



IDENTIFIKASI PERMASALAHAN TRAUMA PADA SISWA MENENGAH KEJURUAN DI YOGYAKARTA

Nisa Ainul Fatimah¹⁾ Eko Perianto²⁾

^{1,2)} Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Yogyakarta

Coressponding Author: fatimahnisaai05@gmail.com, ekoperianto@upy.ac.id

ABSTRAK: Trauma merupakan cedera psikologis yang muncul akibat respons individu terhadap peristiwa luar biasa yang mengancam dan melebihi batas pengalaman manusia sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi dan profil gejala trauma pada siswa sekolah menengah kejuruan di Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 291 siswa kelas X di SMK Negeri 7 Yogyakarta yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan angket gejala trauma yang mencakup empat aspek: fisik, kognitif, afektif, dan perilaku. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, persentase, skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 291 siswa teridentifikasi 61 siswa (20,62%) memiliki gejala trauma kategori tinggi dengan rentang skor 93-124. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari seperlima siswa SMK mengalami gangguan psikologis signifikan yang berpotensi mengganggu fungsi akademik maupun sosial mereka. Identifikasi fenomena trauma ini menjadi landasan penting bagi pengembangan strategi intervensi yang tepat di lingkungan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling.

Kata kunci: identifikasi trauma, siswa SMK, gejala psikologi, bimbingan dan konseling.

ABSTRACT: Trauma is a psychological injury arising from an individual's response to extraordinary events that threaten and exceed the limits of everyday human experience. This study aims to identify the prevalence and profile of trauma symptoms in vocational students in Yogyakarta. A quantitative approach with survey design was employed. The sample consisted of 291 grade X students at SMK Negeri 7 Yogyakarta selected through purposive sampling. Data were collected using a trauma symptom questionnaire covering four aspects: physical, cognitive, affective, and behavioral. Descriptive statistics were used to analyze frequency distribution, percentages, minimum and maximum scores, mean, and standard deviation. Results showed that 61 students (20.62%) were identified as having trauma symptoms in the high category, with scores ranging from 93-124. These findings indicate that more than one-fifth of vocational students experience significant psychological distress potentially interfering with their academic and social functioning. This identification serves as a foundation for developing appropriate intervention strategies in school settings, particularly through guidance and counseling services.

Keywords: trauma identification, vocational students, psychological symptoms, guidance and counseling.

Pendahuluan

Pendidikan menjadi landasan utama dalam kehidupan setiap individu, yang merupakan hak dasar untuk mengembangkan kemampuan secara optimal. Dalam kehidupan sosial, pendidikan memainkan peran yang memiliki dampak signifikan terhadap standar kehidupan dan kesejahteraan masyarakat suatu negara (Azarial et al., 2023). Namun, untuk mencapai landasan ini tidak selalu berjalan lancar, karena faktor psikologis seperti pengalaman traumatis dapat mengganggu proses perkembangan anak dan berpotensi mengurangi manfaat pendidikan bagi masyarakat secara keseluruhan.

Selama perjalanan hidup manusia, berbagai peristiwa meninggalkan bekas luka yang mendalam, termasuk pengalaman traumatis yang dialami semasa hidupnya. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dengan cara yang unik dan kompleks (Aini & Wulan, 2023). Trauma secara umum dapat didefinisikan sebagai gangguan emosional dan psikologis yang timbul akibat peristiwa atau pengalaman menyakitkan, termasuk bentuk-bentuk perlakuan kasar yang menyebabkan beban mental yang melampaui batas. Istilah ini, yang berasal dari bahasa Latin, kata "trauma" berarti "luka", merepresentasikan respons manusia terhadap suatu peristiwa atau pengalaman tertentu (Irwanto & Kumala, 2020).

Menurut Shapiro (Hatta, 2016), trauma merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang dan mampu mengacaukan kondisi biokimia yang seimbang dalam sistem saraf pusat, khususnya yang berkaitan dengan pemrosesan informasi psikologis. Ketidakseimbangan ini menghambat kemampuan pemrosesan informasi untuk menyelesaikan prosesnya menuju keadaan adaptif. Akibatnya, persepsi, emosi, keyakinan, dan makna yang diperoleh dari pengalaman traumatis menjadi terjebak dalam sistem saraf dan tidak dapat diintegrasikan dengan baik. Sementara itu, American Psychological Association (APA) mendefinisikan trauma sebagai suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik dan harga diri individu serta dianggap dapat menyebabkan kematian sehingga menimbulkan rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman, dan rasa tidak berdaya ketika peristiwa terjadi.

