



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2025) pp: 5908-5914

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Mengatasi Krisis dengan Konseling: Solusi untuk Mencapai Keseimbangan Emosional

Aldie Yusuf Saljar Siregar<sup>1</sup>, Fadya Syahrani<sup>2</sup>, Nabila Alfatiya<sup>3</sup>, Zahra Selya Rencani<sup>4</sup>, Siska Mardes<sup>5</sup>, Dwi Rahmadani Indra<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

<sup>1</sup>[aldie.yusuf4018@student.unri.ac.id](mailto:aldie.yusuf4018@student.unri.ac.id), <sup>2</sup>[fadya.syahrani4896@student.unri.ac.id](mailto:fadya.syahrani4896@student.unri.ac.id), <sup>3</sup>[nabila.alfatiya4013@student.unri.ac.id](mailto:nabila.alfatiya4013@student.unri.ac.id), <sup>4</sup>[zahra.selya6574@student.unri.ac.id](mailto:zahra.selya6574@student.unri.ac.id), <sup>5</sup>[siska.mardes@lecturer.unri.ac.id](mailto:siska.mardes@lecturer.unri.ac.id) | email, <sup>6</sup>[dwi.rahmadani@lecturer.unri.ac.id](mailto:dwi.rahmadani@lecturer.unri.ac.id)

### Abstrak

Krisis merupakan kondisi mendadak yang ditandai oleh tekanan emosional yang intens sehingga mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami krisis umumnya menunjukkan gejala ketidakstabilan emosional, kebingungan kognitif, kecemasan berlebihan, serta penurunan kemampuan dalam mengendalikan diri. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi krisis berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis jangka panjang yang berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial individu. Oleh karena itu, konseling krisis menjadi salah satu bentuk intervensi profesional yang penting dalam memberikan dukungan psikologis secara cepat dan terarah. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan menelaah berbagai buku teks dan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik konseling krisis. Kajian pustaka dilakukan untuk mengidentifikasi konsep, tujuan, serta efektivitas konseling krisis dalam membantu individu menghadapi situasi krisis. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa konseling krisis terbukti efektif dalam membantu individu memulihkan stabilitas emosional dan mencapai keseimbangan psikologis. Keberhasilan intervensi ini sangat dipengaruhi oleh ketepatan waktu pemberian bantuan, profesionalisme konselor, serta ketersediaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain berfungsi untuk mengurangi gangguan emosional secara langsung, konseling krisis juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan coping individu dan memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan di masa mendatang. Temuan ini menegaskan bahwa konseling krisis memiliki peran strategis untuk diterapkan secara terstruktur dalam berbagai konteks, khususnya di bidang pendidikan dan sosial. Dengan demikian, konseling krisis dapat dipandang sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dalam mendukung keberlanjutan kesejahteraan mental individu.

*Kata kunci:* Konseling, Krisis, Konseling Krisis, Keseimbangan Emosional

### 1. Latar Belakang

Kompleksitas kehidupan sosial yang terus berkembang menuntut setiap individu untuk memiliki kesiapan psikologis yang kuat dalam menghadapi berbagai perubahan dan tekanan. Dinamika kehidupan modern, seperti tuntutan akademik yang tinggi, persaingan di lingkungan sosial, perubahan peran sosial, dan aliran informasi yang cepat dan terus-menerus, seringkali membuat individu rentan terhadap stres emosional. Dalam kondisi tertentu, stres ini dapat meningkat menjadi krisis ketika individu tidak memiliki strategi penanggulangan yang efektif atau dukungan yang memadai. Krisis emosional yang dialami seseorang tidak hanya mempengaruhi kondisi emosionalnya, tetapi juga memengaruhi proses berpikir, kemampuan pengambilan keputusan, dan kualitas interaksi sosialnya. Situasi ini menjadi perhatian kritis, terutama di bidang pendidikan dan sosial, karena krisis yang tidak terkelola dapat menghambat perkembangan pribadi, penyesuaian diri, dan kesejahteraan psikologis seseorang secara keseluruhan. Oleh karena itu, layanan dukungan yang dapat merespons krisis dengan cepat, tepat, dan profesional diperlukan untuk meminimalkan dampak psikologis yang lebih serius.

