Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 6 Tahun 2025
Halaman: 2176 – 2182

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH

Konseling Krisis di Dunia Modern: Solusi Cepat dan Efektif untuk Menghadapi Stres Berat

Syalwa Anggraini[1], Lia Fahrunnisa[2], Gustina Roza[3], Salsabilla[4], Dwi Cahyani[5], Siska Mardes[6], Dwi Rahmadani Indra[7]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia
syalwa.anggraini4433@student.unri.ac.id

Kata Kunci:
Konseling Krisis, Stres Berat, Intervensi Cepat, Teknologi Digital, Kesehatan Mental.

Abstrak

Stres ekstrem yang terjadi pada era modern menjadi persoalan yang semakin kompleks. Proses modernisasi, kemajuan digital, transformasi sosial yang pesat, serta tekanan ekonomi berkontribusi besar dalam meningkatnya jumlah dan tingkat keparahan krisis mental individu. Konseling krisis saat ini hadir sebagai pendekatan yang responsif dan terarah untuk meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan dari stres berat dan pengalaman traumatis. Penelitian ini menggunakan metode analisis data *literature review* dengan menelaah berbagai penelitian, buku, dan artikel ilmiah terbaru di Indonesia guna merumuskan kerangka konseptual, strategi pelaksaan, serta efektivitas konseling krisis dalam konteks masyarakat kontemporer. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling krisis yang dilakukan secara terencana, meliputi tahap evaluasi awal, intervensi singkat, dan tindak lanjut, memiliki potensi yang signifikan dalam mengurangi stres berat, meningkatkan penerimaan diri, dan membangun adaptasi positif bagi individu. Pembahasan ini menyoroti hubungan antara fenomena stres dengan faktor teknologi digital, dan pengembangan protokol respons krisis yang fleksibel sebagai langkah konkret menghadapi stres berat di era modern.

Key Word:
Crisis Counseling, Severe Stress, Short Term Intervention, Digital Technology, Mental Health.

Abstract

The extreme stress that occurs in the modern era has become an increasingly complex problem. The process of modernization, digital advancement, rapid social transformation, and economic pressures has significantly contributed to the increasing number and severity of individual mental crises. Crisis counseling now exists as a responsive and targeted approach to minimize the negative impacts of severe stress and traumatic experiences. This study used a literature review data analysis method by examining various recent studies, books, and scientific articles in Indonesia to formulate a conceptual framework, implementation strategies, and the effectiveness of crisis counseling in the context of contemporary society. The analysis result indicate that crisis counseling conducted in a planned manner, including initial evaluation, brief intervention, and follow-up, has significant potential to reduce severe stress, increase self-accceptance, and foster positive adaptation in individuals. This discussion highlights the relationship between stress phenomena and digital technology factors and the development of a flexible crisis response protocol as a concrete step in dealing with severe stress in the modern era.

Copyright © 2025 Syalwa Anggraini, Lia Fahrunnisa, Gustina Roza, Salsabilla, Dwi Cahyani, Siska Mardes, Dwi Rahmadani Indra
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena mental yang tidak terlepas dari kehidupan manusia masa kini. Perubahan sosial yang berlangsung dengan cepat serta tekanan ekonomi berkontribusi pada peningkatan jumlah kasus stres yang parah di berbagai kalangan masyarakat (Latipun 2017). Di tengah percepatan arus globalisasi dan digitalisasi, stres berat muncul bukan hanya karena persoalan individu, tetapi juga akibat dinamika lingkungan sosial yang semakin kompleks (Yusuf 2016). Kondisi ini mengharuskan seseorang untuk memiliki tingkat fleksibilitas emosional yang tinggi agar tidak jatuh ke dalam masalah psikologis yang lebih mendalam.