Dalam profesi psikologi dan psikiatri, trauma erat kaitannya dengan pengalaman langsung (pengalaman pribadi) atau tidak langsung (menyaksikan) peristiwa atau insiden yang intensitasnya jauh melebihi pengalaman manusia sehari-hari. Hal ini memicu rasa takut yang berlebihan karena peristiwa tersebut dianggap sebagai ancaman terhadap kesehatan fisik dan mental, serta menimbulkan perasaan ketidakberdayaan dalam mempengaruhi peristiwa atau menyelamatkan diri sendiri (Irwanto & Kumala, 2020). Menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA, 2024), banyak pengalaman yang menyebabkan trauma seperti kekerasan psikis yang diterima oleh korban, misalnya dari figur orang tua (seperti diberi label tidak berharga, bodoh, kerap dibentak, mendapat ancaman, atau merasa tidak diinginkan kelahirannya), maupun dari lingkungan pertemanan (mengalami diskriminasi berbasis SARA, perilaku asusila, dan pelabelan negatif terhadap penampilan jasmani, perundungan terkait dengan keadaan raga dan latar belakang finansial orang tua). Namun pada kenyataannya, kita

tidak bisa memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang lumrah ketika anak melakukan kesalahan, karena hal tersebut akan berdampak serius terutama pada korban yang dapat mengalami gangguan mental, trauma berkepanjangan, serta ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari (Yulista, 2024).

Di bidang pendidikan, trauma berpotensi menghambat kemampuan anak-anak untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi selama proses belajar (Rahmawati, 2024). Selain itu, anak-anak yang mengalami trauma sering mengalami hambatan dalam pencapaian akademik, yang disebabkan oleh kesulitan dalam memproses informasi dan menyerap pengetahuan. Lebih lanjut, trauma yang mendalam dapat menyebabkan berbagai gangguan, termasuk kesulitan mempertahankan perhatian, perilaku impulsif, dan hiperaktivitas; hambatan dalam memproses dan memanfaatkan informasi secara kognitif; kesulitan dalam berbicara, memahami, dan menerapkan bahasa secara efektif; gangguan perkembangan neurologis yang memengaruhi interaksi sosial, komunikasi, dan pola perilaku; serta sejumlah masalah lain yang menghambat kemajuan perkembangan siswa (Hia & Fitriana, 2022).

Pengalaman masa anak-anak yang merugikan telah terbukti memiliki dampak signifikan pada metakognisi remaja. Dampak-dampak ini meliputi ketidakmampuan untuk mengelola emosi dan merumuskan solusi atas masalah, menurunnya motivasi untuk belajar, pola pikir pesimis dan negatif yang dominan, serta keruntuhan integritas pribadi (Wulandari & Fauziah, 2019; Anggadewi, 2020; Lam-Hine et al., 2023; Astridge et al., 2023). Di sisi lain, beberapa remaja merespons pengalaman traumatis ini dengan menarik diri dari interaksi sosial. Seperti yang dinyatakan oleh Wahidah & Adam (2019), Leman & Arjadi (2023), dan Wulandari & Fauziah (2019), respon ini sering disertai dengan tingkat harga diri yang tinggi, yang mungkin berkembang sebagai mekanisme pertahanan terhadap luka emosional dan psikologis yang dialami.

Van der Kolk (2014) menjelaskan bahwa dampak trauma dapat muncul dalam berbagai gejala yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Secara fisik, trauma sering ditandai dengan gangguan tidur, kelelahan yang berkepanjangan, dan detak jantung yang cepat. Dalam aspek emosional, gejala yang mungkin muncul termasuk kecemasan, mudah marah, dan perasaan tidak aman. Secara kognitif, individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, kilas balik terhadap peristiwa traumatis, dan pola pikir yang didominasi oleh elemen negatif. Sementara itu, secara perilaku, dampak trauma dapat terlihat dari kecenderungan untuk menyendiri dari interaksi sosial, mengembangkan ketergantungan, dan perilaku agresif.

