

## **KONSELING KRISIS DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19 DI INDONESIA**

Bagus Ulil Said  
Universitas Ahmad Dahlan  
[Bagus1800001055@Webmail.Uad.Ac.Id](mailto:Bagus1800001055@Webmail.Uad.Ac.Id)

### **ABSTRAK**

Penyebaran virus COVID-19 di Indonesia membuat setiap orang yang berada dalam kondisi yang tidak biasa. Rekomendasi pemerintah untuk implementasi Isolasi regional, pembatasan sosial, transfer untuk belajar dan bekerja di rumah. Meninggalkan komunitas dalam keadaan tidak siap. Ketidaksiapan ini adalah krisis. Hal ini dapat menimbulkan gangguan kesetaraan hidup. Strategi penelitian kualitatif yang dipadukan dengan penelitian kepustakaan yang ditujukan untuk mendapatkan data, informasi, Fenomena, catatan dan dokumen mengenai dampak virus covid-19 dan penanganan penting dalam Krisis psikologis melalui konseling krisis. Hasilnya merujuk bahwa virus COVID-19 ada tekanan psikologis di Indonesia berasal dari 3 dampak utama, diantaranya pertumbuhan Tingkat pengangguran dan kemiskinan Indonesia, peningkatan jumlah pasien positif dan kematian, dan Kebijakan normal baru. Situasi krisis di setiap orang dapat menyebabkan lebih banyak Peningkatan stres, suasana hati dan kebingungan dalam kehidupan sesudah dampak berakhirnya virus COVID-19 telah meningkatkan tekanan psikologis setiap orang. Untuk terganggunya kesehatan mental, penting dalam melaksanakan konseling krisis diperkuat dengan: Guru Bk dan psikolog yang lain. Kami berharap ada forum untuk mengimplementasikan Saran mendesak agar masyarakat dapat menghadapi dampak pandemi COVID-19 selama dan setelah pandemi.

**Kata Kunci:** konseling krisis, dan virus covid 19

### **1. Pendahuluan**

Semenjak akhir bulan November 2019, dunia diguncang terdapatnya kasus penyeberan virus tipe novel coronavirus. Virus ini dikenal awal kali menyebar di kota Wuhan, Cina serta diberi nama virus Covid-19. Covid-19 menimbulkan manusia yang

terpapar hendak mempunyai sebagian kendala terpaut kendala di saluran pernafasan ringan sampai berat, apalagi bisa menimbulkan kematian. Tersebarnya penularan virus dari satu manusia ke manusia yang lain menimbulkan penyebaran ini tidak bisa diupayakan. Pemerintah Beijing kesimpulannya membuat peraturan buat mengkarantina kota Wuhan sampai segala provinsi Hubei, Cina pada 23 Januari selaku metode penangkalan. (Utomo, P. A., 2020). Penularan virus ini terjadi begitu cepat.

Perihal ini menimbulkan virus tersebar ke segala dunia. Pada 30 Januari 18 negeri mengumumkan warganya terpapar virus tersebut. Singkatnya penyebaran virus ini membuat tubuh kesehatan dunia WHO melaporkan darurat penyebaran Covid-19 serta terus menjadi meningkatnya penderita positif covid-19.

Indonesia juga menjadi Negara yang ikut terpapar virus covid 19 ini. Pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan kepada rakyatnya berupa PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Berbagai peringatan/ajakan dikeluarkan pemerintah untuk mencegah penyebaran virus covid-19 ini, dengan memberikan ajakan selalu mematahui protocol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker dan berjaga jarak. Cepat menyebarnya virus ini menjadikan pemerintah mengubah sistem belajar mengajar baik dijenjang pendidikan Anak Usia Dini, SD, SMP, SMA maupun Perguruan tinggi menjadi daring/ belajar lewat rumah. Berpindahnya bermacam bidang pekerjaan ke rumah, ditutupnya halaman hiburan serta wisata.

