

KONSEP KONSELING KRISIS

Ingot Harmitamso Situmorang

ingotharmitamsositumorang@gmail.com

Naomi Gabriella Hutapea

naomihutapea47@gmail.com

Sogiato Lastri Hasonangan Cibro

sogiatocibro15@gmail.com

Indah Wastina

indahwastina2@gmail.com

Fourman Joyarto Simatupang

fourmanjoyartosimatupang@gmail.com

Rimhot Sinaga

sinagar493@gmail.com

Abstrak

Tujuan utama artikel ini adalah untuk menggali dan memahami secara mendalam konsep konseling krisis, termasuk definisi krisis, unsur-unsur krisis, tahapan krisis, jenis-jenis krisis, dan peran konselor dalam membantu individu yang mengalami krisis, Menyediakan Pemahaman Teoriti, Mengidentifikasi Permasalahan Konseli, Mendiskusikan Peran Konselo, Menggarisbawahi Makna Konseling Krisis. Metode penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang dipakai untuk melihat permasalahan atau kejadian yang ditelit. Metode penelitian yang digunakan dengan mengumpulkan berbagai informasi dari artikel, jurnal , buku, dan lain –lain.

Kata kunci : Krisis, Konseing

PENDAHULUAN

Krisis adalah bagian alami dari kehidupan manusia yang dapat datang dalam berbagai bentuk dan intensitas. Peristiwa krisis dapat menghantam individu atau kelompok kapan saja, dan dampaknya dapat sangat mengganggu kesejahteraan psikologis dan fisik. Dalam konteks ini, konsep konseling krisis menjadi semakin penting. Peristiwa krisis seperti bencana alam, perceraian, kehilangan pekerjaan, atau masalah kesehatan serius

dapat menghadirkan tantangan besar yang mempengaruhi individu dalam berbagai cara. Kebutuhan akan bantuan psikologis dan konseling menjadi sangat signifikan selama situasi-situasi ini.

Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki konsep konseling krisis, termasuk definisi krisis, tahapan-tahapan krisis, jenis-jenis krisis, peran konselor dalam membantu individu yang mengalami krisis, dan teori-teori yang relevan. Selain itu, artikel ini akan membahas permasalahan yang mungkin muncul pada konseli akibat peristiwa krisis dan menggali makna serta pentingnya konseling krisis dalam mendukung individu dalam mengatasi masa-masa sulit dalam hidup mereka.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang konseling krisis, diharapkan kita dapat lebih efektif dalam memberikan dukungan dan bantuan kepada individu yang membutuhkannya selama situasi krisis, membantu mereka mengatasi tantangan tersebut, dan memulihkan kesejahteraan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang dipakai untuk melihat permasalahan atau kejadian yang diteliti. Sugiono (2015 : p 209) menyebutkan bahwa metode kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Moleong (2009: p 6) menyebutkan metode kualitatif yaitu metode penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Krisis

Definisi krisis adalah suatu kondisi atau situasi yang mendalam dan kritis yang menimpa individu, kelompok, atau lingkungan, yang ditandai oleh perasaan ketidakpastian, ancaman serius terhadap kesejahteraan, serta ketidakmampuan individu atau kelompok untuk mengatasi peristiwa tersebut dengan sumber daya yang tersedia. Dalam krisis, seseorang seringkali merasa kewalahan dan tidak tahu bagaimana menghadapi atau menyelesaikan masalah yang muncul, sehingga memerlukan bantuan atau dukungan tambahan untuk mengatasinya. Krisis dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk krisis pribadi, sosial, ekonomi, atau kesehatan, dan seringkali memerlukan intervensi profesional

atau bantuan dari orang-orang terdekat untuk membantu individu atau kelompok melewati masa sulit tersebut.

B. Unsur-Unsur Krisis

Unsur-unsur krisis adalah komponen-komponen yang terkait dengan kondisi krisis dan memengaruhi bagaimana individu atau kelompok merasakannya serta meresponsnya. Berikut adalah unsur-unsur krisis yang penting untuk dipahami:

1. **Ketidakpastian:** Krisis sering kali ditandai oleh ketidakpastian, di mana individu atau kelompok tidak tahu dengan pasti apa yang akan terjadi selanjutnya. Hal ini dapat menciptakan kecemasan dan perasaan tidak berdaya.
2. **Ancaman Serius:** Unsur krisis yang mendasar adalah adanya ancaman serius terhadap kesejahteraan individu atau kelompok. Ancaman ini dapat bersifat fisik, emosional, sosial, atau ekonomi, dan biasanya dianggap sangat serius.
3. **Perasaan Takut atau Cemas:** Individu yang mengalami krisis sering merasa takut, cemas, atau panik. Perasaan ini muncul karena mereka menyadari tingkat stres yang tinggi akibat krisis yang mereka hadapi.
4. **Perubahan:** Krisis melibatkan perubahan yang signifikan dalam kehidupan individu atau kelompok. Perubahan ini bisa bersifat mendadak dan tidak terduga, seperti kehilangan pekerjaan, kesehatan yang buruk, atau peristiwa traumatis lainnya.
5. **Ketidakmampuan untuk Mengatasi Sendiri:** Salah satu unsur paling penting adalah ketidakmampuan individu atau kelompok untuk mengatasi peristiwa krisis tersebut dengan sumber daya yang tersedia. Ini dapat melibatkan keterbatasan dalam kemampuan psikologis, sosial, atau finansial.
6. **Kehilangan Kontrol:** Individu dalam krisis sering merasa kehilangan kendali atas situasi mereka. Ini dapat menghasilkan perasaan putus asa atau tidak berdaya.
7. **Kekuatan Dukungan Sosial:** Meskipun bukan unsur langsung dari krisis itu sendiri, dukungan sosial yang tersedia dapat mempengaruhi sejauh mana individu atau kelompok dapat mengatasi krisis. Dukungan dari teman, keluarga, atau profesional konseling sangat berharga.

Memahami unsur-unsur krisis ini membantu dalam menilai sejauh mana suatu situasi memenuhi karakteristik krisis dan membantu dalam merancang intervensi atau

dukungan yang sesuai untuk membantu individu atau kelompok mengatasi masa sulit tersebut.

C. Kondisi Krisis

Kondisi krisis adalah situasi yang kritis dan mendalam yang mengancam kesejahteraan individu, kelompok, atau lingkungan. Dalam kondisi krisis, ada beberapa karakteristik yang dapat dijelaskan dengan lebih rinci:

1. **Perasaan Ketidakpastian:** Individu atau kelompok yang menghadapi kondisi krisis seringkali merasa tidak tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Mereka mungkin tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang bagaimana situasi ini akan berkembang, yang menyebabkan rasa ketidakpastian dan kebingungan.
2. **Ancaman Serius:** Kondisi krisis mengandung ancaman yang serius terhadap kesejahteraan individu atau kelompok tersebut. Ancaman ini dapat bersifat fisik, seperti dalam kasus bencana alam atau kecelakaan, atau bersifat emosional, seperti dalam konflik interpersonal yang serius.
3. **Stres yang Tinggi:** Kondisi krisis menyebabkan stres yang tinggi pada individu atau kelompok. Stres ini dapat berasal dari rasa takut, kecemasan, kehilangan, atau tekanan psikologis lainnya yang timbul akibat situasi tersebut.
4. **Ketidakmampuan untuk Mengatasi Sendiri:** Salah satu aspek kunci dari kondisi krisis adalah ketidakmampuan individu atau kelompok untuk mengatasi peristiwa tersebut dengan sumber daya yang mereka miliki. Mereka mungkin merasa terjebak atau tidak memiliki kemampuan atau pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi tersebut.
5. **Perubahan yang Signifikan:** Kondisi krisis seringkali melibatkan perubahan mendalam dalam kehidupan individu atau kelompok. Ini bisa mencakup kehilangan pekerjaan, hilangnya tempat tinggal, perubahan status perkawinan, atau peristiwa-traumatis lainnya yang mengganggu rutinitas dan kestabilan kehidupan.

Pahamnya kondisi krisis membantu kita memahami mengapa individu atau kelompok yang terlibat dalam situasi ini memerlukan perhatian, dukungan, atau intervensi yang tepat. Konseling krisis dan dukungan psikologis sering diperlukan untuk membantu individu atau kelompok melewati fase sulit ini dan mengembalikan kesejahteraan mereka.