Sejalan dengan penjelasan ini, Taniza (Setyaningrum, 2025) juga mengkategorikan manifestasi trauma ke dalam empat aspek. Pertama aspek fisik, dengan gejala termasuk rentan terhadap penyakit demam, penurunan nafsu makan akibat tidak nyaman di tenggorokan, mual, detak jantung cepat, dan peningkatan laju pernapasan. Kedua, aspek kognitif, ditandai dengan mimpi buruk yang berulang tentang kejadian traumatis, perilaku curiga, kecenderungan menyalahkan orang lain, mudah lupa, dan menurunnya

kemampuan konsentrasi. Ketiga, aspek afektif atau emosional, di mana korban trauma sering menunjukkan rasa takut yang tidak rasional, rasa bersalah yang membebani, isolasi diri, kesedihan yang tak dapat dijelaskan, sikap menentang, ketidakmampuan membuat keputusan, dan kemarahan yang tak terkendali. Keempat, aspek perilaku, dengan tanda-tanda seperti menarik diri dari interaksi sosial (antisosial) dan menjadi malas dalam beraktivitas, menjadi pendiam, terlalu peka terhadap lingkungan, dan perubahan dalam pola perilaku yang biasanya ditunjukkan.

Dampak trauma yang dialami oleh siswa tidak terbatas pada masalah individu saja, tetapi memiliki potensi untuk memengaruhi aspek sosial dan akademik mereka secara lebih luas. Secara individu, siswa yang mengalami trauma sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan, gejala depresi, dan merasa canggung dan kurang siap menghadapi suasana atau tatanan baru. Situasi ini, pada gilirannya, dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, kecenderungan untuk mengisolasi diri secara sosial, dan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental di masa depan (Hairunnisa et al., 2024).

Siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) tergolong dalam kumpulan remaja memasuki periode kehidupan yang sensitif terhadap berbagai tekanan psikologis. Masa remaja sendiri dimaknai sebagai kurun waktu transisi tidak lepas dari berbagai kesulitan yang mengasah kedewasaan, di mana muncul perkembangan struktur tubuh pada tiap pribadi, kognitif, serta sosial-emosional dalam taraf yang tidak bisa diabaikan (Remaja, 2023). Ketika tantangan perkembangan ini diperparah dengan adanya pengalaman traumatis, maka risiko terjadinya gangguan psikologis menjadi semakin besar. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap gejala trauma pada siswa SMK menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Sayangnya, kesadaran akan pentingnya identifikasi trauma dalam ekosistem pendidikan, terutama di lembaga pendidikan vokasi, masih terbatas. Padahal, dengan mengetahui prevalensi dan profil gejala trauma yang dialami siswa, pihak sekolah, terutama Guru Bimbingan dan Konseling, berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab mengkreasi program pendampingan yang responsif terhadap kondisi siswa. Signifikansi peran konselor sekolah terletak pada kemampuannya memformulasikan pola layanan yang tepat sasaran, baik dalam format personal maupun komunal. Layanan tersebut dapat dikemas dalam bentuk presentasi di depan kelas, dinamika kelompok, konseling berkelompok, serta beragam aktivitas pengembangan potensi diri (Ayu Septina, 2020).

Sejalan dengan konteks permasalahan yang dikemukakan, riset ini diarahkan pada upaya mendeteksi permasalahan trauma pada siswa kelas X di SMK Negeri 7 Yogyakarta. Fokus identifikasi meliputi prevalensi siswa yang mengalami gejala trauma serta gambaran sebaran gejala trauma berdasarkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan perilaku. Hasil identifikasi ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi yang tepat, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat statistik. Metode survei ditentukan dengan pertimbangan ketepatan terhadap arah dan fokus riset untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan prevalensi gejala trauma pada populasi siswa dalam waktu tertentu (Supardi, 2021). Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 7 Yogyakarta. Keseluruhan subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini meliputi semua siswa kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta tahun ajaran 2025/2026 yang terdiri dari 357 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Saunders et al., 2019). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah: (1) siswa aktif kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta, (2) bersedia mengisi angket penelitian, dan (3) hadir pada saat pengambilan data dilakukan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 291 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket gejala trauma. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berfungsi untuk memberikan gambaran data melalui frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (Firmansyah & Irnandi, 2022).