Pandemi virus corona dapat membagikan 3 dampak terhadap psikologis seorang, ialah krisis, uncertainty (ketidakpastian), serta loss of control (lenyap kendali). (Laelatus Syifa, dalam Dewi, K, 2020). Tekanan akibat timbulnya pandemi covid-19 secara seketika bisa menimbulkan krisis global bagi warga. Perihal ini sebab ketidaksiapan warga dalam menghadapinya. Sedangkan ketidakpastian jadi faktor tekanan psikologis sebab bisa tingkatkan kekhawatiran pada warga terhadap keadaan pergantian yang tidak kunjung usai dan danya perubahan keadaan pekerjaan, sekolah, serta sosial. Situasi perubahan yang terjadi dalam berbagai hal di kehidupan masyarakat telah memaksa setiap orang berada dalam krisis psikologis. Krisis psikologis merupakan kondisi di mana individu berhadapan dengan situasi yang menjadi halangan bagi tercapainya tujuan hidup.

Hambatan tersebut tidak lagi dapat diselesaikan dengan cara penyelesaian masalah yang dapat digunakan, sehingga kegagalan dalam mengatasi masalah tersebut menimbulkan periode disorganisasi dan emosi yang kacau.

Suatu tindakan yang dilakukan oleh guru bk, adalah melakukan bantuan terhadap tekanan akibat krisis pandemi dengan pemberian konseling krisis baik secara individu maupun kelompok yang lebih besar terkait pertolongan psikologi pertama.. Hal ini karena konseling krisis mempunyai upaya untuk mengembangkan salah satu kemampuan setiap individu yang mengalami krisis. (Muro & Kottman, 1995). Oleh sebab itu, hal yang dapat dilaksanakan oleh guru bk dalam berperan meminimalisir krisis akibat covid-19 salah satunya melakukan pelaksanaan konseling krisis.

## **2. Pembahasan**

### **a. Konseling Krisis**

Pengertian krisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 1997:530) adalah situasi yang berbahaya (dalam menderita sakit), situasi yang genting, kemelut, situasi suram dalam berbagai hal seperti ekonomi, dan moral. Sedangkan menurut kamus psikologi (Simanjuntak, 1986:86) pengertian krisis adalah suatu titik balik yang jelas dalam perkembangan berbagai kejadian. Menurut Geldard, (1993:138) situasi krisis adalah situasisituasi dengan resiko tinggi.

Menurut Gladding (2012) konseling krisis adalah penggunaan berbagai pendekatan secara langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal. Pada intinya Konseling krisis berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam beragam bentuk kepada orang yang membutuhkan "apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi suatu wadah penyakit yang akan berubah menjadi suatu kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak"

### **b. Langkah Konseling Krisis**

- 1) Mengupayakan Intervensi Segera. krisis dapat diartikan dalam situasi

“bahaya”; suatu situasi yang kacau yang dialami oleh klien atau suatu tingkat distress yang tinggi.

- 2) Mengambil Tindakan.
- 3) Mengembalikan Keseimbangan.
- 4) Membantu Mengembangkan Harapan
- 5) Memberikan Dukungan.
- 6) Fokuskan Pada Problem Solving.

**c. Covid-19**

Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Awalnya kebanyakan laporan datang dari Hubei dan provinsi di sekitar, kemudian bertambah hingga ke provinsi- provinsi lain dan seluruh China.<sup>7</sup> Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman.COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus.<sup>9</sup> Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.<sup>10</sup> Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara.

**3. Kesimpulan**

Konseling krisis bertujuan untuk mengantisipasi semakin berkembangnya tekanan psikologis setiap orang dalam menghadapi virus covid-19 sehingga setiap orang mampu menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pandemi dan setelah selesainya masa ini agar terhindarnya masyarakat dari ketidakseimbangan kehidupan dan psikologis yang lebih buruk.

**Daftar Pustaka**

- CNN Indonesia. (2020). Corona, Pemerintah proyeksi pengangguran naik 5,2 juta orang. Tersedia online: <https://m.cnnindonesia.com>.
- Dewi, K. (2020). Pandemi corona berikan 3 efek psikologis bagi seseorang, apa saja?. Tersedia online : <https://kompas.com>.
- Fauziah, M. (2017). Urgensi konseling krisis dalam bimbingan dan konseling. Prosiding Seminar Nasional. Universitas Ahmad Dahlan.
- Yuliana. (2020). CNN Indonesia. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19). *Wellness and Healthy Magazine*. Vol 2 (1).

**PROSIDING**  
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”  
Kamis, 12 Agustus 2021