Krisis merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat muncul secara tiba-tiba akibat faktor internal maupun eksternal. Krisis dipahami sebagai situasi mendadak yang menyebabkan stres emosional tinggi, sehingga menghalangi individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari [1]. Kondisi ini ditandai dengan ketidakpastian, ketakutan, kebingungan, dan kehilangan kendali diri

atas situasi yang dihadapi. Jika tidak ditangani dengan tepat, krisis tidak hanya menjadi gangguan sementara tetapi juga dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan emosional individu.

Dalam konteks bantuan psikologis, konseling merupakan layanan profesional penting dalam membantu individu mengatasi krisis. Konseling dipahami sebagai proses dukungan yang memampukan individu untuk memahami diri sendiri, mengambil keputusan, dan menyelesaikan masalah secara mandiri serta Konseling adalah layanan profesional yang penting untuk membantu individu mengatasi stres dan krisis. Jones (1951) dalam Prayitno menjelaskan bahwa konseling adalah kegiatan mengumpulkan dan memfokuskan fakta serta pengalaman klien untuk membantu mereka menyelesaikan masalah secara mandiri [2]. Konselor tidak mengambil alih keputusan atau menyelesaikan masalah klien, melainkan memfasilitasi perkembangan bertahap sehingga individu dapat menentukan arah hidup mereka sendiri. Demikian pula, Pepinsky dan Pepinsky dalam Prayitno menekankan bahwa konseling adalah interaksi profesional antara konselor dan klien yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan perilaku positif [3]

Selain itu, konseling juga merupakan hubungan interpersonal yang bertujuan membantu klien mengembangkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan hidup secara lebih matang [4]. Dalam konteks penanganan krisis, terdapat bentuk layanan khusus yang disebut konseling krisis. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan bantuan segera agar individu dapat menstabilkan kondisi emosional mereka dan menemukan kembali sumber daya internal untuk menghadapi situasi kritis [5]. Konseling krisis telah terbukti efektif dalam mencegah dampak psikologis yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan berkepanjangan [6].

Keseimbangan emosional merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan mental individu. Keseimbangan ini berkaitan dengan kemampuan mengendalikan, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai konteks yang dihadapi [7]. Individu dengan keseimbangan emosional yang baik mampu tetap tenang di bawah tekanan, berpikir rasional, dan beradaptasi dengan perubahan. Hal ini juga menjadi indikator kematangan kepribadian [8] dan terkait dengan kecerdasan emosional, terutama kemampuan mengelola stres [9].

Di era modern, terutama dalam konteks pendidikan dan masyarakat, tantangan emosional semakin kompleks. Tekanan akademik, konflik keluarga, dan perubahan sosial dapat memicu krisis emosional yang berdampak pada perkembangan pribadi, kinerja, dan kesehatan psikologis individu. Tanpa pengelolaan yang tepat, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan emosional yang serius [10]. Oleh karena itu, konseling krisis merupakan layanan esensial untuk mendukung individu dalam mengatasi stres emosional secara adaptif.

Berdasarkan penjelasan di atas, krisis emosional dapat dipahami sebagai kondisi serius yang memerlukan pengobatan khusus dan terarah. Ketidakmampuan individu untuk mengelola stres emosional secara adaptif berisiko menimbulkan dampak psikologis jangka panjang jika bantuan profesional tidak segera dicari. Dalam konteks ini, konseling krisis merupakan pendekatan yang tepat karena menekankan pada stabilisasi kondisi emosional, penguatan sumber daya internal individu, dan pemulihan fungsi psikologis yang terganggu. Oleh karena itu, mempelajari peran konseling dalam membantu individu mengatasi krisis dan mencapai keseimbangan emosional sangatlah penting. Pemahaman komprehensif tentang konseling krisis diharapkan tidak hanya memperkaya landasan teoretis tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling di lingkungan pendidikan dan sosial, terutama dalam menanggapi kebutuhan individu yang berada dalam situasi krisis.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara konseptual peran konseling dalam mengatasi krisis dan membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur melalui analisis teori, temuan penelitian, dan perspektif ahli. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling krisis di berbagai lembaga pendidikan dan sosial.