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 291 siswa kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta yang mengisi angket gejala trauma secara lengkap. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengetahui gambaran umum gejala trauma pada siswa, distribusi frekuensi berdasarkan kategori, serta profil gejala trauma berdasarkan aspek-aspeknya.

Statistic	Nilai
Skor minimum	62
Skor maksimum	118
Rata-rata (mean)	87,07
Standar deviasi	8,20

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Gejala Trauma Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta (N=291)

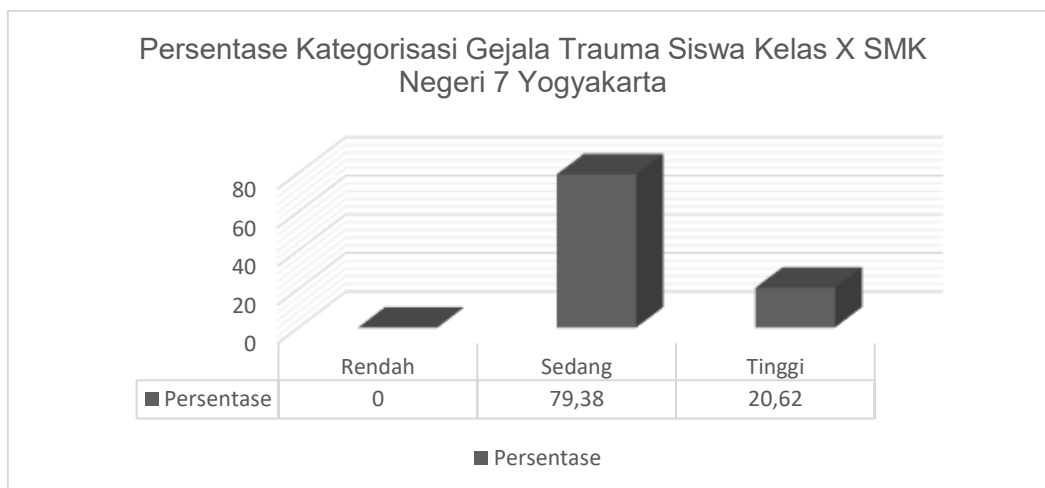
Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa skor gejala trauma siswa kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta berada pada rentang 62 hingga 118. Rata-rata skor gejala trauma adalah 87,07 dengan standar deviasi 8,20. Nilai rata-rata ini sedikit berada di atas mean hipotetik (77,5), yang mengindikasikan bahwa secara umum siswa kelas X memiliki kecenderungan gejala trauma pada tingkat sedang.

Untuk mengetahui distribusi siswa berdasarkan tingkat keparahan gejala trauma, dilakukan kategorisasi dengan tiga tingkatan: rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 2 berikut.

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	31-61	0	0%
Sedang	62-92	231	79,38%
Tinggi	93-124	60	20,62%
Jumlah		291	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Gejala Trauma Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta (N=291)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X berada pada kategori gejala trauma sedang, yaitu sebanyak 230 siswa (79,38%). Selanjutnya, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori gejala trauma rendah, dan 60 siswa (20,62%) yang berada pada kategori gejala trauma tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari seperlima populasi siswa kelas X (20,62%) mengalami gejala trauma dengan tingkat keparahan yang signifikan dan memerlukan perhatian serta intervensi khusus. Berikut dalam bentuk digram batang



Digram 1 Persentase Kategorisasi Gejala Trauma Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta

Lebih lanjut, untuk memahami karakteristik gejala trauma yang dialami oleh 60 siswa dengan kategori tinggi, dilakukan analisis deskriptif terhadap rentang skor mereka. Hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Statistic	Nilai
-----------	-------

Skor minimum	93
Skor maksimum	118
Rata-rata (mean)	97,72
Standar deviasi	5,53

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Gejala Trauma Siswa Kategori Tinggi (N=60)

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa siswa dengan kategori gejala trauma tinggi memiliki rentang skor antara 93 hingga 118. Rata-rata skor kelompok ini adalah 97,72 dengan standar deviasi 5,53. Temuan ini menjadi penanda bahwa bila dirata-ratakan, siswa dalam kelompok ini berada pada tingkat gejala trauma yang cukup parah dan membutuhkan intervensi segera. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, dilakukan analisis distribusi frekuensi siswa kategori tinggi berdasarkan asal kelas. Hasil analisis menunjukkan bahwa 60 siswa tersebut tersebar di berbagai kelas X, dengan beberapa kelas memiliki lebih dari satu siswa dengan kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah trauma tidak terpusat pada kelas tertentu, melainkan tersebar secara merata di populasi siswa kelas X.