Dalam kehidupan zaman sekarang, banyaknya tekanan dari pekerjaan, persaingan di bidang pendidikan, serta tuntutan sosial yang tinggi sering kali menyebabkan krisis secara emosional. Berbagai studi mengindikasikan bahwa tingkat stres di kalangan masyarakat Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan akibat beban sosial, tekanan pekerjaan, dan tantangan pendidikan (Fatmawati 2021). Selain itu, kurangnya kesadaran untuk menemukan bantuan dari ahli juga memperparah keadaan mental seseorang (Yurianto, Ardini

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Farzana. 2022). Situasi ini menyoroti betapa pentingnya konseling krisis sebagai solusi cepat untuk menangani efek stres yang berat dengan cara yang efektif dan sesuai konteks.

Perubahan teknologi digital turut memberikan konsekuensi signifikan bagi kesehatan mental individu. *Platform* media sosial yang awalnya dirancang untuk mempermudah komunikasi, sering kali menjadi penyebab timbulnya stres mental, perbandingan antara individu, serta perasaan terasing secara emosional (Asmanur et al. 2025). Studi yang diakukan oleh (Winarko 2023) mengindikasikan bahwa eksposur yang berlebih terhadap media digital dapat mengurangi kesejahteraan mental dan memperburuk gejala stres. Fenomena ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Suryani, Nina. 2022) yang menekankan bahwa tekanan sosial dari dunia digital memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental kaum muda di Indonesia.

Konseling krisis merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk menstabilkan keadaan emosi seseorang dalam waktu yang singkat. Melalui evaluasi cepat, tindakan segera, dan tindak lanjut, konseling krisis membantu individu untuk mendapatkan kembali kendali diri setelah mengalami tekanan atau trauma (Ananda, Rizki & Handayani 2022). Layanan ini menitikberatkan pada pemulihan jangka pendek, peningkatan ketahanan psikologis, serta pengembangan strategi adaptif untuk menangani situasi yang menekan (Sari, Dewi & Nugroho 2021). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi melalui konseling krisis dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan emosi seseorang (Kusuma, Dian & Andriani 2023).

Meskipun begitu, implementasi konseling krisis di Indonesia masih menghadapi berbagai rintangan seperti sedikitnya jumlah konselor yang berlisensi, kekurangan fasilitas, serta rendahnya pemahaman masyarakat mengenai arti penting dari layanan kesehatan mental (Kuniawati 2020). Akan tetapi, ada peluang signifikan yang muncul melalui pengembangan konseling yang dilakukan secara *online*, memberikan fleksibilitas dan kecepatan dalam pelayanan penggabungan pendekatan psikologi dan penggunaan teknologi digital merupakan langkah krusial dalam menciptakan sistem konseling krisis yang sesuai, efisien, dan selaras dengan kebutuhan masyarakat kini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis *literature riview*, yaitu metode berupa kegiatan menelaah, menganalisis, dan mensintesiskan berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang dalam mengenai efektifitas konseling krisis dalam menghadapi stres berat di era *modern.* Metode ini diperoleh karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengintegrasikan teori, konsep, dan hasil penelitian yang telah ada tanpa mengumpulkan data secara langsung di lapangan (Sidiq, Umar. 2019). *Literature riview* juga berfungsi sebagai *context review*, karena memberikan makna atas penelitian yang dilakukan. Dengan menelaah banyak sumber, peneliti dapat menunjukkan alasan mengapa topik yang diteliti penting untuk dikaji lebih lanjut. Demikian, *literature riview* menjadi dasar konseptual yang memperkuat arah dan fokus penelitian (Ismail Suardi Wekke 2019).

(Sapto Haryoko, Bahartiar 2020), *literature riview* adalah proses ilmiah yang terstruktur dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan temuan yang relevan atas suatu topik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga sebagai dasar konseptual bagi pengembagan layanan konseling krisis. Selain itu, (Ardi et al. 2025) menekankan, pendekatan kualitatif membantu peneliti memahami secara mendalam melaalui pengalaman individu dalam konteks sosial tertentu. Oleh karena itu, penggunaan *literature riview* ini sangat tepat untuk mengkaji efektifitas konseling krisis di era *modern* yang penuh tantangan ini.