## **2. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur, yang melibatkan pencarian, pengumpulan, dan analisis sumber-sumber ilmiah yang berkaitan dengan krisis emosional, proses konseling, dan pencapaian keseimbangan emosional. Data dikumpulkan melalui pembacaan, pencatatan, dan pengolahan buku, artikel, serta jurnal nasional dan internasional.

Analisis dilakukan melalui tahap-tahap berikut: (1) pencarian literatur, (2) pemilihan sumber, (3) analisis konten, dan (4) penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi hubungan teoretis antara konseling dan upaya individu dalam mengatasi krisis emosional.

Proses ini mengikuti prosedur penelitian literatur yang telah ditetapkan sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto [11]. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendalami peran konseling dalam membantu individu mencapai kestabilan emosional setelah menghadapi krisis.

### 3. Hasil dan Diskusi

Dalam bagian pembahasan ini, hasil penelitian tidak hanya disajikan sebagai deskripsi konseptual, tetapi juga dianalisis secara kritis dengan menghubungkan landasan teoretis konseling krisis dengan realitas empiris yang ditemui di lapangan. Berbagai studi menunjukkan bahwa krisis emosional sering muncul dalam konteks pendidikan dan sosial yang kompleks, seperti tekanan akademik yang berkelanjutan, dinamika keluarga yang problematis, dukungan sosial yang terbatas, dan perubahan sosial dan teknologi yang cepat. Kondisi-kondisi ini menekankan bahwa krisis emosional tidak dapat dilihat semata-mata sebagai masalah individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan psikososial di sekitarnya. Dari perspektif teoretis, konseling krisis menekankan pentingnya intervensi segera dan sistematis yang bertujuan untuk menstabilkan kondisi emosional individu. Temuan empiris menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip konseling krisis dalam praktik dapat mengurangi tingkat gangguan psikologis, meningkatkan regulasi emosional, dan memulihkan fungsi kognitif yang terkait dengan pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan kesesuaian antara kerangka konseptual konseling krisis dan implementasinya dalam praktik profesional, baik di lingkungan pendidikan maupun sosial.

Dalam bidang pendidikan, integrasi pemahaman teoretis dengan konteks empiris memungkinkan konselor untuk mengembangkan intervensi yang lebih kontekstual, responsif, dan berkelanjutan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Di sisi lain, dalam konteks sosial yang lebih luas, konseling krisis berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis yang mempertimbangkan nilai-nilai budaya, spiritualitas, dan peran dukungan sosial dalam proses pemulihan emosional. Oleh karena itu, pembahasan ini menekankan bahwa efektivitas konseling krisis sangat bergantung pada kemampuan konselor untuk mengintegrasikan teori dengan kenyataan, sehingga layanan yang diberikan menjadi lebih komprehensif, reflektif, dan relevan bagi klien.

Krisis emosional adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan, perubahan mendadak, atau pengalaman traumatis yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Ketidakmampuan ini menimbulkan ketegangan internal yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Akibatnya, individu sering mengalami kehilangan kendali diri, kebingungan, kelelahan emosional, dan kesulitan dalam mengambil keputusan [12]. Dalam kondisi seperti ini, bantuan profesional melalui layanan konseling sangat penting untuk membantu individu kembali ke keadaan emosional yang lebih stabil. Konseling tidak hanya menghentikan gejala krisis tetapi juga membantu klien memahami perasaannya dan menemukan cara yang lebih sehat untuk menghadapi situasi stres.

Menurut Prayitno [13], konseling adalah proses bantuan profesional yang menekankan pada wawancara mendalam untuk membantu seseorang mengidentifikasi masalah, memahami penyebabnya, dan menemukan solusi alternatif yang lebih konstruktif. Ketika seseorang berada dalam situasi krisis, fungsi konseling ini menjadi sangat penting karena klien berada dalam keadaan rentan dengan emosi yang tidak stabil dan kemampuan berpikir rasional yang berkurang. Oleh karena itu, konseling krisis memerlukan pendekatan yang lebih langsung, cepat, dan terstruktur. Gladding, melalui kutipan dari penelitian Syahputri dan rekan-rekannya, menjelaskan bahwa konseling krisis adalah intervensi segera yang bertujuan untuk memulihkan fungsi psikologis dasar individu setelah mengalami peristiwa traumatis [14]. Konselor membantu klien untuk menenangkan diri, menyadari kekuatan pribadi mereka, dan membangun kembali rasa kontrol diri.