Prevalensi siswa dengan gejala trauma kategori tinggi sebesar 20,62% merupakan angka yang cukup signifikan dan patut menjadi perhatian serius untuk kalangan pengelola institusi pendidikan, khususnya guru bimbingan dan konseling. Jika diproyeksikan ke dalam konteks yang lebih luas, temuan ini mengindikasikan bahwa dalam setiap 100 siswa SMK, sekitar 20-21 di antaranya mengalami gejala trauma dengan tingkat keparahan yang mengganggu fungsi psikologis mereka. Persentase tersebut selaras dengan temuan riset terdahulu yang mengungkapkan bahwa pengalaman traumatis cukup umum terjadi pada populasi remaja. Wulandari & Fauziah (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja dengan latar belakang pengalaman masa kecil yang buruk rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, termasuk kesulitan mengelola emosi dan menarik diri dari interaksi sosial. Temuan ini selaras dengan data terkini yang menunjukkan tingginya angka kekerasan di lingkungan pendidikan, di mana pada tahun 2025 tercatat 60 kasus kekerasan yang melibatkan 358 korban, termasuk satu siswa SMK yang meninggal dunia akibat kekerasan fisik (Detik.com, 2025; Media Indonesia, 2025; NU Online, 2025). Lebih lanjut, penelitian yang secara spesifik meneliti siswa SMK di Depok mengungkap bahwa pengalaman perundungan (*bullying*) berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka, dengan 40% siswa mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat dan 22% mengalami stres (Nuraisyah & Kusumawati, 2025). Dampak ini bahkan dapat memicu perilaku berisiko seperti *self-injury*, yang dilaporkan pernah dilakukan oleh 45% siswa di salah satu studi di Singaraja (Septiari, dkk., 2025). Data-data ini mengonfirmasi bahwa siswa SMK merupakan populasi yang rentan mengalami

gangguan psikologis signifikan yang berpotensi mengganggu fungsi akademik dan sosial mereka.

Temuan ini juga memperkuat pernyataan Van der Kolk (2014) bahwa dampak trauma dapat termanifestasi dalam berbagai gejala yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Siswa dengan kategori gejala trauma tinggi kemungkinan besar mengalami kombinasi dari berbagai gejala tersebut, seperti gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Gejala-gejala ini, jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dapat berdampak serius pada perkembangan akademik dan sosial siswa di sekolah.

Dalam konteks pendidikan, temuan ini memiliki implikasi yang signifikan. Sebagaimana dikemukakan oleh Rahmawati (2024), trauma berpotensi menghambat kemampuan anak untuk mempertahankan atensi dan daya serap sepanjang kegiatan akademik. Siswa dengan gejala trauma tinggi kemungkinan besar mendapati kendala ketika menerjemahkan masukan pengetahuan dan menyerap pengetahuan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik. Hia & Fitriana (2022) juga menegaskan bahwa trauma yang mendalam dapat menyebabkan berbagai gangguan, termasuk kesulitan mempertahankan perhatian, perilaku impulsif, dan hiperaktivitas, serta hambatan dalam memproses dan memanfaatkan informasi secara kognitif.