D. Kebutuhan Manusia Saat Krisis

Ketika manusia menghadapi krisis, mereka memiliki berbagai kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk membantu mereka mengatasi situasi sulit tersebut. Berikut adalah beberapa kebutuhan manusia saat krisis:

1. Dukungan Emosional: Salah satu kebutuhan utama saat krisis adalah dukungan emosional. Individu memerlukan seseorang yang mendengarkan mereka, mengerti perasaan mereka, dan memberikan dukungan moral. Ini membantu mereka merasa didengar dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan.
2. Kejelasan dan Informasi: Individu perlu memahami situasi krisis dengan jelas. Informasi yang akurat tentang apa yang terjadi dan apa yang diharapkan selanjutnya dapat membantu mengurangi ketidakpastian dan kecemasan.
3. Keamanan Fisik dan Emosional: Kebutuhan akan rasa aman sangat penting. Individu mungkin perlu merasa aman dari bahaya fisik (jika ada) dan juga merasa aman untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dikritik atau dihakimi.
4. Sumber Daya Praktis: Kadang-kadang, krisis dapat mempengaruhi aspek praktis dalam kehidupan, seperti tempat tinggal, makanan, atau perawatan medis. Memenuhi kebutuhan dasar ini penting untuk kesejahteraan fisik.
5. Dukungan Sosial: Kebutuhan akan dukungan dari keluarga, teman, atau masyarakat sangat penting. Dukungan sosial dapat membantu meredakan stres dan memberikan individu perasaan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi krisis.
6. Bantuan Profesional: Dalam banyak kasus, bantuan dari profesional seperti konselor, psikolog, atau pekerja sosial diperlukan. Ini terutama berlaku jika individu mengalami krisis kesehatan mental atau membutuhkan bantuan khusus.
7. Strategi Coping: Individu perlu belajar strategi untuk mengatasi stres dan tekanan yang dihasilkan dari krisis. Ini dapat melibatkan teknik-teknik seperti meditasi, latihan fisik, atau keterampilan pengelolaan waktu.
8. Harapan dan Tujuan: Menetapkan tujuan dan fokus pada masa depan dapat membantu individu merasa lebih terarah dan berdaya. Ini bisa mencakup rencana pemulihan atau strategi untuk mengatasi masalah.

Kebutuhan-kebutuhan ini dapat bervariasi tergantung pada jenis krisis dan individu yang terlibat. Penting untuk mendekati setiap situasi krisis dengan empati dan memahami bahwa setiap orang mungkin memiliki kebutuhan yang berbeda saat menghadapinya.

E. Tahapan Krisis

Tahapan krisis adalah serangkaian fase yang sering dialami individu atau kelompok selama menghadapi situasi krisis. Memahami tahapan-tahapan ini dapat membantu dalam memberikan dukungan dan intervensi yang tepat. Tahapan krisis umumnya meliputi:

1. Fase Tensi:

- Ini adalah fase awal krisis di mana individu mulai merasakan tekanan dan ketidaknyamanan akibat peristiwa yang terjadi.
- Perasaan cemas, khawatir, atau takut mungkin muncul.
- Pada tahap ini, individu mungkin belum sepenuhnya menyadari tingkat seriusnya krisis.

2. Fase Konfrontasi:

- Pada tahap ini, individu menghadapi krisis secara langsung.
- Mereka menyadari bahwa mereka menghadapi situasi yang sulit dan mulai mencari cara untuk mengatasi masalah tersebut.
- Emosi yang kuat seperti marah, frustrasi, atau sedih mungkin muncul.

3. Fase Penyesuaian:

- Tahap ini melibatkan upaya individu untuk menemukan solusi atau mengatasi masalah krisis.
- Individu mencoba berbagai strategi dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat.
- Pada tahap ini, mereka dapat merasa lebih terfokus pada pemecahan masalah.

4. Fase Pemulihan:

- Fase ini terjadi setelah individu berhasil mengatasi krisis atau menemukan cara untuk menghadapinya.
- Mereka mulai merasa lebih tenang dan dapat merasakan kemajuan dalam pemulihan.
- Pada tahap ini, refleksi tentang pengalaman krisis dan pembelajaran dari situasi tersebut dapat terjadi.

Penting untuk diingat bahwa tidak semua individu akan mengalami semua tahapan ini dengan cara yang sama, dan beberapa orang mungkin mengalami perubahan antara tahapan-tahapan tersebut. Faktor seperti jenis krisis, kepribadian individu, dan dukungan sosial dapat memengaruhi bagaimana seseorang melalui tahapan krisis. Tujuan utama dalam konseling krisis adalah memberikan dukungan dan bantuan selama tahapan-tahapan ini agar individu atau kelompok dapat mengatasi krisis dengan lebih baik.

