

LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

A. Tujuan Observasi

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh data secara langsung mengenai penerapan keterampilan konseling oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani siswa yang memiliki ideasi bunuh diri di SMA Kristen Makale. Data yang diperoleh melalui observasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data hasil wawancara, sehingga diperoleh gambaran yang lebih objektif dan komprehensif mengenai pelaksanaan konseling di lapangan.

B. Objek Observasi

Objek observasi adalah guru Bimbingan dan Konseling beserta proses konseling yang dilakukan terhadap siswa yang memiliki ideasi bunuh diri, meliputi sikap, perilaku, teknik, serta tahapan konseling yang diterapkan selama proses konseling berlangsung.

C. Aspek yang Diamati

Tabel aspek yang diamati

NO	Aspek Yang Di Amati	YA	TIDAK
1	Posisi tubuh menghadap siswa, kontak mata terjaga, dan tidak memegang HP/melakukan aktivitas lain selama sesi		
2	Guru BK tidak memotong pembicaraan siswa dan memberi kesempatan siswa menyelesaikan ceritanya		
3	Nada suara lembut dan ekspresi tulus, tanpa menghakimi saat merespons cerita berat siswa		
4	Guru BK merangkum/mengulang inti cerita dengan kata-katanya sendiri lalu meminta konfirmasi siswa		
5	Guru BK tidak memotong pembicaraan siswa		
6	Pertanyaan terbuka digunakan untuk eksplorasi umum, pertanyaan tertutup untuk klarifikasi/penilaian risiko secara tenang		

8	Guru BK memberi anggukan/ucapan singkat ("iya", "hmm", "teruskan") agar siswa terus bercerita		
9	Guru BK merangkum poin-poin penting di tengah sesi dan mengonfirmasikannya kepada siswa		
10	Guru BK mengalihkan pembicaraan yang melebar kembali ke fokus utama secara halus, tanpa membuat siswa merasa dihentikan		
11	Ketidaksesuaian ucapan-bahasa tubuh siswa disampaikan dengan nada lembut, tanpa kesan menghakimi		
12	Guru BK meminta siswa menjelaskan kembali pernyataan yang ambigu, tanpa langsung berasumsi sendiri		
13	Ruang konseling nyaman dan privasinya terjaga, bahasa yang digunakan sederhana dan mudah dipahami		
14	Alur sesi terarah: membangun kepercayaan di awal, menggali masalah di pertengahan, dan rencana keselamatan di akhir sesi		
15	Guru BK tidak memaksa siswa mengisi keheningan, tetap hadir dengan tenang dan menerima		
16	Guru BK memulai komunikasi tanpa menunggu siswa membuka pembicaraan lebih dulu		
17	Nasihat diberikan setelah mendengarkan/menggali masalah, disampaikan dalam bentuk mengundang refleksi bukan perintah		
18	Guru BK menindaklanjuti pernyataan siswa yang mengandung sinyal risiko dengan penggalian lebih dalam		

19	Guru BK menggali sistem dukungan siswa di luar sekolah dan mempertimbangkan perlunya rujukan ke pihak lain		
20	Guru BK merangkum tindak lanjut dan memastikan kondisi emosional siswa lebih stabil sebelum sesi ditutup		

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan Konseling

- 1) Bagaimana pengalaman Ibu secara umum dalam menangani siswa yang memiliki ideasi bunuh diri, mulai dari mengetahui kondisinya hingga mendampinginya?
- 2) Bagaimana Ibu mempersiapkan diri secara fisik (posisi duduk, kontak mata, sikap tubuh) selama sesi konseling agar siswa merasa benar-benar diperhatikan?
- 3) Bagaimana cara Ibu memastikan benar-benar memahami apa yang disampaikan siswa, termasuk hal-hal yang tidak diucapkan secara langsung?
- 4) Ketika siswa menceritakan keinginan mengakhiri hidupnya, apa reaksi pertama yang Ibu tunjukkan agar siswa merasa dipahami tanpa dihakimi?
- 5) Bagaimana cara Ibu memastikan pemahaman terhadap cerita siswa sudah tepat sebelum melanjutkan sesi?
- 6) Bagaimana Ibu menentukan kapan waktu yang tepat untuk mulai menggali masalah inti siswa secara lebih mendalam?