Sumber data penelitian ini berasal dari literatur sekunder, seperti buku-buku ilmiah, artikel jurnal, laporan penelitian, dan publikasi akademik lainnya yang relevan dengan topik stress berat dan konseling krisis. Kriteria sumber yang digunakan meliputi publikasi kisaran tahun terlama-terbaru, bersumber dari penerbit terpercaya dan terakreditasi nasional, membahas tema stres berat, konseling krisis, dan strategi pemulihan yang efektif, ditulis dalam Bahasa Indonesia, serta memiliki file yang bisa diakses secara terbuka melalui *softfile*.

Proses pengumpulan data dilakukan bertahap dan sistematis. Tahap pertama, dilakukan dengan mencari literatur menggunakan kata kunci "konseling krisis", "stres berat", "cara mengatasi stres" sebanyak mungkin dari berbagai sumber. Tahap kedua, menyeleksi judul dan abstrak untuk memastikan kecocokannya dengan topik penelitian yang menyisahkan sumber-sumber sesuai dengan kriteria awal. Tahap ketiga, menilai kelayakan isi artikel yang sejalan dengan kata kunci dan lebih tampak sangat diperlukan. Tahap keempat, memasukkan sumber yang memenuhi kriteria kedalam proses pengutipan, *parafrase,* dan disusun menjadi kalimat dalam paragraf yang utuh.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi dan analisis tematik seperti yang dikemukakan oleh (Hadi and Rusman 2021). Analisis dilakukan melalui beberapa Langkah, yaitu membaca isi *literature* dengan cermat, mengidentifikasi pembahasan terkait topik penelitian dan kata kunci, mengelompokkan pembahasan sesuai dengan kategori tematik, serta menyusun sintesis hasil temuan secara

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

deskriptif dan runtut. Hal ini bertujuan agar hasil *review* tidak hanya merangkum isi *literature*, tetapi juga menjelaskan hubungan antar konsep dan arah perkembangan penelitian di bidang konseling krisis.

Untuk memastikan keabsahan dan terhindar dari *plagiasi,* peneliti menerapkan Teknik triangulasi sumber, dengan cara membandingkan hasil dari berbagai jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Pendekatan ini memastikan bahwa hasil penelitian tidak subjektif, namun mempresentasikan *consensus* akademik di bidang konseling dan psikologi (Sidiq, Umar. 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kajian pustaka yang dilakukan, terdapat 5 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berikut ini disajikan analisis dan temuan dari 5 artikel tersebut terkait konseling krisis dan penanganan stres berat. Rangkaian hasil penelitian berdasarkan urutan/susunan logis untuk membentuk sebuah cerita. Isinya menunjukan fakta/data. Dapat menggunakan Tabel dan Angka tetapi tidak menguraikan secara berulang terhadap data yang sama dalam gambar, tabel dan teks. Untuk lebih memperjelas uraian, dapat mengunakan sub judul.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel Relevan

No	Sumber (Penulis, Tahun)	Judul	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Implikasi
1.	(Handayani, A., Fitriana, S., Senowarsito, 2022)	"Pengembangan Konseling Krisis Berfokus Solusi untuk Mereduksi Kondisi Trauma Anak setelah Pandemi COVID-19"	Konseling krisis pada anak terdampak trauma	Modul berbasis solusi menurunkan tingkat stres dan trauma anak	Dapat diterapkan sebagai intervensi cepat di sekolah dan bimbingan anak
2.	(Yurianto, A. F., Winingsih, E., 2022)	"Layanan Konseling Krisis: Mengatasi Masalah Trauma Siswa yang Menjadi Korban Bullying"	Konseling krisis pada siswa korban *bullying*	Konseling krisis efektif menurunkan gejala stres dan kecemasan	Membantu guru/konselor menangani trauma siswa di sekolah
3.	(Situmorang, I. H. Et al., 2023)	"Konsep Konseling Krisis (Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora)"	Teori dan konsep konseling krisis	Konseling krisis dapat dilakukan singkat dan terstruktur	Memberikan pedoman bagi konselor dalam implementasi layanan
4.	(Najlatun Naqiyah, N., 2016)	"*Urgensi* Konseling Krisis pada Masyarakat Indonesia"	Pentingnya konseling krisis masyarakat	Konseling krisis membantu individu mengatasi stres akut	Menjadi dasar pembentukan layanan konseling di komunitas
5.	(Tohari, S., Aminah, A., 2023)	"Efektifitas Konseling Krisis Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak *Broken Home*"	Konseling realita pada anak *broken home*	Intervensi meningkatkan penerimaan diri dan pengendalian emosi	Cocok diterapkan pada anak-anak dengan latar keluarga bermasalah

