



Jurnal Bimbingan & Konseling: *Jurnal Kajian Bimbingan & Konseling*
Volume 3 Nomor 2 Januari/Juli 2026. Hal 182-190
p-ISSN: - e- ISSN: -3047-1427
Homepage: <https://ojs.untika.ac.id/index.php/sellan>:
<https://doi.org/10.53090/v1i1>

Trauma Healing Terhadap Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di MAN 2 Banggai

Hasan Lambause¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tompotika Luwuk
Email: hasanlambause.untika@gmail.com

Rani Umar²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tompotika Luwuk
Email: raniumar@gmail.com

Abstrak. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) tidak hanya memberikan dampak terhadap korban secara langsung, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan akademik anak yang mengalami maupun menyaksikan kekerasan dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi trauma psikologis anak korban KDRT, mendeskripsikan proses trauma healing yang dilakukan, serta mengetahui perubahan yang dirasakan anak setelah mengikuti trauma healing di MAN 2 Banggai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Informan penelitian terdiri atas lima siswi kelas XI berusia 16–17 tahun yang teridentifikasi mengalami permasalahan terkait KDRT. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses trauma healing dilakukan melalui konseling kelompok dan dilanjutkan dengan konseling individu. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis informan ditandai oleh rasa takut, sedih, malu, minder, iri, kecenderungan menyendiri, perilaku menghindar, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Konseling kelompok memberikan pengalaman kebersamaan dan dukungan sosial, sedangkan konseling individu memberikan ruang yang lebih privat bagi informan untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan. Setelah mengikuti pendampingan, seluruh informan menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya keterbukaan, munculnya rasa lega, meningkatnya pemahaman terhadap perasaan diri, optimisme, serta kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial.

Kata kunci: *Trauma healing, KDRT, konseling individu.*

Abstack. *Domestic violence (DV) not only affects direct victims but may also influence the psychological, social, and academic conditions of children who experience or witness violence within their families. This study aimed to examine the psychological trauma experienced by child victims of domestic violence, describe the implementation of trauma healing, and identify changes perceived by the children after participating in trauma healing at MAN 2 Banggai. This study employed a descriptive qualitative approach. The participants consisted of five female eleventh-grade students aged 16–17 years who were identified as experiencing problems related to domestic violence. Data were collected through interviews, observations, and documentation. Trauma healing was implemented through group counseling followed by individual counseling. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. The findings showed that the participants experienced fear, sadness, shame, low self-confidence, feelings of envy, social withdrawal, avoidance behavior, difficulty concentrating, decreased learning motivation, and difficulties interacting with peers. Group counseling provided a sense of togetherness and social support, while individual counseling provided a more private space for participants to express their experiences and emotions. Following the intervention, all participants demonstrated positive changes, including increased openness, feelings of relief, greater understanding of their emotions, optimism, and improved social interaction.*

Keywords: *trauma healing, KDRT, individual counseling.*

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan permasalahan sosial yang dapat memberikan dampak luas terhadap anggota keluarga, termasuk anak. Rumah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak untuk memperoleh rasa aman, kasih sayang, dan perlindungan dapat berubah menjadi sumber ketakutan dan tekanan ketika terjadi kekerasan. Anak tidak hanya dapat menjadi korban secara langsung, tetapi juga dapat mengalami dampak psikologis ketika menyaksikan pertengkaran maupun kekerasan yang terjadi di dalam keluarga. Skripsi ini menempatkan KDRT sebagai permasalahan yang tidak hanya berkaitan dengan aspek hukum dan

sosial, tetapi juga dengan perkembangan psikologis anak.

Dampak kekerasan terhadap anak dapat terlihat melalui berbagai respons psikologis dan perilaku. Anak korban KDRT dapat mengalami rasa takut, kecemasan, kesedihan, rendahnya kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan konsentrasi, serta masalah dalam hubungan interpersonal. Kondisi tersebut dapat terbawa ke lingkungan sekolah dan memengaruhi proses belajar maupun interaksi anak dengan teman sebaya.