- 7) Bagaimana Ibu menentukan kapan menggunakan pertanyaan terbuka dan kapan menggunakan pertanyaan tertutup dalam sesi?
- 8) Bagaimana Ibu memastikan bahwa parafrase yang disampaikan tidak mengubah makna cerita siswa?
- 9) Bentuk dorongan minimal apa yang biasa Bapak/Ibu gunakan, dan pada situasi seperti apa dorongan tersebut diberikan? Pada bagian sesi seperti apa Ibu biasanya melakukan
- 10) Bagaimana cara Ibu mengarahkan kembali pembicaraan siswa yang mulai melebar ke topik lain, tanpa membuat siswa merasa tidak dihargai?
- 11) Bagaimana Ibu menyampaikan ketidaksesuaian antara ucapan dan bahasa tubuh siswa tanpa membuat siswa merasa dituduh?
- 12) Apa yang Ibu lakukan ketika siswa menyampaikan sesuatu yang masih samar atau ambigu maknanya?
- 13) Bagaimana Ibu menata ruang, suasana, dan bahasa yang digunakan selama sesi agar siswa merasa nyaman untuk terbuka?

- 14) Bagaimana Ibu merancang alur sesi konseling dari awal hingga akhir, termasuk memastikan siswa memiliki rencana konkret menjaga keselamatan dirinya?
- 15) Bagaimana Ibu bersikap ketika terjadi keheningan yang cukup lama saat siswa belum siap berbicara?
- 16) Dalam situasi seperti apa Ibu memutuskan untuk mengambil inisiatif memulai pembicaraan dengan siswa?
- 17) Kapan Ibu memutuskan bahwa siswa sudah siap menerima nasihat, dan bagaimana menyampaikannya agar tidak terkesan menggurui?
- 18) Bagaimana Ibu menafsirkan pernyataan siswa yang berpotensi menjadi sinyal risiko, seperti ungkapan merasa lelah atau tidak ada gunanya berjuang, dan apa langkah selanjutnya?
- 19) Aspek apa saja yang Ibu nilai untuk menentukan tingkat risiko dan kebutuhan rujukan siswa (misalnya ke orang tua atau psikolog)?
- 20) Bagaimana cara Ibu menutup sesi konseling untuk memastikan siswa keluar dalam kondisi yang lebih stabil dan memiliki rencana tindak lanjut?

B. Pedoman Wawancara Siswa

- 1) Bagaimana cara guru BK menyambut dan menerima kamu saat pertama kali datang ke ruang konseling? Apakah sikap beliau membuat kamu merasa diterima?
- 2) Apakah guru BK memberikan perhatian penuh saat kamu bercerita, seperti kontak mata, anggukan, atau ekspresi wajah yang menunjukkan kepedulian? Bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan kamu?
- 3) Apakah guru BK pernah mengungkapkan bahwa beliau memahami perasaan yang kamu alami tanpa menghakimi? Bagaimana respons itu berdampak pada keterbukaan kamu dalam bercerita?
- 4) Pernahkah kamu merasa divalidasi oleh guru BK bahwa apa yang kamu rasakan itu wajar dan nyata? Ceritakan pengalaman tersebut.
- 5) Bagaimana cara guru BK mengajukan pertanyaan kepada kamu. Apakah terasa memaksa atau justru membuat kamu merasa aman untuk membuka diri lebih dalam?
- 6) Apakah guru BK pernah mengajak kamu menggali lebih dalam tentang pikiran atau perasaan berat yang kamu alami? Bagaimana proses itu membantu kamu memahami diri sendiri?
- 7) Apakah guru BK sering mengulang atau merangkum kembali apa yang kamu ceritakan untuk memastikan beliau memahami dengan benar? Bagaimana hal itu membuat kamu merasa?
- 8) Ketika kamu menceritakan pikiran untuk menyakiti diri, bagaimana reaksi guru BK? Apakah beliau tetap tenang dan membantu kamu mengklarifikasi perasaan tersebut?

