat, Hayatul Khairul. (2018). *Traumatic Counseling Services as an Effort to Improve Resilience of Natural Disaster Victims*. *Proceeding The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling*.
- Suryani. (2024). *Bimbingan Konseling sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Mental di Lingkungan Pendidikan*. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*. 1(1).
- Syukur, Yarmis, dkk. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: CV IRDH.
- Ulfiah, Jamaluddin. (2022). *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