Permasalahan tersebut juga ditemukan di MAN 2 Banggai. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK),

terdapat peserta didik yang mengungkapkan pengalaman menyaksikan pertengkaran maupun tindakan kekerasan di lingkungan keluarga. Beberapa siswa menunjukkan kondisi seperti sulit berkonsentrasi, sering melamun, mudah cemas, menjadi lebih pendiam, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan motivasi belajar.

Dalam konteks tersebut, trauma healing dapat menjadi salah satu bentuk pendampingan psikologis untuk membantu anak menghadapi dampak pengalaman traumatis. Trauma healing diarahkan untuk membantu korban membangun kembali rasa aman, mengenali dan mengekspresikan emosi, serta mengembangkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, trauma healing dilaksanakan melalui konseling kelompok dan konseling individu.

Penelitian sebelumnya telah membahas dampak psikologis KDRT maupun trauma healing pada anak. Namun, penelitian ini secara khusus melihat pengalaman anak korban KDRT dalam konteks lingkungan sekolah serta proses pendampingan melalui layanan konseling kelompok dan konseling individu. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis anak korban KDRT, proses trauma healing, serta perubahan yang dirasakan setelah memperoleh pendampingan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui kondisi trauma psikologis anak korban KDRT di MAN 2 Banggai; (2)

mengetahui proses trauma healing yang dilakukan terhadap anak korban KDRT; dan (3) mengetahui perubahan yang dirasakan anak setelah mengikuti proses trauma healing.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif**. Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman psikologis anak korban KDRT serta proses pendampingan yang dilakukan di lingkungan sekolah. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjek berdasarkan perspektif dan kondisi alamiahnya.

Penelitian dilaksanakan di **MAN 2 Banggai, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah**. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli 2026. Rangkaian kegiatan penelitian terdiri atas konseling kelompok pada 15 Juli 2026, konseling individu pada 18 Juli 2026, serta wawancara dengan informan pada 19 Juli 2026. Wawancara dengan Guru BK dilakukan pada 15 Juli 2026 sebagai data pendukung.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**. Informan utama terdiri atas lima siswi kelas XI berusia 16–17 tahun yang teridentifikasi mengalami permasalahan KDRT. Kelima informan diberi kode S, P, F, N, dan L untuk menjaga kerahasiaan identitas.

Data penelitian diperoleh melalui **wawancara semi-terstruktur, observasi**

non-partisipan, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap informan utama dan informan pendukung, yaitu Guru BK dan pihak sekolah. Observasi digunakan untuk mengamati kondisi dan perilaku informan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi **reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.** Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik, member check, serta ketekunan pengamatan.

Dalam pelaksanaannya, penelitian memperhatikan prinsip etika, terutama karena informan merupakan anak dan penelitian berkaitan dengan pengalaman kekerasan dalam keluarga. Identitas informan disamarkan dan proses wawancara dilakukan secara hati-hati serta tidak memaksa informan mengungkapkan pengalaman yang belum siap disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Trauma Psikologis Anak Korban KDRT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman permasalahan keluarga memberikan dampak yang berbeda-beda terhadap kondisi psikologis kelima informan. Dampak yang ditemukan meliputi rasa takut, sedih, malu, minder, iri, kecenderungan menyendiri, perilaku menghindar, serta terganggunya kegiatan belajar dan interaksi sosial.

Salah satu kondisi yang terlihat cukup kuat adalah **rasa takut dan kehilangan rasa aman.** Informan F mengungkapkan ketakutannya ketika ayah berada di rumah karena sering marah dan melakukan kekerasan. Rasa takut tersebut kemudian mendorong informan untuk berada di kamar ketika ayah berada di rumah. Informan S juga menunjukkan perilaku menghindari tempat yang diasosiasikan dengan pengalaman dimarahi dan dihukum.