- 9) Teknik atau strategi apa yang diajarkan guru BK untuk membantu kamu mengelola pikiran dan perasaan berat? Seberapa bermanfaat teknik tersebut dalam keseharian kamu?
- 10) Apakah guru BK pernah membantu kamu membuat rencana keamanan diri ketika pikiran berbahaya itu muncul? Bagaimana rencana itu membantu kamu.
- 11) Bagaimana cara guru BK membantu kamu menemukan kembali alasan untuk tetap bertahan dan melanjutkan hidup? Apa yang beliau lakukan sehingga kamu mulai melihat harapan?
- 12) Apakah guru BK membantu kamu melihat kekuatan dan potensi dalam diri kamu yang sebelumnya tidak kamu sadari? Ceritakan dampaknya bagi kamu.
- 13) Setelah menjalani serangkaian konseling dengan guru BK, bagaimana perubahan yang kamu rasakan terhadap pikiran untuk menyakiti diri atau tidak ingin hidup lagi?
- 14) Dari semua keterampilan dan pendekatan yang dilakukan guru BK, mana yang paling berdampak bagi perubahan kondisi kamu? Mengapa?
- 15) Secara keseluruhan, bagaimana kamu menggambarkan peran dan dampak konseling guru BK dalam membantu kamu melewati masa-masa terberat dalam hidupmu?

Tabel Hasil Observasi

NO	Aspek Yang Di Amati	YA	TIDAK
1	Posisi tubuh menghadap siswa, kontak mata terjaga, dan tidak memegang HP/melakukan aktivitas lain selama sesi	√	
2	Guru BK tidak memotong pembicaraan siswa dan memberi kesempatan siswa menyelesaikan ceritanya	√	
3	Nada suara lembut dan ekspresi tulus, tanpa menghakimi saat merespons cerita berat siswa	√	
4	Guru BK merangkum/mengulang inti cerita dengan kata-katanya sendiri lalu meminta konfirmasi siswa	√	
5	Guru BK tidak memotong pembicaraan siswa	√	
6	Pertanyaan terbuka digunakan untuk eksplorasi umum, pertanyaan tertutup untuk klarifikasi/penilaian risiko secara tenang	√	
8	Guru BK memberi anggukan/ucapan singkat ("iya", "hmm", "teruskan") agar siswa terus bercerita	√	
9	Guru BK merangkum poin-poin penting di tengah sesi dan mengonfirmasikannya kepada siswa	√	
10	Guru BK mengalihkan pembicaraan yang melebar kembali ke fokus utama secara halus, tanpa membuat siswa merasa dihentikan	√	
11	Ketidaksesuaian ucapan-bahasa tubuh siswa disampaikan dengan nada lembut, tanpa kesan menghakimi	√	
12	Guru BK meminta siswa menjelaskan kembali pernyataan yang ambigu, tanpa langsung berasumsi sendiri	√	

13	Ruang konseling nyaman dan privasinya terjaga, bahasa yang digunakan sederhana dan mudah dipahami	√	
14	Alur sesi terarah: membangun kepercayaan di awal, menggali masalah di pertengahan, dan rencana keselamatan di akhir sesi	√	
15	Guru BK tidak memaksa siswa mengisi keheningan, tetap hadir dengan tenang dan menerima	√	
16	Guru BK memulai komunikasi tanpa menunggu siswa membuka pembicaraan lebih dulu	√	
17	Nasihat diberikan setelah mendengarkan/menggali masalah, disampaikan dalam bentuk mengundang refleksi bukan perintah	√	

TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

A. Informan 1 IN, Guru Bimbingan Konseling

- 1) Bagaimana cara Ibu mempersiapkan diri secara fisik selama sesi konseling agar siswa merasa benar-benar diperhatikan?**

Saya pastikan posisi duduk saya menghadap langsung ke siswa, kontak mata terjaga, dan saya tidak memegang handphone atau melakukan hal lain selama sesi. Momen pertama itu sangat menentukan apakah siswa mau terbuka atau tidak.

- 2) Bagaimana cara Ibu memastikan benar-benar memahami apa yang disampaikan siswa, termasuk hal yang tidak diucapkan langsung?**

Mendengarkan bukan sekadar diam, melainkan menyimak secara aktif baik kata-kata yang diucapkan maupun yang tidak diucapkan siswa. Saya tidak pernah memotong cerita siswa, tidak mengisi jeda dengan asumsi, dan saya perhatikan juga nada suara dan bahasa tubuh mereka.