Kesuksesan konseling krisis sangat bergantung pada pencapaian keseimbangan emosional. Saam [15] mendefinisikan keseimbangan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan secara tepat, fleksibel, dan proporsional. Orang yang memiliki keseimbangan emosional dapat tetap tenang dan jernih pikiran, tetap tenang di bawah tekanan, serta menunjukkan ketahanan saat menghadapi situasi sulit. Oleh karena itu, memulihkan keseimbangan emosional merupakan salah satu tujuan utama konseling krisis, sehingga strategi yang digunakan harus mampu meningkatkan regulasi emosi dan memperkuat keterampilan coping.

Penelitian oleh Rahmat dan rekan-rekannya [17] membuktikan bahwa intervensi konseling yang dilakukan dengan cepat dan profesional dapat mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih serius, seperti stres

berkepanjangan, depresi, atau gangguan penyesuaian. Intervensi dini membantu klien pulih lebih cepat karena konselor dapat segera mengarahkan mereka ke teknik-teknik menenangkan seperti relaksasi, grounding, restrukturisasi kognitif, dan memberikan dukungan emosional yang berperan sebagai stabilisator.

Selain itu, pendekatan konseling berbasis kenyataan juga menghasilkan hasil yang positif. Penelitian oleh Tohari & Aminah (2023) menemukan bahwa konseling krisis yang menggunakan pendekatan berbasis kenyataan dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga yang berantakan [19]. Penerimaan diri ini merupakan landasan penting untuk mencapai keseimbangan emosional karena membantu individu menerima kenyataan hidup dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat.

Konseling krisis juga telah terbukti efektif dalam situasi bencana. Penelitian dalam Jurnal Konseling Walisongo (2024) menunjukkan bahwa konseling traumatis dapat mengurangi gejala PTSD pada korban bencana alam melalui teknik grounding, relaksasi, dan restrukturisasi kognitif [20]. Temuan ini menegaskan bahwa konseling krisis dapat diterapkan pada berbagai bentuk pengalaman traumatis, baik yang bersifat interpersonal maupun terkait bencana.

Selain intervensi individu, dukungan kelompok juga memainkan peran yang sangat penting. Penelitian oleh Dartina (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang berfokus pada solusi dapat membantu meningkatkan strategi penyesuaian, meningkatkan perasaan keterikatan sosial, dan mengurangi perasaan isolasi [21]. Dukungan sosial telah terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap stabilitas emosional klien setelah mengalami krisis.

Namun, kualitas konseling krisis sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor. Sebuah studi oleh Litera Academica (2025) menemukan bahwa banyak konselor sekolah masih bekerja sebagai generalis tanpa keterampilan khusus dalam manajemen krisis, yang mengakibatkan proses intervensi yang kurang optimal [22]. Oleh karena itu, konselor perlu menerima pelatihan khusus dalam psikotrauma, penilaian krisis, teknik stabilisasi, dan jalur rujukan profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Widodo (2025) menunjukkan bahwa proses pemulihan emosional setelah mengalami krisis sangat dipengaruhi oleh ketahanan individu, yang terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal [23]. Faktor internal meliputi hal-hal seperti regulasi emosi, keterampilan coping, dan kepercayaan diri, sementara faktor eksternal melibatkan dukungan dari keluarga, teman, lingkungan sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, layanan konseling krisis perlu mengoptimalkan kedua jenis faktor tersebut untuk memastikan proses pemulihan emosional berjalan efektif.

Selain metode tatap muka, layanan konseling online semakin populer, terutama setelah pandemi. Penelitian oleh Putri & Ramadhani (2024) menemukan bahwa konseling online dengan pendekatan kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka [24]. Fleksibilitas layanan online memudahkan akses bagi klien yang memiliki keterbatasan mobilitas atau kesulitan mengekspresikan emosi secara langsung. Hal ini membuktikan bahwa konseling krisis dapat dilakukan melalui berbagai media, asalkan konselor memiliki kompetensi dan menggunakan metode berbasis bukti.