Fenomena 60 siswa dengan skor trauma tinggi (rentang 93-118) menunjukkan bahwa mereka berada pada tingkat yang membutuhkan intervensi segera. Rata-rata skor 97,72 yang jauh di atas batas kategori tinggi (≥ 93) mengindikasikan bahwa gejala trauma yang dialami cukup parah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sinambela (2024) bahwa pengalaman traumatis dapat memiliki efek mendalam pada kesehatan psikologis seseorang, memengaruhi berbagai dimensi kehidupan sehari-hari seperti suasana hati, interaksi sosial, dan kemampuan kognitif. Menarik untuk dicermati bahwa sebagian besar siswa (79,38%) berada pada kategori gejala trauma sedang. Kelompok ini mungkin masih dapat berfungsi secara relatif normal dalam keseharian mereka, namun tetap memiliki kerentanan untuk mengalami peningkatan gejala jika menghadapi situasi yang memicu ingatan traumatis. Sebagaimana dijelaskan oleh Caruth (Nurani, 2023), trauma ditandai dengan khayalan yang senantiasa hadir di luar kehendak beserta kejadian-kejadian lain yang memaksa masuk ke alam sadar seperti kilas balik dan mimpi buruk yang dapat mengganggu individu di masa depan. Siswa dengan gejala trauma sedang mungkin mengalami episode-episode intrusif ini secara periodik, yang meskipun tidak separah kelompok tinggi, tetap berpotensi mengganggu konsentrasi dan kenyamanan mereka dalam belajar. Temuan bahwa 60 siswa dengan kategori tinggi tersebar di berbagai kelas menunjukkan bahwa masalah trauma tidak terbatas pada kelompok atau kelas tertentu, melainkan merupakan fenomena yang merata di populasi siswa. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang komprehensif dan sistematis dalam menangani masalah

trauma di sekolah, bukan hanya intervensi yang bersifat individual atau terbatas pada kelas-kelas tertentu saja.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini menegaskan pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan identifikasi dini terhadap siswa yang menunjukkan gejala trauma. Sebagaimana diungkapkan oleh Prayitno (Edwards, 2022), Ieva (2022), dan Young (2019), konseling kelompok dan layanan bimbingan lainnya dapat membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dalam kelompok. Dengan mengetahui prevalensi dan sebaran siswa yang mengalami gejala trauma, guru Bimbingan dan Konseling dapat merancang program intervensi yang tepat, baik dalam bentuk konseling individual untuk kasus-kasus berat, maupun konseling kelompok untuk siswa dengan gejala sedang. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, konseling kelompok memungkinkan proses terbuka untuk mendiskusikan dan menemukan solusi bagi masalah pribadi yang dihadapi oleh setiap anggota. Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan bentuk konseling individu yang dilakukan dalam suasana kelompok, di mana terdapat seorang konselor dan klien yang terdiri dari anggota kelompok dengan jumlah minimal dua orang (Fahmi & Slamet, 2016).

Dengan mengetahui prevalensi dan sebaran siswa yang mengalami gejala trauma, guru Bimbingan dan Konseling dapat merancang program intervensi yang tepat. Hairunnisa dkk (2024) menekankan bahwa dampak trauma yang dialami oleh siswa tidak terbatas pada masalah individu saja, tetapi memiliki potensi untuk memengaruhi aspek sosial dan akademik mereka secara lebih luas. Secara individu, siswa yang mengalami trauma sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan, gejala depresi, serta hambatan dalam beradaptasi terhadap suasana atau situasi yang asing. Situasi ini, pada gilirannya, dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, kecenderungan untuk mengisolasi diri secara sosial, dan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental di masa depan. Oleh karena itu, upaya identifikasi seperti yang dilaksanakan dalam riset ini berkedudukan sebagai fase pembuka yang krusial sebelum melakukan intervensi. Tanpa identifikasi yang akurat, upaya penanganan trauma di sekolah dapat menjadi tidak tepat sasaran dan kurang efektif.

Lebih lanjut, temuan ini juga membuka ruang bagi penelitian selanjutnya untuk menggali lebih dalam mengenai sumber-sumber trauma yang dialami siswa, serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gejala trauma di kalangan siswa SMK. Dzahabiyya et al. (2022) dalam penelitiannya di Surakarta menemukan beberapa penyebab trauma yang umum dialami masyarakat perkotaan, antara lain kecelakaan (42%), ketakutan (40%), kekerasan (8%), kehilangan (7%), dan masalah romansa (4%). Penelitian serupa perlu dilakukan untuk memahami konteks spesifik trauma yang dialami siswa SMK di Yogyakarta. Lebih jauh lagi, penelitian oleh Leman & Arjadi (2023) menemukan bahwa *self-criticism* pada individu dengan pengalaman kurang menyenangkan di waktu kecil yang mencederai psikis dapat meningkatkan depresi,