- 3) Ketika siswa menceritakan keinginan mengakhiri hidupnya, apa reaksi pertama yang Ibu tunjukkan agar siswa merasa dipahami tanpa dihakimi?**

Saya berusaha menempatkan diri saya di posisi mereka, merasakan beratnya beban itu, dan saya sampaikan bahwa saya di sini bukan untuk menghakimi, tapi untuk mendampingi.

- 4) Bagaimana cara Ibu memastikan pemahaman terhadap cerita siswa sudah tepat sebelum melanjutkan sesi?**

Setelah siswa selesai bercerita, saya biasanya mengulang kembali inti dari apa yang mereka sampaikan dengan kata-kata saya sendiri, lalu saya tanyakan apakah pemahaman saya sudah tepat. Ini penting agar tidak ada kesalahpahaman, apalagi dalam kasus ideasi bunuh diri.

- 5) Bagaimana Ibu menentukan kapan waktu yang tepat untuk mulai menggali masalah inti siswa secara lebih mendalam?**

Saya tidak langsung masuk ke inti masalah. Saya mulai dari kehidupan sehari-hari mereka, hubungan dengan keluarga dan teman, baru perlahan ke hal yang lebih dalam. Siswa dengan kondisi seperti ini butuh waktu untuk siap.

- 6) Bagaimana Ibu menentukan kapan menggunakan pertanyaan terbuka dan kapan menggunakan pertanyaan tertutup dalam sesi?**

Pertanyaan terbuka saya pakai untuk mendorong siswa mengekspresikan perasaannya secara bebas. Kalau perlu klarifikasi atau penilaian risiko, baru saya pakai pertanyaan yang lebih spesifik, termasuk menanyakan langsung apakah mereka pernah berpikir untuk menyakiti diri sendiri.

- 7) Bagaimana Ibu memastikan bahwa parafrase yang disampaikan tidak mengubah makna cerita siswa?**

Saya sering menyampaikan kembali inti dari apa yang diceritakan siswa dengan kata-kata saya sendiri untuk memastikan pemahaman saya sudah

tepat. Ini juga cara saya menunjukkan bahwa saya sungguh-sungguh mendengarkan mereka.

- 8) Bentuk dorongan minimal apa yang biasa /Ibu gunakan, dan pada situasi seperti apa dorongan tersebut diberikan?**

Saya sering mengatakan ya, teruskan ketika siswa memberi jeda ketika bercerita.

- 9) Pada bagian sesi seperti apa Ibu biasanya melakukan penyimpulan sementara, dan apa tujuannya?**

Di tengah sesi, ketika beberapa poin penting sudah dibahas, saya biasanya merangkum dulu apa yang sudah kita bicarakan sebelum lanjut.

Ini untuk memastikan pemahaman kita sama dan siswa bisa meluruskan kalau ada yang kurang tepat.

- 10) Bagaimana cara Ibu mengarahkan kembali pembicaraan siswa yang mulai melebar, tanpa membuat siswa merasa tidak dihargai?**

Kalau siswa mulai bercerita ke mana-mana, saya dengan lembut arahkan kembali ke masalah yang paling mendesak. Tapi caranya harus hati-hati agar siswa tidak merasa dihentikan atau tidak dihargai. Fokus saya arahkan terutama pada kondisi emosional siswa dan pikiran-pikiran yang mengkhawatirkan.

- 11) Bagaimana Ibu menyampaikan ketidaksesuaian antara ucapan dan bahasa tubuh siswa tanpa membuat siswa merasa dituduh?**

Kalau siswa bilang baik-baik saja tapi matanya berkaca-kaca dan tubuhnya tegang, saya tidak biarkan itu berlalu. Saya sampaikan dengan lembut apa yang saya amati, bukan sebagai tuduhan, tapi sebagai undangan agar mereka mau lebih jujur.

12) Apa yang Ibu lakukan ketika siswa menyampaikan sesuatu yang masih samar atau ambigu maknanya?

Ketika siswa menyampaikan hal yang masih ambigu, saya tidak langsung memotong dan berasumsi melainkan dengan tenang meminta siswa menjelaskan lebih lanjut apa yang sesungguhnya dimaksud.