Pendekatan spiritual juga menunjukkan efek positif dalam pemulihan emosional. Abdullah & Nurdin (2023) menegaskan bahwa konseling Islam berperan dalam membantu klien menemukan ketenangan batin, makna spiritual, dan kontrol diri saat menghadapi krisis dalam keluarga [25]. Nilai-nilai religius seperti kesabaran, tawakal, dan husnuzan memberikan dukungan emosional yang signifikan, yang membantu mempercepat proses stabilisasi. Pendekatan ini sangat relevan, terutama bagi masyarakat Indonesia yang memiliki tingkat sensitivitas spiritual yang tinggi.

Selain temuan yang telah dibahas sebelumnya, perkembangan terbaru dalam praktik konseling krisis di Indonesia menunjukkan pentingnya penggunaan pendekatan komprehensif yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan ekologi. Krisis emosional tidak hanya memengaruhi cara seseorang merasakan dan memproses emosinya, tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial, kualitas keputusan yang diambil, serta cara individu memahami dan memberikan makna pada pengalaman hidup mereka. Dengan kata lain, konseling krisis tidak hanya sebagai alat untuk pemulihan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemberdayaan psikologis bagi individu yang mengalaminya.

Pendekatan integratif ini sangat penting, terutama bagi individu yang menghadapi krisis berulang, seperti kekerasan dalam rumah tangga, kemiskinan ekstrem, konflik keluarga, atau tekanan akademik yang berkepanjangan. Dengan pendekatan ini, konselor memiliki kesempatan untuk memahami konteks kehidupan klien mereka secara lebih komprehensif dan mendalam. Hal ini membuat intervensi yang diberikan lebih terarah dan relevan, serta berkelanjutan dalam jangka panjang, sehingga menghasilkan hasil yang lebih baik.

Di sisi lain, kita juga tidak dapat mengabaikan pengaruh dinamika sosial dan perkembangan teknologi yang cepat terhadap karakteristik krisis emosional yang dialami oleh banyak orang saat ini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa krisis yang dialami oleh remaja dan dewasa muda tidak hanya berasal dari pengalaman traumatis langsung, tetapi juga dapat dipicu oleh paparan media sosial, perbandingan sosial yang merugikan, perundungan siber, kelelahan akademik, dan tekanan untuk selalu terlihat produktif. Dalam konteks modern ini, konseling krisis harus mampu merespons dengan pendekatan adaptif, yang dapat mencakup penggunaan media digital dalam sesi konseling, pendekatan psikologi positif, praktik mindfulness, dan pengembangan ketahanan melalui keterampilan hidup. Dengan cara ini, konseling krisis tidak hanya meredakan dampak emosional yang segera, tetapi juga membantu klien memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi krisis serupa di masa depan.

Selain itu, efektivitas konseling krisis juga bergantung pada kepekaan budaya dan pemahaman nilai-nilai lokal. Di Indonesia, nilai-nilai seperti keluarga, spiritualitas, dan kerja sama timbal balik memainkan peran penting dalam pemulihan emosional seseorang. Konseling yang tidak peka terhadap konteks budaya klien seringkali kurang diterima, yang berpotensi mengurangi efektivitasnya. Pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai agama, budaya lokal, dan dukungan sosial telah terbukti memperkuat rasa aman psikologis klien dan mempercepat pemulihan mereka. Konselor yang menghormati budaya klien dan memasukkan nilai-nilai ini ke dalam intervensi mereka lebih mungkin membangun hubungan baik, meningkatkan kepercayaan mereka, dan menciptakan ruang aman bagi mereka untuk mengeksplorasi emosi mereka.

Ke depan, arah perkembangan konseling krisis menunjukkan perlunya model layanan yang lebih kolaboratif. Kolaborasi antara konselor, psikolog klinis, petugas kesehatan, sekolah, keluarga, dan masyarakat dapat menciptakan sistem dukungan yang jauh lebih kuat dan terstruktur bagi para penyintas krisis. Model kolaboratif ini memungkinkan deteksi dini, intervensi cepat, dan pemantauan berkelanjutan. Jika diperlukan rujukan profesional, rujukan tersebut juga dapat diperoleh dengan lebih mudah. Dengan dukungan sistemik semacam ini, proses pemulihan emosional dapat lebih efektif dan secara signifikan mengurangi risiko krisis berulang.