F. Permasalahan Konseli Yang Diakibatkan Peristiwa Krisis

Peristiwa krisis dapat mengakibatkan berbagai permasalahan atau dampak negatif pada konseli, yang memerlukan perhatian dan intervensi konseling yang tepat. Berikut adalah beberapa permasalahan yang seringkali muncul pada konseli akibat peristiwa krisis:

1. Gangguan Kesehatan Mental: Krisis dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD).
2. Gangguan Fisik: Stres yang berkepanjangan akibat krisis dapat mengakibatkan gangguan fisik seperti gangguan tidur, masalah pencernaan, atau peningkatan risiko penyakit jantung.
3. Isolasi Sosial: Beberapa individu cenderung mengisolasi diri mereka dari keluarga dan teman-teman mereka karena merasa malu, cemas, atau tidak mampu mengatasi situasi krisis.
4. Konflik Hubungan: Krisis dapat menciptakan konflik dalam hubungan interpersonal, terutama dalam hubungan keluarga atau pasangan, yang memerlukan intervensi untuk memperbaikinya.
5. Penyalahgunaan Zat: Beberapa orang dapat mencoba mengatasi stres dengan penyalahgunaan alkohol, obat-obatan terlarang, atau obat resep, yang dapat mengakibatkan masalah penyalahgunaan zat.
6. Ketidakstabilan Ekonomi: Krisis ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan atau kerugian finansial, dapat menciptakan permasalahan keuangan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari.
7. Gangguan Identitas atau Makna Hidup: Krisis eksistensial dapat menyebabkan individu meragukan nilai-nilai dan makna hidup mereka, menciptakan perasaan kebingungan tentang identitas dan tujuan hidup.

8. Gangguan Keluarga: Krisis keluarga, seperti perceraian atau kematian anggota keluarga, dapat mengakibatkan masalah keluarga yang perlu diatasi.
9. Gangguan Kepribadian: Beberapa individu dapat mengalami perubahan dalam kepribadian atau perilaku mereka sebagai respons terhadap krisis.
10. Dampak Trauma: Peristiwa krisis tertentu, seperti kecelakaan atau bencana alam, dapat mengakibatkan dampak trauma yang serius yang memerlukan bantuan konseling khusus.

Dalam konseling krisis, penting untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi permasalahan spesifik yang dialami konseli akibat peristiwa krisis tersebut. Dengan pemahaman yang mendalam tentang permasalahan individu, seorang konselor dapat merancang intervensi yang sesuai dan membantu konseli dalam mengatasi dampak krisis tersebut.

G. Makna Konseling Krisis

Makna konseling krisis adalah memberikan bantuan psikologis yang khusus dan mendalam kepada individu atau kelompok yang mengalami situasi krisis. Konseling krisis memiliki beberapa makna penting:

1. Dukungan Emosional: Konseling krisis menyediakan platform aman bagi individu untuk berbicara tentang perasaan mereka, merasa didengar, dan mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan saat menghadapi situasi yang sangat menekan.
2. Pemahaman dan Evaluasi: Konselor krisis membantu individu dalam memahami situasi mereka secara lebih baik, mengevaluasi sumber stres atau masalah yang muncul, dan mengidentifikasi respons yang tepat.
3. Pemecahan Masalah: Konselor membantu individu atau kelompok dalam merancang strategi pemecahan masalah yang efektif untuk mengatasi krisis. Mereka membantu konseli dalam mengidentifikasi opsi dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan.
4. Stabilisasi Emosional: Konseling krisis bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, meredakan kecemasan dan tekanan, dan menciptakan rasa stabilitas dalam kehidupan mereka.

5. Reorientasi Tujuan: Konselor membantu individu dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya, menetapkan tujuan, dan merancang rencana pemulihan atau adaptasi setelah krisis.
6. Pencegahan Dampak Jangka Panjang: Dengan intervensi yang tepat, konseling krisis dapat membantu mencegah dampak jangka panjang seperti gangguan kesehatan mental, konflik interpersonal, atau isolasi sosial.
7. Pengembangan Keterampilan Coping: Konselor membantu individu dalam mengembangkan keterampilan coping yang kuat untuk mengatasi stres, kecemasan, atau tekanan yang mungkin muncul di masa depan.
8. Pemberian Harapan: Konseling krisis memberikan individu harapan bahwa mereka dapat melewati situasi sulit tersebut dan bahwa ada dukungan dan bantuan yang tersedia.
9. Mengurangi Risiko Dampak Negatif: Melalui konseling krisis, risiko dampak negatif yang lebih besar, seperti penyalahgunaan zat atau tindakan yang merugikan diri sendiri, dapat diminimalkan.