13) Bagaimana Ibu menata ruang, suasana, dan bahasa yang digunakan selama sesi agar siswa merasa nyaman untuk terbuka?

Fasilitasi bukan hanya soal apa yang saya katakan selama sesi, tapi juga soal bagaimana ruangan ditata, bagaimana saya menyambut siswa, dan bahasa apa yang saya pakai. Saya hindari istilah-istilah teknis yang bisa membuat siswa merasa tidak nyaman.

14) Bagaimana Ibu merancang alur sesi konseling dari awal hingga akhir, termasuk memastikan siswa memiliki rencana keselamatan?

Di awal sesi, fokus diberikan pada membangun kepercayaan siswa. Di pertengahan sesi, digali masalah dan didampingi siswa menemukan pemahaman baru atas situasinya. Di akhir sesi, dipastikan siswa memiliki rencana konkret untuk menjaga keselamatannya.

15) Bagaimana Ibu bersikap ketika terjadi keheningan yang cukup lama saat siswa belum siap berbicara?

Diam bukan berarti sesi berjalan buruk. Kadang itulah yang paling dibutuhkan siswa untuk merasakan bahwa mereka aman dan tidak dihakimi sebelum siap berbicara. Saya tidak pernah memaksa siswa untuk segera berbicara.

16) Dalam situasi seperti Ibu memutuskan untuk mengambil inisiatif memulai pembicaraan dengan siswa?

Kita sebagai guru BK tidak bisa selalu menunggu siswa mengambil langkah pertama, karena kondisi yang berat seperti kasus ini sering membuat siswa tidak mampu memulai pembicaraan sendiri, sehingga guru BK berusaha peka dan mengambil inisiatif pada saat yang tepat.

17) Kapan Ibu memutuskan bahwa siswa sudah siap menerima nasihat, dan bagaimana menyampaikannya agar tidak terkesan menggurui?

Dalam konseling, nasihat tidak boleh terburu-buru. Kalau terlalu cepat, siswa bisa merasa masalahnya dianggap sepele. Saya lebih pilih mendengarkan dan menggali dulu, baru nasihat diberikan ketika siswa sudah siap menerimanya.

18) Bagaimana Ibu menafsirkan pernyataan siswa yang berpotensi menjadi sinyal risiko, dan apa langkah selanjutnya?

Seringkali kita harus membaca makna di balik kata-kata siswa, misalnya ketika siswa berkata merasa lelah dengan segalanya atau tidak ada

gunanya lagi berjuang; pernyataan tersebut ditafsirkan sebagai sinyal penting yang perlu segera digali lebih dalam.

19) Aspek apa saja yang Ibu nilai untuk menentukan tingkat risiko dan kebutuhan rujukan siswa?

Penilaian saya tidak hanya soal kondisi emosional siswa di dalam sesi, tapi juga soal sistem dukungan yang mereka punya di luar sekolah, seperti hubungan dengan keluarga, ada atau tidaknya orang dewasa yang bisa dipercaya, dan bagaimana teman-teman mereka. Dari situ saya tentukan apakah penanganan cukup di sekolah atau perlu melibatkan pihak lain seperti orang tua atau psikolog.

20) Bagaimana cara Ibu menutup sesi konseling untuk memastikan siswa keluar dalam kondisi lebih stabil dan memiliki rencana tindak lanjut?

Konseling dengan masalah yang berat tidak akan selesai dalam satu pertemuan. Jadi di setiap akhir sesi, saya selalu berikan apresiasi atas keberanian siswa untuk datang dan berbagi, lalu bersama-sama kita tentukan jadwal sesi berikutnya. Saya juga pastikan siswa meninggalkan ruangan dalam kondisi yang lebih stabil dari saat mereka datang.

B. Informan 2, 3 dan 4 Siswa yang Memiliki Ideasi Bunuh Diri

Informan A (Anak Kos), Informan B (Kurang Perhatian Ortu) dan Informan ZT (Broken Home).

1) Bagaimana cara guru BK menyambut dan menerima kamu saat pertama kali datang ke ruang konseling? Apakah sikap beliau membuat kamu merasa diterima?