Selain rasa takut, muncul pula **perasaan malu, minder, dan iri.** Informan P merasa minder ketika ingin bergaul dengan teman-temannya, sedangkan informan N merasa malu karena beberapa teman mengetahui pertengkaran yang terjadi di keluarganya. Informan L juga mengungkapkan rasa iri ketika melihat teman-temannya memiliki orang tua yang hidup harmonis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan keluarga dapat memengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

Dampak lainnya terlihat dalam bentuk **menarik diri dan menghindari situasi sosial.** Informan P menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih menyendiri di kelas karena kesulitan bergaul. Informan N bahkan pernah tidak masuk sekolah karena merasa malu setelah pertengkaran orang tuanya diketahui oleh tetangga dan teman sekolah.

Permasalahan keluarga juga berdampak terhadap **aktivitas belajar dan kehidupan sekolah.** Informan F mengaku menjadi malas pergi ke sekolah, P

mengalami kesulitan belajar karena harus membantu ibunya di rumah, sedangkan N merasa malas belajar ketika masalah keluarga sedang terjadi. Guru BK juga mengamati bahwa permasalahan di rumah dapat mengganggu konsentrasi dan kepercayaan diri siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan Doroudchi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa paparan anak terhadap kekerasan dalam rumah tangga berkaitan dengan berbagai konsekuensi psikologis. Dalam penelitian ini, konsekuensi tersebut tidak hanya terlihat pada aspek emosional, tetapi juga pada perilaku, kehidupan sosial, dan aktivitas pendidikan.

Menariknya, tidak semua informan menunjukkan respons dengan bentuk dan intensitas yang sama. Informan L, misalnya, menyatakan bahwa dirinya merasa aman di rumah dan tidak mengalami kecemasan atau kesulitan berkonsentrasi. Namun, L tetap menunjukkan respons emosional berupa rasa iri terhadap teman yang memiliki orang tua yang akur serta kecenderungan pergi ke rumah teman ketika kondisi rumah sedang kacau. Hal ini menunjukkan bahwa respons anak terhadap pengalaman KDRT bersifat individual.

Dengan demikian, kondisi trauma psikologis pada informan tidak dapat dilihat hanya dari satu indikator. Kondisi tersebut terlihat melalui kombinasi rasa takut, tidak aman, sedih, malu, minder, iri, perilaku menghindar, menarik diri, serta gangguan terhadap kegiatan belajar dan hubungan sosial.

2. Proses Trauma Healing melalui Konseling Kelompok dan Konseling Individu

Proses trauma healing dalam penelitian ini dilakukan melalui dua bentuk pendampingan, yaitu **konseling kelompok dan konseling individu**. Konseling kelompok dilaksanakan pada 15 Juli 2026, sedangkan konseling individu dilaksanakan pada 18 Juli 2026.

Tahap awal pendampingan berfokus pada **membangun rasa aman dan kepercayaan**. Hal ini penting karena sebagian besar informan sebelumnya belum pernah menceritakan permasalahan keluarga mereka kepada orang lain. Informan P menyampaikan bahwa dirinya baru menceritakan permasalahannya ketika mengikuti konseling dan merasa lega karena akhirnya didengarkan.

Konseling kelompok kemudian menjadi ruang bagi informan untuk memperoleh **dukungan sosial dan pengalaman kebersamaan**. Informan S menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi masalah. P memperoleh pandangan baru bahwa banyak orang memiliki permasalahan serupa, sedangkan N merasa memperoleh teman-teman yang memahami permasalahannya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai tempat menyampaikan masalah, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memungkinkan informan memperoleh penerimaan. Hal ini sesuai dengan konsep konseling kelompok yang menekankan pengalaman kebersamaan, dukungan sosial,

dan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan diri dalam suasana yang aman.

Selanjutnya, **konseling individu** memberikan ruang yang lebih privat bagi informan. Informan F merasa sedih sekaligus lega setelah dapat menceritakan permasalahannya. N merasa dapat mengekspresikan perasaan tanpa dihakimi, sedangkan L merasa lebih memahami perasaannya setelah mengikuti konseling individu.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dan konseling individu memiliki fungsi yang saling melengkapi. Konseling kelompok memberikan pengalaman kebersamaan dan dukungan antarpeserta, sedangkan konseling individu memberikan ruang yang lebih personal untuk mengeksplorasi pengalaman dan emosi yang sulit disampaikan di dalam kelompok.