kecemasan, dan stres. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada pola pikir dan keyakinan negatif yang terbentuk sebagai akibat dari pengalaman traumatis.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya penguatan layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 7 Yogyakarta, khususnya dalam hal penanganan trauma. Pihak sekolah, melalui guru Bimbingan dan Konseling, perlu mengembangkan program intervensi yang sistematis dan berkelanjutan untuk membantu siswa mereduksi gejala trauma yang mereka alami. Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah konseling kelompok dengan teknik *self-talk* yang berbasis pada *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Sebagaimana dijelaskan oleh Erford (2016), teknik *self-talk* memungkinkan penggantian pikiran irasional atau percakapan diri negatif dengan pemikiran rasional dan percakapan diri positif, yang dapat membantu siswa mengelola dampak dari pengalaman traumatis. Teknik *self-talk* dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. Selaras dengan pendapat Permatasi (Ananda & Apsari, 2020) *Self-talk* positif adalah cara seseorang memberi instruksi kepada dirinya sendiri untuk bersikap lebih baik dan konstruktif, sehingga dapat meningkatkan semangat dan berusaha mencapai perubahan yang diinginkan. Sementara itu menurut Davis (Wulandari, 2017), *self-talk* negatif adalah pernyataan yang tidak masuk akal dan bisa membuat seseorang merasa sedih, rendah diri, menyalahkan diri sendiri, atau terlalu khawatir. Terakhir, temuan penelitian ini juga memiliki implikasi teoretis, yaitu memperkuat konseptualisasi trauma sebagai fenomena multidimensional yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan perilaku.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan trauma pada subjek penelitian, yaitu peserta didik kelas X SMK Negeri 7 Yogyakarta. Merujuk pada temuan analisis dan diskusi yang telah dipaparkan, kesimpulan yang dapat ditarik adalah dari total 291 siswa yang menjadi responden, teridentifikasi sebanyak 60 siswa (20,62%) berada pada kategori gejala trauma tinggi dengan rentang skor antara 93 hingga 118 dan rata-rata 101,88. Sebanyak 230 siswa (79,38%) berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari seperlima siswa SMK mengalami gangguan psikologis yang cukup signifikan dan berpotensi mengganggu fungsi akademik maupun sosial mereka.

Identifikasi fenomena trauma ini menjadi landasan penting bagi pengembangan strategi intervensi yang tepat di lingkungan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menegaskan bahwa masalah trauma di kalangan siswa SMK merupakan isu nyata yang memerlukan perhatian serius oleh banyak kalangan, antara lain guru, konselor institusi pendidikan, keluarga, serta pemangku kebijakan pendidikan. Tanpa intervensi yang tepat, gejala trauma yang dialami siswa dapat berdampak negatif tidak terbatas pada pencapaian bidang studi mereka, namun juga berdampak pada perkembangan psikologis serta interaksi kemasyarakatan di masa depan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada desainnya yang hanya bersifat identifikasi dan belum menggali lebih dalam mengenai sumber-sumber trauma serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gejala trauma. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan eksplorasi kualitatif guna memahami secara lebih mendalam pengalaman traumatis yang dialami siswa serta merancang dan menguji efektivitas program intervensi yang tepat, seperti konseling kelompok dengan teknik self-talk atau pendekatan terapeutik lainnya yang berbasis bukti.

Daftar Rujukan

- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Jurnal of Counseling and Personal Development*. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Astridge, Belinda, et.al. (2023). *A systematic review and meta-analysis on adverse childhood experiences: Prevalence in youth offenders and their effects on youth recidivism*. Child Abuse & Neglect. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106055>
- Ayu Septina, R. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Azarial, U., Nabila, R., Raffi, M. A., & Marini, A. (2023). Pengembangan Media Interaktif Berbasis Website Google Sites Terhadap Minat Belajar Matematika Peserta Didik Di Kelas V Sekolah Dasar. *43(4)*, 342–346.
- Dzahabiyya, A. S., Istanabi, T., Chairunnisa, S., Widyaningrum, W., & Shadrina, S. N. (2022). Ruang-ruang Traumatis di Kota Surakarta. *Cakra Wisata*, *23(2)*, 53-61.
- Edwards, C. N. (2022). *Group counseling for school counselors. Foundations of School Counseling: Innovation in Professional Practice*, 145–156. <https://doi.org/10.1891/9780826187536.0009>
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, *13(2)*, 69-84.
- Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI). (2025, Desember 8). FSGI: Ada 60 Kasus Kekerasan di Sekolah pada 2025, Didominasi Kekerasan Fisik. Detik.com. Diakses pada 5 Maret 2026, dari <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-8248764/fsgi-ada-60-kasus-kekerasan-di-sekolah-pada-2025-didominasi-kekerasan-fisik>
- Firmansyah, & Irnandi, I. (2022). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas VI SD Negeri dan Swasta pada Masa Pandemi. *Jurnal Cakrawala Pendas*, *8(2)*, 420–427.
- Hairunnisa, N., Lun, E. R., Boenga, L. B., & Pello, S. C. (2024). Trauma Healing dan Peningkatan Resiliensi Psikososial Pasca Bencana melalui Terapi Seni dan Relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4(6)*, 466-474.