Dari jurnal yang dikumpulkan, terdapat lima jurnal yang relevan dengan penelitian konseling krisis untuk menangani stres berat di dunia modern. Hasil analisis menampilkan beberapa temuan penting terkait efektivitas intervensi, metode yang dipilih, dan dampak dari pelayanan terhadap peserta. (Handayani and Fitriana 2022) meneliti efektifitas modul konseling krisis berbasis solusi untuk anak-anak yang mengalami trauma akibat pandemi COVID-19. Penelitian ini fokus pada anak-anak yang terdampak pembatasan sosial dan kehilangan rutinitas sekolah. Hasil pertama menunjukkan modul berbasis solusi ini mampu menurunkan tingkat stres dan trauma anak dengan signifikan. Modul tersebut berisikan langkah-langkah asesmen cepat, strategi coping sederhana, dan sesi intervensi terstruktur. Implikasi praktis dari penelitian ini berupa konselor sekolah dapat menggunakan modul ini sebagai pedoman untuk memberikan layanan konseling secara cepat, terarah, dan terukur, terutama terhadap anak yang mengalami tekanan emosional akut.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Yurianto, Ardini Farzana. 2022) mengeksplorasi layanan konseling krisis untuk murid yang menjadi target perlakuan bullying. Tujuan dari studi ini adalah untuk memahami bagaimana intervensi melalui konseling krisis dapat mengurangi trauma psikologis yang dialami

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

oleh murid setelah perundungan. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling krisis memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, ketakutan, dan gejala stres yang dirasakan oleh murid. Proses konseling dilaksanakan dengan metode asesmen cepat, validasi emosi, teknik stabilisasi, serta pengubahan pola pikir negatif. Hasil temuan ini memiliki arti penting bagi guru bimbingan konseling dan konselor sekolah dalam menangani kasus bullying dengan cepat dan efektif, sehingga kondisi mental murid dapat kembali stabil sebelum mengalami masalah yang lebih berat seperti depresi atau isolasi sosial.

Artikel ketiga ditulis oleh Situmorang et al. (2023) yang mengeksplorasi konsep teoritis serta prinsip dasar dari konseling krisis. Berbeda dari artikel lain yang lebih fokus pada aspek intervensi, tulisan ini menawarkan pemahaman yang mendalam tentang landasan teoritis konseling krisis, termasuk langkah-langkah umum, prinsip penanganan, dan peran konselor dalam menghadapi situasi krisis psikologis. Temuan dari penelitian ini menekankan bahwa konseling krisis merupakan layanan yang bersifat singkat, terfokus, dan ditujukan untuk memulihkan fungsi psikologis individu dengan cepat. Artikel ini memberikan memberikan kontribusi yang signifikan sebagai pedoman teoritis bagi konselor dalam merancang layanan konseling krisis yang terstruktur sesuai dengan kebutuhan konseli.

Kajian keempat oleh Naqiyah (2016) yang membahas pentingnya layanan konseling krisis untuk masyarakat indonesia. Dalam tulisannya, penulis mengungkapkan bahwa masyarakat memiliki kerentanan tinggi terhadap stres mendalam karena bencana, tekanan finansial, konflik sosial, dan perubahan signifikan dalam hidup. Konseling krisis dianggap efektif dalam membantu individu untuk menghadapi reaksi psikologis yang muncul secara mendadak, seperti kecemasan, kesulitan berfikir dengan jelas, dan ketegangan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling krisis sangat diperlukan tidak hanya di instuisi pendidikan, tetapi juga di masyarakat sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis.