Proses berikutnya terlihat melalui **pemulihan emosi dan ekspresi diri**. Informan F mulai memahami bahwa membagikan cerita kepada orang yang dipercaya dapat membantu mengurangi beban emosional. Sementara itu, S merasa lebih terbuka dan lega setelah menyampaikan isi hatinya. Temuan tersebut menunjukkan adanya langkah awal dalam memahami dan mengelola pengalaman emosional.

Tahap selanjutnya adalah **penguatan dan adaptasi sosial**. S merasa lebih dekat dengan anggota kelompok konseling, L merasa hubungan pertemanannya menjadi

lebih dekat, dan N mulai dapat berinteraksi dengan teman-teman baru.

3. Perubahan yang Dirasakan Setelah Trauma Healing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan merasakan **perubahan positif**, meskipun bentuk perubahan tersebut berbeda pada masing-masing informan. Perubahan tersebut meliputi meningkatnya keterbukaan, munculnya rasa lega, meningkatnya pemahaman terhadap perasaan diri, optimisme, serta meningkatnya kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial.

Perubahan pertama terlihat pada **meningkatnya keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan**. Informan N merasa konseling membantunya menjadi lebih terbuka dan mendorongnya menjalin hubungan baru. F juga mulai memahami bahwa membagikan cerita mengenai masalah yang dihadapi dapat membantu mengurangi beban hati.

Perubahan berikutnya adalah **munculnya rasa lega dan pemahaman terhadap diri**. P merasa tersentuh dan lega setelah dapat mengeluarkan isi hatinya. F juga merasakan lega setelah menceritakan masalahnya, sedangkan L menyatakan bahwa kegiatan tersebut membantunya lebih memahami perasaannya.

Pada aspek kognitif dan sikap terhadap kondisi yang dihadapi, P menunjukkan **munculnya optimisme**. P berusaha untuk percaya dan optimis terhadap keadaannya serta berusaha memahami kondisi ibunya. Temuan tersebut

menunjukkan adanya usaha untuk menghadapi keadaan dengan cara yang lebih konstruktif.

Perubahan juga tampak dalam **hubungan sosial**. N mulai mampu berinteraksi dengan teman-teman baru, terutama anggota kelompok konseling. S merasa lebih dekat dengan beberapa anggota kelompok, sedangkan L menyatakan bahwa hubungan pertemanannya menjadi lebih dekat.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa trauma healing dalam penelitian ini tidak hanya memberikan perubahan pada aspek emosional, tetapi juga mulai terlihat pada aspek interpersonal. Pengalaman memperoleh dukungan dalam kelompok memberikan kesempatan kepada informan untuk membangun kembali hubungan sosial yang sebelumnya terhambat oleh rasa minder, malu, atau kecenderungan menyendiri.

Namun demikian, **perubahan positif tersebut tidak dapat dimaknai sebagai kesembuhan trauma secara klinis**. Beberapa informan masih membutuhkan sosok yang dapat dipercaya, didengarkan, dipahami, dan tidak menghakimi. Penelitian ini juga tidak menggunakan instrumen klinis untuk mengukur tingkat PTSD atau menentukan kesembuhan trauma secara klinis. Oleh karena itu, perubahan yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai perubahan psikososial yang dirasakan informan setelah memperoleh pendampingan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa trauma healing merupakan proses yang

bertahap dan berkelanjutan. Pendampingan yang diberikan dapat menjadi langkah awal untuk membantu anak mengurangi beban emosional, meningkatkan keterbukaan, serta membangun kembali hubungan sosial, tetapi keberlanjutan dukungan tetap diperlukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis anak korban KDRT di MAN 2 Banggai menunjukkan berbagai respons yang berbeda pada setiap informan. Respons tersebut meliputi rasa takut, sedih, malu, minder, iri, kecemasan, kecenderungan menyendiri, perilaku menghindar, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, serta hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, pengalaman KDRT tidak hanya memberikan dampak pada kehidupan anak di lingkungan keluarga, tetapi juga memengaruhi kehidupan sosial dan pendidikan di sekolah.