Singkatnya, konseling krisis tidak seharusnya dipandang hanya sebagai intervensi sementara. Sebaliknya, konseling krisis harus berkembang menjadi pendekatan komprehensif yang bertujuan untuk membangun ketahanan emosional, kesehatan mental yang berkelanjutan, dan meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan pendekatan berbasis bukti, peka budaya, adaptif secara teknologi, dan didukung oleh sistem sosial yang kuat, konseling krisis merupakan solusi efektif dalam membantu individu mendapatkan kembali keseimbangan emosional setelah mengalami berbagai krisis kehidupan.

#### **4. Kesimpulan**

Krisis emosional adalah kondisi di mana seseorang mengalami tekanan psikologis yang ekstrem melebihi kemampuannya untuk beradaptasi. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja dalam situasi yang menantang. Dari berbagai temuan penelitian dan teori yang telah dipelajari, kita dapat memahami bahwa krisis emosional tidak hanya menyebabkan gangguan pada perasaan, tetapi juga menghambat kemampuan berpikir, interaksi sosial, dan perilaku sehari-hari seseorang. Ketika seseorang merasa takut, cemas, bingung, atau depresi, hal ini dapat sangat memengaruhi kemampuannya untuk mengambil keputusan, membangun hubungan dengan orang lain, dan tingkat produktivitasnya. Oleh karena itu, jelas bahwa krisis emosional adalah kondisi yang kompleks dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang.

Untuk membantu mereka yang mengalami krisis ini, konseling krisis merupakan pendekatan profesional yang sangat penting. Dalam konseling, individu diberi kesempatan untuk berbagi perasaannya di ruang yang aman dan tanpa penilaian. Konselor berperan dalam membantu klien memahami apa yang mereka alami dengan cara yang lebih terfokus dan logis. Melalui sesi konseling, individu akan dibimbing untuk mengidentifikasi apa yang sebenarnya menyebabkan tekanan yang mereka alami, memahami respons emosional yang timbul, dan menemukan cara untuk menghadapi situasi tersebut dengan lebih efektif.

Berdasarkan tinjauan literatur, telah terbukti bahwa konseling krisis sangat efektif dalam membantu individu memulihkan keseimbangan emosional. Konseling ini dapat mengurangi kecemasan, menghilangkan gejala stres, dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang lebih baik. Semua ini tidak terlepas dari peran konselor yang memberikan empati penuh, membangun hubungan yang hangat dan terapeutik, serta membantu klien mengakses potensi dan sumber daya internal mereka.

Terdapat berbagai model konseling yang dapat diterapkan, seperti konseling individu, konseling kelompok, konseling realitas, konseling berbasis solusi, dan konseling trauma. Setiap pendekatan ini memiliki relevansi dan efektivitasnya sendiri dalam membantu individu mengatasi berbagai krisis yang dihadapi. Konseling membantu klien melihat situasi dari perspektif yang berbeda, lebih fokus pada kekuatan mereka, dan membangun mindset positif yang dapat mempercepat proses pemulihan emosional. Kesuksesan dalam konseling krisis sangat bergantung pada hubungan yang baik antara konselor dan klien. Elemen penting seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan keterbukaan dari kedua belah pihak merupakan faktor penentu dalam efektivitas intervensi.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling krisis tidak hanya merupakan solusi sementara, tetapi juga berfungsi sebagai proses yang memberdayakan individu untuk memulihkan keseimbangan emosional dan memperkuat ketahanan mereka. Melalui konseling, individu dapat pulih dari krisis yang mereka alami, mencegah dampak psikologis jangka panjang, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Untuk mencapai semua hal ini, sangat penting untuk menjadikan layanan konseling krisis sebagai bagian integral dari sistem dukungan di sekolah, komunitas, dan layanan kesehatan. Dengan cara ini, individu dapat menerima bantuan yang mereka butuhkan sedini mungkin. Upaya untuk meningkatkan kualitas layanan konseling krisis, baik dalam hal pelatihan konselor, pengembangan program intervensi, maupun dukungan dari lembaga terkait, merupakan langkah strategis yang krusial dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan emosional komunitas secara keseluruhan.