Penelitian kelima dilakukan oleh Tohari & Aminah (2023) yang mengamati keefektifan pendekatan konseling realita dalam membantu anak dari keluarga broken home untuk meningkatkan penerimaan diri. Fokus penelitian ini adalah pada anak - anak yang mengalami masalah emosional sebagai akibat dari situasi keluarga yang tidak harmonis. Melalui intervensi konseling krisis yang menggunakan pendekatan realita, anak - anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali perasaan mereka, menerima kondisi keluarga, dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan realita dalam konseling krisis bisa menjadi strategi yang efektif untuk mendukung anak yang berjuang menghadapi tekanan emosional akibat masalah dirumah.

Pembahasan adalah penjelasan dasar, hubungan dan generalisasi yang ditunjukkan oleh hasil. Uraiannya menjawab pertanyaan penelitian. Jika ada hasil yang meragukan maka tampilkan secara objektif. Bagian pembahasan dapat disertai penguatan analisis penulis dengan berdasarkan teori tertentu yang merujuk pada hasil temuan.

Pembahasan

Konseling krisis adalah pendekatan yang dilakukan secara profesional dalam memberikan dukungan psikologis yang ditujukan untuk membantu individu yang mengalami keadaan darurat secara emosional, psikologis maupun sosial. Situasi yang dapat disebut krisis seringkali terjadi secara mendadak dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan, sehingga memerlukan respons yang cepat, efektif, dan terkoordinasi. Tujuan utama dari konseling krisis tidak hanya untuk menenangkan keadaan emosional klien, tetapi juga membantu mereka untuk kembali berpikir dengan jelas, membuat keputusan yang tepat, serta mengembangkan cara untuk menghadapi situasi yang dapat mengancam kesejahteraan mereka. Di lingkungan pendidikan, terutama di tingkat sekolah, layanan konseling krisis sangat diperlukan karena siswa berada di fase perkembangan dinamis dan penuh tantangan, remaja sering mengalami tekanan dari aspek akademis, konflik dengan teman sebaya, serta masalah seperti kekerasan atau *bullying,* isu dalam keluarga, dan kesulitan dalam menemukan identitas diri mereka. Kondisi-kondisi ini bisa berubah menjadi krisis ketika siswa merasa kewalahan, kurangnya dukungan sosial, atau tidak mampu mengelola emosi dengan baik. Di sinilah konselor sekolah memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu siswa menghadapi peristiwa traumatis, meredakan dampak emosional negatif, serta mencegah munculnya masalah psikologis yang berkepanjangan.

Beberapa studi menunjukkan bahwa krisis yang dihadapi oleh anak muda tidak hanya terkait dengan pengalaman traumatis, tetapi juga mencakup masalah eksistensial dan pencarian makna dalam hidup. (Arif Ainur Rofiq and Zidni Ilma Atmagistri 2025) menemukan bahwa orang-orang yang mengalami krisis di usia dua puluhan menujukkan tanda-tanda kecemasan, kebingungan akan identitas, serta merasa hidup mereka tidak memiliki arti. Dalam situasi seperti ini, perlu adanya penanganan krisis yang menggabungkan teknik-teknik yang fokus pada pemulihan makna, seperti terapi rasa syukur dan pendekatan spiritual. Hal ini didukung oleh penelitian (Nurismawan et al. 2023) yang menekankan pentingnya logoterapi dari Viktor Frankl dalam

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

mendukung siswa yang kehilangan arah dan tujuan hidup akibat krisis. Dengan demikian, diskusi mengenai penanganan krisis harus meliputi aspek spiritual dan eksistensial untuk memastikan pemulihan klien bersifat *komprehensif.*