Proses trauma healing dilakukan melalui konseling kelompok dan konseling individu. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada informan untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan. Konseling individu kemudian memberikan ruang yang lebih privat bagi informan untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang sulit disampaikan kepada orang lain.

Setelah mengikuti proses pendampingan, kelima informan menunjukkan perubahan positif berupa

meningkatnya keterbukaan, rasa lega setelah berbagi cerita, pemahaman terhadap perasaan diri, optimisme, serta peningkatan kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Meskipun demikian, perubahan tersebut belum dapat diartikan sebagai hilangnya seluruh dampak trauma. Proses pemulihan masih membutuhkan dukungan berkelanjutan dari Guru BK, sekolah, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial.

SARAN

Guru BK diharapkan meningkatkan deteksi dini terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan keluarga serta menyediakan layanan konseling yang aman, empatik, dan menjaga kerahasiaan. Konseling kelompok dan konseling individu dapat digunakan sebagai alternatif pendampingan sesuai kebutuhan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

American School Counselor Association. (2022). *ASCA ethical standards for school counselors*.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Davis, et al. (2023). [Rujukan mengenai intervensi berbasis kelompok untuk gejala pascatrauma pada anak dan remaja sebagaimana digunakan dalam skripsi].

Pihak sekolah diharapkan memperkuat sistem dukungan melalui koordinasi antara Guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua serta menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas stigma.

Keluarga diharapkan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan psikologis anak. Konflik keluarga hendaknya tidak menjadikan anak sebagai sasaran pelampiasan emosi.

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan informan yang lebih beragam serta menggunakan desain penelitian dan instrumen yang memungkinkan perubahan kondisi trauma dikaji secara lebih terstruktur.

Doroudchi, A., Zarenezhad, M., Hosseininezhad, H., Malekpour, A., Ehsaei, Z., Kaboodkhani, R., & Valiei, M. (2023). Psychological complications of the children exposed to domestic violence: A systematic review. *Egyptian Journal of Forensic Sciences*, 13(1), 26.

Hidayat, A., Pramesty, R., & Lestari, D. (2024). Dampak kekerasan dalam rumah tangga terhadap kondisi psikologis anak. *Jurnal Psikologi dan Konseling Indonesia*, 9(1), 45–56.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). *Sistem informasi online*

- perlindungan perempuan dan anak (SIMFONI PPA) tahun 2023.*
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Miskanik, M., Tobing, C. M. H., Andriani, R., Aminudin, D., & Zanah, T. R. (2020). Studi fenomenologi pengalaman traumatik anak korban tindak kekerasan dalam rumah tangga. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1–10.
- Praptini, N. P. S., & Wilani, N. M. A. (2022). Dampak psikologis pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 120–131.
- Republik Indonesia. (2004). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga.*
- Ricno, M., & Usmita, H. (2023). Program trauma healing bagi anak korban kekerasan seksual. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Psikologi*, 4(1), 33–41.
- Siregar, C. M., Siregar, F. S., Nasution, K., Pasaribu, H., & Muliawan, R. (2021). Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 1–13.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Wakano, A., Sari, M., & Kurniawan, T. (2023). Penanganan dan pencegahan kekerasan dalam rumah tangga melalui pendekatan edukatif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 75–84.
- Xie, S., Cheng, Q., Tan, S., Li, H., Huang, T., Xiang, Y., & Zhou, X. (2024). The efficacy and acceptability of group trauma-focused cognitive behavior therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, 86, 127–134.
- Zuroida, A., Kusnadi, S. K., Maharani, D., & Pambudi, D. H. T. (2023). Forgiveness therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5