A: Waktu pertama datang, bu guru nyambut saya dengan senyum terus menyuruh duduk dulu. Tidak langsung tanya ada masalah apa, tapi tanya kabar dulu. Itu beda banget sama yang saya bayangin. Saya kira bakal langsung diinterogasi, tapi ternyata enggak. Jadi ngerasa lebih tenang.

M: Guru BK malah berdiri nyambut saya waktu saya masuk dan menawarkan minum. Hal seperti itu sederhana tapi buat saya itu berarti, di rumah jarang sekali perhatian seperti itu. Saya Langsung merasa oke, ini orang beneran peduli.

ZT: Guru BK sangat ramah dan tidak buru-buru. Ruangnya juga nyaman, tidak kaku. Pertama kali saya merasa ada tempat yang bisa saya datengin tanpa harus takut dihakimin atau disalahkan.

2) Apakah guru BK memberikan perhatian penuh saat kamu bercerita?

Bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan kamu?

A: Iya, Guru BK tidak pernah liat hp atau ngerjain hal lain waktu saya cerita. Matanya selalu ke saya dan sesekali ngangguk. Itu bikin saya ngerasa apa yang saya omongin itu penting, bukan cuma angin lalu.

M: Ibu Guru BK bener-bener fokus ke saya. Padahal saya tau ibu pasti sibuk hadapi banyaknya siswa disekolah sendiri, tapi selama sesi itu kayak saya satu-satunya orang yang ada. Itu hal yang sudah lama tidak saya rasakan.

ZT: Waktu saya nangis, Guru BK tidak menyuruh saya berhenti atau bilang 'udah ya jangan nangis.' Ibu diem, kasih saya tisu, dan menunggu sampai saya siap. Itu nunjukkin kalau saya bener didengarkan bukan cuma mau cepet-cepet selesai.

3) Apakah guru BK pernah mengungkapkan bahwa beliau memahami perasaan kamu tanpa menghakimi? Bagaimana dampaknya?

A: Pernah. Guru BK bilang kalau saya merasa capek dan sendirian karena ngurus diri sendiri jauh dari keluarga sambil mikirin biaya juga. Waktu beliau ngomong gitu saya langsung nangis karena ngerasa akhirnya ada yang ngerti situasi saya.

M: Guru BK bilang merasa tidak keliatan dan tidak penting itu wajar banget kalau orang tua jarang bahkan tidak pernah ada. Bu Guru tidak nyalahin orang tua saya, tapi juga nggak nyuruh saya buat nerima aja.

Saya ngerasa pendapat saya valid.

ZT: Yang paling berkesan waktu Guru BK bilang situasi yang saya alami itu emang berat banget buat ditanggung sendirian. Beliau nggak langsung kasih nasihat, tapi dengerin dulu. Saya ngerasa lega banget karena biasanya orang langsung nyuruh saya kuat.

4) Pernahkah kamu merasa divalidasi oleh guru BK bahwa apa yang kamu rasakan itu wajar?

A: Iya. Guru BK bilang perasaan kesepian dan tertekan yang saya rasain itu bukan tanda saya lemah, tapi emang respons normal dari situasi yang berat. Habis itu saya nggak ngerasa malu lagi sama kondisi saya.

M: Guru BK bilang butuh perhatian dan kasih sayang itu kebutuhan dasar manusia, bukan manja. Selama ini saya selalu ngerasa saya lebay, ternyata enggak. Itu ngubah cara saya liat diri saya sendiri.

ZT: Guru BK bilang perceraian orang tua bukan salah saya. Kalimat itu sederhana. Saya sudah nyalahin diri sendiri selama bertahun-tahun, dan akhirnya ada yang bilang itu bukan kesalahan saya.

5) Bagaimana cara guru BK mengajukan pertanyaan, apakah terasa memaksa atau membuat kamu aman untuk terbuka?

A: Pertanyaannya ngalir aja, tidak maksa. Bu Guru kasih saya waktu buat jawab dan tidak langsung potong kalau saya diem lama. Jadi saya merasa tidak kayak lagi diinterogasi polisi.

M: Guru BK mulai dari hal-hal ringan dulu, baru pelan-pelan masuk ke yang lebih berat. Jadi saya tidak merasa kaget atau terancam. Kayak ngobrol biasa tapi makin lama makin dalam.