Selain tantangan yang berasal dari dalam, siswa juga berhadapan dengan tantangan eksternal, seperti perundungan, kekerasan, atau ketegangan sosial. Penelitian (Syarofudin 2023) memberikan wawasan mendalam mengenai pelaksanaan konseling krisis di sekolah menengah atas bagi anak-anak yang mengalami cedera psikologis akibat perundungan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling krisis memerlukan urutan yang terstruktur seperti pengendalian emosi, penentuan asal ancaman mental, pemakaian teknik *grounding*, hingga pemberian dukungan sementara. Studi ini menekankan pentingnya respons konselor yang cepat dan akurat, karena trauma akibat perundungan dapat memengaruhi cara berfikir, interaksi sosial, dan kapasitas belajar siswa. Pendekatan yang responsif dan berbasis bukti memilki potensi untuk mencegah munculnya gangguan mental lebih lanjut, seperti kecemasan yang berkepanjangan atau depresi.

Aspek lain yang sering dibahas dalam kajian adalah masalah moral, terutama di kalangan anak muda. (Biantoro and Arifuddin 2025) menyebutkan bahwa zaman digital meningkatkan kemungkinan terjadi masalah moral, seperti penggunaan media sosial yang salah, rendahnya kemampuan mengontrol diri, hingga menghilangnya prinsip-prinsip etika. Konseling krisis di zaman digital tidak hanya menitikberatkan pada pemulihan emosi, tetapi juga memperkuat ketahanan moral dengan cara pendekatan pendidikan nilai dan bimbingan Islam. Temuan penelitian ini sesuai dengan situasi di lapangan di mana remaja sering menghadapi kebingungan mengenai identitas moral akibat akses ke informasi yang tidak ke filter.

Sementara itu, penelitian yang di lakukan oleh (Ferdianyah and Hasanah Harahap 2023) menyoroti masalah emosional yang dialami remaja yang berasal dari keluarga yang tidak utuh. Klien umumnya mengalami berkurangnya rasa aman, tingkat percaya diri yang rendah, dan kebingungan dalam mengelola emosi. Pendekatan konseling berdasarkan iman terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri serta kestabilan emosi klien, karena mereka dapat mengadopsi sistem nilai yang mendukung pemulihan yang berkelanjutan. Hasil ini memperluas pemahaman bawa konseling krisis tidak hanya terfokus pada situasi darurat psikologis, tetapi juga harus memastikan kelanjutan proses pemulihan melalui dukungan nilai-nilai dan aspek spiritual.

Untuk mengurangi trauma remaja, (Handayani and Fitriana 2022) membuat modul konseling krisis berbasis solusi. Pendekatan berfokus solusi (*Solutions – Focused Brief Counseling*) telah terbukti efektif dalam membantu klien melihat potensi mereka, dan membuat rencana untuk mengatasi masalah jangka pendek. Dalam konteks sekolah yang membutuhkan intervensi cepat dan efektif tanpa mengurangi kualitas pendampingan, model ini cocok digunakan. Sebaliknya, bencana terjadi tidak hanya di sekolah resmi tetapi juga di komunitas yang rentan, seperti anak jalanan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al. 2025) anak – anak yang hidup dijalanan menghadapi tantangan yang meliputi pendidikan, ekonomi, dan hubungan sosial. Konseling krisis bukan hanya pemulihan emosi, tetapi juga layanan kemanusiaan dan pemberdayaan. Anak – anak dapat memperoleh rasa aman dan kepercayaan diri dengan bantuan konselor dan komunitas yang juga menawarkan rujukan ke lembaga sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling krisis memiliki cakupan yang luas dan fleksibel tergantung pada jenis klien.

(Pasaribu and Hafina 2024) berbicara tentang bagaimana layanan konseling krisis berbasis teknologi dapat membantu siswa yang mengalami trauma, terutama mereka yang menghadapi kesulitan untuk berbicara dengan konselor mereka secara langsung. Komunikasi awal, asesmen risiko, dan pemantauan kesehatan mental klien dapat difasilitasi oleh teknologi ini. Namun penelitian ini juga menekankan bahwa etika digital, privasi, dan keamanan data sangat penting agar konseling tetap profesional dan aman.