Konseling krisis merupakan upaya yang sangat berharga dalam membantu individu atau kelompok mengatasi situasi krisis dan memulihkan kesejahteraan mereka. Ini melibatkan interaksi yang sensitif, mendengarkan aktif, dan bimbingan profesional untuk membantu individu melewati masa sulit dalam hidup mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi krisis adalah situasi yang kritis dan mendalam yang mengancam kesejahteraan individu, kelompok, atau lingkungan. Dalam kondisi krisis, ada beberapa karakteristik yang dapat dijelaskan dengan lebih rinci:

1. Perasaan Ketidakpastian
2. Ancaman Serius
3. Stres yang Tinggi
4. Ketidak mampuan untuk Mengatasi Sendiri:
5. Perubahan yang Signifikan

Pahamnya kondisi krisis membantu kita memahami mengapa individu atau kelompok yang terlibat dalam situasi ini memerlukan perhatian, dukungan, atau intervensi yang tepat. Konseling krisis dan dukungan psikologis sering diperlukan untuk membantu individu atau kelompok melewati fase sulit ini dan mengembalikan kesejahteraan mereka. Ketika manusia menghadapi krisis, mereka memiliki berbagai kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk membantu mereka mengatasi situasi sulit tersebut. Kebutuhan-kebutuhan ini dapat bervariasi tergantung pada jenis krisis dan individu yang terlibat. Penting untuk mendekati setiap situasi krisis dengan empati dan memahami bahwa setiap orang mungkin memiliki kebutuhan yang berbeda saat menghadapinya. Tahapan krisis adalah serangkaian fase yang sering dialami individu atau kelompok selama menghadapi situasi krisis. Memahami tahapan-tahapan ini dapat membantu dalam memberikan dukungan dan intervensi yang tepat. Tahapan krisis umumnya meliputi:

1. Fase Tensi
2. Fase Konfrontasi
3. Fase Penyesuaian
4. Fase Pemulihan:

Penting untuk diingat bahwa tidak semua individu akan mengalami semua tahapan ini dengan cara yang sama, dan beberapa orang mungkin mengalami perubahan antara tahapan-tahapan tersebut. Faktor seperti jenis krisis, kepribadian individu, dan dukungan sosial dapat memengaruhi bagaimana seseorang melalui tahapan krisis. Tujuan utama dalam konseling krisis adalah memberikan dukungan dan bantuan selama tahapan-tahapan ini agar individu atau kelompok dapat mengatasi krisis dengan lebih baik.

Peristiwa krisis dapat mengakibatkan berbagai permasalahan atau dampak negatif pada konseli, yang memerlukan perhatian dan intervensi konseling yang tepat. Dalam konseling krisis, penting untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi permasalahan spesifik yang dialami konseli akibat peristiwa krisis tersebut. Dengan pemahaman yang mendalam tentang permasalahan individu, seorang konselor dapat merancang intervensi yang sesuai dan membantu konseli dalam mengatasi dampak krisis tersebut. Makna konseling krisis adalah memberikan bantuan psikologis yang khusus dan mendalam kepada individu atau kelompok yang mengalami situasi krisis. Konseling krisis merupakan upaya yang sangat berharga dalam membantu individu atau kelompok mengatasi situasi krisis dan memulihkan kesejahteraan mereka. Ini melibatkan interaksi yang sensitif, mendengarkan

aktif, dan bimbingan profesional untuk membantu individu melewati masa sulit dalam hidup mereka.

KESIMPULAN

Secara ringkas, konseling krisis adalah pendekatan yang penting dalam membantu individu mengatasi krisis. Dalam krisis, individu memerlukan dukungan emosional, informasi yang jelas, dan strategi pemecahan masalah. Berbagai jenis krisis dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Konselor dalam krisis memiliki peran kunci dalam menyediakan dukungan, memahami teoritis, dan membantu individu merespons situasi sulit dengan lebih baik. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang konseling krisis, kita dapat membantu individu melewati masa-masa sulit dan memulihkan kesejahteraan mereka.

REFERENSI

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=konsep+konseling+krisis&btnG=#d=gs_qabs&t=1694935410407&u=%23p%3D1Tqqs5oFDu8J

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy*. Pearson.

Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books