ZT: Cara Ibu bertanya itu enak banget. Santai tapi serius. Kalau saya tidak mau jawab sesuatu, dia tidak paksa. Itu yang bikin saya akhirnya mau cerita hal-hal yang nggak pernah saya ceritain ke siapapun.

6) Apakah guru BK mengajak kamu menggali lebih dalam pikiran atau perasaan berat yang kamu alami?

A: Iya. Ibu menyuruh saya mengingat kapan pikiran berat itu pertama kali muncul dan biasanya apa yang memicu. Dari situ saya jadi lebih ngerti pola pikiran saya sendiri dan lebih bisa antisipasi.

M: Ibu mengajak saya mengingat dari mana rasa nggak diinginkan itu mulai. Prosesnya berat dan bikin saya nangis, tapi setelahnya saya ngerasa lega. Kayak beban yang udah lama saya simpen akhirnya dikeluarkan.

ZT: Iya. Guru BK mengajak saya nelusurin kenapa pikiran buat nyakitin diri itu muncul. Ibu bantu saya mengerti bahwa pikiran itu datang dari rasa sakit, bukan karena saya gila atau aneh.

7) Apakah guru BK sering merangkum kembali cerita kamu? Bagaimana rasanya?

A: Sering. Ibu bilang hal kayak 'Jadi kamu ngerasa sendirian dan capek nanggung semuanya sendiri?' Itu bikin saya ngerasa beneran dipahami, bukan cuma didengar doang.

M: Guru BK sering bilang 'Kalau saya dengerin ceritamu, kamu udah nanggung beban yang berat sendirian dari kecil.' Denger itu bikin saya ngerasa perjuangan saya selama ini akhirnya keliatan sama seseorang.

ZT: Guru BK jago ngerangkum perasaan saya dengan kata-kata yang pas. Kadang bisa mengungkapkan apa yang saya rasain lebih baik dari yang bisa saya omongin sendiri. Itu bikin saya ngerasa beneran dimengerti.

8) Ketika kamu menceritakan pikiran untuk menyakiti diri, bagaimana reaksi guru BK?

A: Guru BK tenang sekali, nggak panik. Justru ketenangan beliau itu yang bikin saya nggak takut buat jujur. Ibu bantu saya menguraikan pikiran itu satu-satu tanpa bikin saya ngerasa kayak orang gila.

M: Ibu tidak langsung nelpon orang tua saya atau kaget berlebihan. Ibu malah nanya lebih dalam tentang apa yang bikin pikiran itu muncul. Saya ngerasa aman buat jujur sepenuhnya.

ZT: Saya takut awalnya kalau cerita pasti langsung dihukum atau dimarahin. Tapi ibu tetep tenang dan nanya dengan lembut. Bahkan bantu saya cari akar masalahnya bareng-bareng, bukan malah panik sendiri.

9) Teknik atau strategi apa yang diajarkan guru BK untuk mengelola pikiran dan perasaan berat?

A: Guru BK mengajarkan teknik napas dan bikin jadwal harian yang simpel biar saya punya rutinitas. Itu mwmbantu banget terutama malem hari waktu kesepian paling kerasa.

M: Saya diajarain teknik grounding, kayak nyebut lima hal yang bisa saya liat waktu pikiran mulai kacau. Kedengerannya simpel tapi ternyata ampuh banget buat 'narik' saya balik ke kondisi sekarang.

ZT: Guru BK menyuruh saya nulis surat buat diri sendiri dan menggambar perasaan saya. Dua teknik itu jadi cara saya melampiaskan rasa sakit tanpa harus nyakitin diri sendiri lagi.

10) Apakah guru BK membantu kamu membuat safety plan? Bagaimana manfaatnya?

A: Iya. Kami bikin daftar langkah yang harus saya lakuin kalau pikiran buruk datang, dari nelpo temen, keluar kamar, sampai nomor yang bisa saya hubungi. Itu bikin saya ngerasa nggak sendirian ngadepin semuanya.

M: Kami bikin safety plan bersama dan ibu kasih nomor kontaknya buat situasi darurat. Tau ada orang yang bisa saya hubungi kapanpun itu bikin saya merasa jauh lebih aman dari sebelumnya."