Terakhir, kualitas layanan yang diberikan oleh konselor sangat penting. (Azizah and Amirotun Sholikhah 2022) menyatakan bahwa mahasiswa bk harus mendapatkan pemahaman mendalam tentang cara menangani trauma dan krisis agar mereka siap untuk bekerja di lapangan. Calon konselor harus dilatih dalam asesmen krisis, komunikasi deskalatif, strategi stabilisasi emosional, dan rujukan profesional. Hal ini menunjukkan bahwa konseling krisis bukan sekadar keterampilan tambahan, itu adalah kemampuan penting bagi karyawan BK yang bekerja di berbagai lingkungan.

Berdasarkan pembahasan dan berbagai referensi yang telah ditelaah, terlihat bahwa pencegahan krisis di kalangan siswa dapat dilakukan dengan pendekatan menyeluruh, yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan lingkungan pendidikan. Para konselor perlu memperkuat kemampuan resilien siswa melalui layanan konseling yang mengedepankan pencarian makna hidup, pengendalian emosi, serta pengembangan sikap bersyukur guna menghindari munculnya beban psikologis yang lebih berat. Sekolah juga harus menciptakan suasana yang aman dengan melaksanakan program anti-perundungan, meningkatkan literasi digital yang positif, serta memantau penggunaan media sosial agar siswa terlindungi dari risiko yang dapat menimbulkan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

stres atau trauma. Dukungan dari keluarga menjadi sangat krusial, terutama dengan pola komunikasi yang hangat dan peka, sehingga siswa memiliki ruang aman secara emosional ketika menghadapi tekanan baik di bidang akademik maupun sosial. Di sisi lain, pelatihan keterampilan mengatasi masalah dan kemampuan memecahkan masalah dapat membantu siswa dalam mengelola stres secara mandiri. Konselor juga perlu meningkatkan kemampuan mereka mengenai konseling krisis, melakukan penilaian cepat, serta menerapkan strategi intervensi yang sesuai agar pencegahan dapat dilaksanakan seawal mungkin. Selain itu, untuk kelompok yang rentan seperti siswa yang mengalami perundungan atau anak-anak dengan latar belakang sosial tertentu, kolaborasi antara sekolah, komunitas, dan penyedia layanan profesional sangat diperlukan agar dukungan dapat diberikan secara menyeluruh. Dengan melaksanakan semua upaya ini secara terintegrasi, krisis emosional dan sosial dikalangan siswa dapat dicegah sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling krisis adalah pendekatan yang sangat krusial dan efektif dalam mendukung individu untuk menghadapi stres yang ekstrem, trauma, atau situasi psikologis darurat yang muncul secara tiba-tiba. Konseling krisis terbukti efektif dalam memberikan stabilitas emosional, membantu individu memahami situasi yang dihadapi, serta mengembalikan kemampuan berpikir logis dalam waktu singkat. Berbagai studi memperlihatkan bahwa intervensi terencana yang mencakup penilaian cepat, penanganan jangka pendek, validasi emosi, dan teknik *coping* yang adaptif berhasil mengurangi kecemasan, meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, serta membangun ketahanan psikologis terutama pada anak-anak, remaja, dan kelompok orang yang rentan. Di zaman sekarang, tantangan kesehatan mental semakin rumit akibat tekanan dari dunia digital, masalah sosial, dan perubahan hidup yang cepat. Hal ini semakin menekankan pentingnya konseling krisis, baik secara langsung maupun melalui teknologi, sebagai bagian yang tidak dapat terpisahkan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan para konselor, penggunaan teknologi, serta perbaikan akses layanan merupakan tindakan strategis untuk menjamin bahwa konseling krisis dapat dilaksanakan dengan maksimal, cepat, dan sesuai dengan tuntutan masyarakat saat ini.