- Ieva, K. P. (2022). *Preparing school counselors for social justice group counseling: Examining, power, privilege, and intersectionality*. *Counselor Education and Supervision*, 61(4), 362–378. <https://doi.org/10.1002/ceas.12250>
- Irwanto, Prof., Kumala, Hani. (2020). *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*. Jakarta: PT. Gramedia
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024, 04 Oktober). Kemen PPPA Rilis Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) dan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR). Diakses 15 November 2025. 01.54 AM. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/siaran-pers/kemen-pppa-rilis-survei-pengalaman-hidup-perempuan-nasional-sphpn-dan-survei-nasional-pengalaman-hidup-anak-dan-remaja-snpnar-2024>
- Kristina Leman, Helena, Retha Arjadi. (2023). Self-Criticism in Emerging Adulthood With Adverse Childhood Experiences Increases Depression, Anxiety, and Stress. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893>
- NU Online. (2025, Desember 30). Kaleidoskop 2025: 358 Orang Jadi Korban Kekerasan di Lembaga Pendidikan. NU Online. Diakses pada 5 Maret 2026, dari <https://nu.or.id/nasional/kaleidoskop-2025-358-orang-jadi-korban-kekerasan-di-lembaga-pendidikan-b5AqU>
- Nuraisyah, A., & Kusumawati, H. (2025). Bullying dan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja. *Medical Nurse Journal*, 2(2), 41-52. <https://doi.org/10.65344/menu.v2i2.180>
- Nurani, A. S. (2023). *Memaknai Trauma Dalam Perspektif Jung Yeoul pada Buku Beauty of Trauma*. Skripsi UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Puspa, A. (2025, Desember 7). FSGI Catat 60 Kasus Kekerasan di Dunia Pendidikan Sepanjang 2025. Media Indonesia. Diakses pada 5 Maret 2026, dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/837833/fsgi-catat-60-kasus-kekerasan-di-dunia-pendidikan-sepanjang-2025>
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research Methods for Business Students (8th ed.)*. Pearson Education Limited.
- Septiari, N. W., Artini, K. I. A., Wiyono, C. Z. S., Pratiwi, M. S. D., & Pratiwi, P. I. (2025). Silent Wounds: Mengkaji Hubungan antara Self-Injury dan Faktor Psikososial dengan Kesejahteraan Mental Siswa Korban Bullying di Kota Singaraja [Laporan Penelitian PKM-RSH]. Universitas Pendidikan Ganesha. Diakses pada 6 Maret 2026, dari <https://undiksha.ac.id/pkm-undiksha-silent-wounds-menguak-luka-tersembunyi-remaja-korban-bullying-di-singaraja/>
- Setyaningrum, C. D. (2025). Penerapan teknik relaksasi guided imagery pada pasien trauma psikologis dengan sindrom pasca trauma [D3 thesis, Universitas Muhammadiyah Magelang]. Repositori Universitas Muhammadiyah Magelang. <https://repositori.unimma.ac.id/6286/>
- Sinambela, C. M. L. (2024). Psikologi Trauma Menyembuhkan Diri Dari Pengalaman Traumatis. *Circle Archive*, 1(4).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Supardi. (2021). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian: Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Wulandari, Desi, Nailul Fauziah. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati, Volume 8, Nomor 1*. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>
- Young, J. F. (2019). *Long-Term Effects from a School-Based Trial Comparing Interpersonal Psychotherapy-Adolescent Skills Training to Group Counseling*. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1479965>
- Yulista, Y. (2024). Perundungan Anak dalam Kajian Komunikasi. *NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 8(2), 124-146.