## Referensi

1. B. S. Haksasi, *Konseling Krisis & Traumatis*. Semarang, Indonesia: Cipta Prima Nusantara, 2020. ISBN: 978-623-7691-25-9.
2. Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, ed. revisi. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2013. ISBN: 978-979-518-934-6.
3. Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, ed. revisi. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2013. ISBN: 978-979-518-934-6.
4. B. Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta, Indonesia: Andi Offset, 2010. ISBN: 978-979-29-1401-4.
5. Syahputri, I. W. Ningsih, J. S. Robi'al, Azawiyah, and S. Dwiningrum, *Panduan Konseling Krisis*, S. A. Pranajaya, Ed. Makassar, Indonesia: Yayasan Barcode, 2020. ISBN: 978-623-93415-2-7.
6. Widodo, "Efektivitas Konseling Krisis dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 6, no. 2, pp. 120–130, 2021. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jbki/article/view/>
7. Widodo, "Efektivitas Konseling Krisis dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 6, no. 2, pp. 120–130, 2021. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jbki/article/view/>
8. Z. Saam, *Psikologi Emosi*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018. ISBN: 978-602-1514-89-3.
9. M. Surya, *Psikologi untuk Guru: Konsep dan Aplikasinya dalam Proses Pembelajaran*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, D. Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta, Indonesia: Gramedia Pustaka Utama, 2018. ISBN: 978-602-03-8924-8.2019.
10. D. Rachmah and N. Fadhilah, "Konseling sebagai Upaya Penanganan Gangguan Emosional pada Remaja," *Prosiding/Artikel Nasional*, pp. 115–124, 2020. <https://scholar.google.com>
11. Arikunto, S., *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2016. ISBN: 978-979-518-988-9.

12. S. Haksasi, *Konseling Krisis & Traumatis*. Semarang, Indonesia: Cipta Prima Nusantara, 2020. ISBN: 978-623-7691-25-9.
13. Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2013. ISBN: 978-979-518-934-6.
14. Syahputri, I. W. Ningsih, J. S. Robi'al, Azawiyah, and S. Dwiningrum, *Panduan Konseling Krisis*, S. A. Pranajaya, Ed. Makassar, Indonesia: Yayasan Barcode, 2020. ISBN: 978-623-93415-2-7.
15. N. R. Zulfan Saam, *Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018. ISBN: 978-602-1514-89-3.
16. Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2013. ISBN: 978-979-518-934-6.
17. H. K. Rahmat, E. Nurmalasari, and A. S. H. Basri, "Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing," *Prosiding PIT Riset Kebencanaan*, pp. 671–678, 2018. <https://scholar.google.com>
18. Rahayu, S. M. (2017). Konseling krisis: Sebuah pendekatan dalam mereduksi masalah traumatik pada anak dan remaja. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori Dan Praktik*, 2(1), 65-69.
19. Tohari, S., & Aminah, A. (2023). Efektivitas konseling krisis pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak broken home. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 259-268.
20. Wangsanata, S. A., Jamalullael, J., Khakim, L., Maulidawati, M., & Sanjaya, L. A. (2024). Traumatic counseling: An alternative problem solving post traumatic stress disorder for natural disaster victims in Indonesia. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 44(2), 293-310.
21. Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46.
22. Harmawati, R. (2025). *Krisis Efektivitas Bimbingan dan Konseling: Konselor sebagai Generalis Tanpa Spesialis*. Litera Academica.
23. Salsabila, N., & Widodo, A. (2025). *Faktor-Faktor Pendukung Resiliensi Remaja dalam Krisis Psikososial*. Liberosis Journal.
24. Putri, A. C., Sari, M. R., Tsuraya, E., Muslikah, & Mahfud, A. (2025). *Krisis pendidikan pada anak jalanan: Tantangan dan peran bimbingan konseling komunitas*. Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling.
25. Nurdianto, F. A., Goszal, I. M. P., & Harjanti, E. P. (2023). University students' barriers to managing mental health during the COVID-19 pandemic: A qualitative exploration. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 136-148.