ZT: Iya ada safety plan-nya. Guru BK juga tidak keberatan saya WA

kalau lagi kepepet. Ketika ada yang bisa saya hubungi kapanpun itu.

Saya nggak ngerasa terjebak sendirian lagi.

11) Bagaimana guru BK membantu kamu menemukan alasan untuk bertahan hidup?

A: Guru BK pernah suruh sebut satu hal yang ingin saya capai.

Awalnya saya diam tapi ibu sabar menunggu. Akhirnya saya bilang pengen bikin orang tua bangga, dan dari situ harapan itu mulai balik lagi.

M: Guru BK minta saya bayangin diri saya lima tahun ke depan, terus bertanya apa yang pengen saya rasain waktu itu. Dari situ saya sadar saya pengen hidup mandiri dan bahagia. Itu jadi motivasi terbesar saya.

ZT: Guru BK minta saya menulis hal-hal yang masih saya sayang. Waktu saya nulis nama mama saya, saya menangis dan sadar saya nggak mau ninggalin ibu sendirian. Itu titik balik terbesar buat saya.

12) Apakah guru BK membantu kamu melihat kekuatan dalam diri yang belum kamu sadari?

A: Ibu bilang kemampuan saya hidup mandiri di perantauan itu sendiri udah merupakan kekuatan yang besar. Saya nggak pernah liat dari sudut pandang itu sebelumnya. Langsung merasa lebih menghargai diri sendiri.

M: Ibu bilang kemampuan saya tetep sekolah dan berfungsi normal padahal nggak dapet dukungan emosional dari orang tua itu sesuatu yang luar biasa. Saya mulai ngehargain diri saya sendiri abis itu.

ZT: Ibu bilang kemampuan saya tetep masuk sekolah dan jalan terus di tengah kondisi keluarga yang berantakan itu bukti ketangguhan yang besar. Pertama kalinya saya ngerasa bangga sama diri sendiri.

13) Bagaimana perubahan yang kamu rasakan terhadap pikiran untuk menyakiti diri setelah konseling?

A: Pikiran itu udah hampir nggak muncul lagi. Kalau pun sesekali dateng, saya nggak dibawa arus. Saya sudah punya cara buat ngadepin dan saya tau saya tidak harus nanggung sendirian.

M: Pikiran bahwa kehadiran saya nggak berarti udah nggak muncul lagi. Sekarang saya percaya saya berharga, bukan karena orang lain ngakuinnya, tapi karena saya sendiri udah mulai ngakuinnya.

ZT: Pikiran buat nyakitin diri sudah nggak muncul lagi beberapa bulan terakhir. Saya sekarang punya cara yang lebih sehat buat ngadepin rasa sakit dan saya tau rasa sakit itu nggak bakal selamanya.

14) Dari semua pendekatan guru BK, mana yang paling berdampak bagi kamu?

A: Yang paling berasa adalah cara beliau dengerin tanpa ngejudge. Itu yang pertama kali bikin saya berani terbuka

M: Pertama kalinya saya merasa dilihat dan didengar sama orang dewasa.

ZT: Yang paling berasa adalah waktu ibu memastikan perasaan saya. Selama ini saya selalu ngerasa perasaan saya lebay dan nggak valid. Waktu guru BK menjelaskan, saya baru bisa mulai nerima dan proses rasa sakit itu dengan lebih sehat.

15) Secara keseluruhan, bagaimana kamu menggambarkan peran dan dampak konseling guru BK dalam hidup kamu?

A: Guru BK adalah orang yang bikin saya ngerasa hidup saya berharga meskipun kondisi ekonomi saya susah. Konseling kayak ubah cara saya liat diri sendiri dan masa depan saya.

M: Guru BK ngisi kekosongan yang selama ini saya rasain, bukan dengan gantiin orang tua saya, tapi dengan nunjukin bahwa saya layak dapet perhatian dan kepedulian.

ZT: Konseling tidak merubah kondisi keluarga saya, tapi merubah cara saya ngadepin semuanya. Sekarang saya tau saya kuat, saya berharga, dan saya punya masa depan yang layak buat diperjuangin."