Ucapan Terimakasih

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan tulisan ini. Terima kasih kepada para peneliti dan akademisi yang karyanya penulis jadikan sebagai referensi utama dalam kajian ini, serta kepada dosen pembimbing Ibu Siska Mardes, S.Pd., M.Pd. Kons. bersama Ibu Dwi Rahmadani Indra, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau yang telah memberikan panduan dan saran selama proses penulisan. Apresiasi turut ditujukan kepada teman satu kelompok yang aktif berpartisipasi dalam diskusi, pengumpulan data, serta penyusunan laporan. Harapan penulis semoga artikel ini dapat memberikan nilai tambahan bagi perkembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam memahami dan menerapkan layanankonseling krisis pada zaman modern.

DAFTAR REFERENSI

Ananda, R., & Handayani, N. (2022). Konseling krisis sebagai upaya penanganan psikologis pada masa pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7*(2), 55–64.

Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13*(1), 49–60. https://doi.org/10.29210/1139300

Arif Ainur Rofiq, & Atmagistri, Z. I. (2025). Efektivitas konseling Islam melalui terapi syukur untuk mengatasi quarter life crisis pada orang dewasa awal di Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 42*(1), 1–15. https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no1.a10046

Asmanur, A., Rusli, S., Isdayanti, I., Sudirman, S., Yani, A., & Amalinda, F. (2025). Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja: A literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 6*(2), 4295–4302. https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513

Azizah, N., & Sholikhah, A. (2022). Konseling traumatik: Pemahaman bagi mahasiswa untuk membantu klien krisis. *Assertive: Islamic Counseling Journal, 1*(1), 14–25. https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6987

Biantoro, O. F., & Arifuddin, A. (2025). Resiliensi remaja Muslim di era digital: Peran bimbingan konseling Islam dalam pencegahan krisis moral. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1*(1), 33–43.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Fatmawati, S. (2021). Peran konselor dalam menghadapi krisis emosional peserta didik di sekolah. *Jurnal Psikologi dan Konseling, 5*(2), 87–96.

Ferdianyah, M., & Harahap, N. H. (2023). Model konseling berbasis iman dalam pemulihan krisis afeksi remaja korban broken home. *Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan, 7*(2), 1–9.

Hadi, A., & Rusman, A. (2021). *Penelitian kualitatif*. CV Pena Persada.

Handayani, A., & Fitriana, S. (2022). Pengembangan modul konseling krisis berfokus solusi untuk mereduksi kondisi trauma. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(4), 658–667.

Kuniawati, L. (2020). *Tantangan profesi konselor di Indonesia: Perspektif modernisasi pendidikan*. Deepublish.

Kusuma, D., & Andriani, Y. (2023). Crisis counseling and emotional regulation in adolescents. *Jurnal Psikologi dan Konseling Indonesia, 8*(1), 50–61.

Latipun. (2017). *Psikologi konseling*. UMM Press.

Nurismawan, A. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan konseling Viktor Frankl dan relevansinya bagi siswa di masa krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia, 6*(1), 126–131.

Pasaribu, B., & Hafina, A. (2024). Accessibility of technology in crisis counseling services: Facilitating students with traumatic experiences. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 11*(2), 329–338. https://doi.org/10.24042/kons.v11i2.24573

Putri, A. C., Sari, M. R., Tsuraya, E., Aisy, R., Mahfud, A., & Universitas Negeri Semarang. (2025). Krisis pendidikan pada anak jalanan: Tantangan dan peran bimbingan konseling komunitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11*(3), 1–8.

Sari, D., & Nugroho, A. (2021). Efektivitas konseling krisis dalam menangani stres akut. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5*(1), 101–110.

Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53.

Suryani, N., & Handayani, T. (2022). Kesehatan mental di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8*(1), 34–42.

Syarofudin, A. (2023). Implementasi konseling krisis untuk mengatasi trauma korban bullying di sekolah menengah atas. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 1862. https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.6759

Wekke, I. S., et al. (2019). *Metode penelitian ekonomi syariah*. Gawe Buku.

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital dan kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities Journal, 2*(2), 90–101.

Yurianto, A. F., & Winingsih, E. (2022). Layanan konseling krisis: Mengatasi masalah traumatik siswa yang menjadi korban bullying. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11*(2), 148–154.

Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.