

URGENSI KONSELING KRISIS DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Mufied Fauziah
Universitas Ahmad Dahlan
mufied.fauziah@bk.uad.ac.id

Abstrak

Krisis merupakan kondisi yang dapat terjadi pada setiap individu secara tiba-tiba. Individu yang tidak mampu menghadapi kondisi krisis dapat mengalami ketidakseimbangan dalam hidup. Krisis merupakan tekanan yang dialami seseorang dan berpengaruh negatif terhadap kemampuannya untuk berpikir, merencanakan dan mengatasi masalah secara efektif. Rentang waktu krisis yang relatif pendek dapat menimbulkan dampak masalah yang berkepanjangan bagi individu. Krisis sendiri merupakan kondisi yang perlu untuk diberikan layanan dengan segera karena sifatnya yang mendadak dan kontras. Krisis yang dialami seseorang kemungkinan tidak menjadi krisis bagi orang lain, tetapi untuk orang-orang tertentu mempunyai arti khusus sehingga menjadi masalah hebat. Oleh karenanya, bimbingan dan konseling sebagai layanan dalam pendidikan formal yang memiliki fungsi preventif maupun kuratif untuk masalah siswa perlu memiliki kesiapan dalam membantu peserta didik dalam menghadapi kondisi krisis yang dapat datang kapanpun. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menggambarkan bahwa betapapun bekerja sebagai konselor bukanlah hal yang mudah, namun dengan ketanggapan dan kesiap siagaannya, seorang konselor akan mampu memberikan pelayanan yang jauh lebih baik dengan hasil yang lebih baik pula untuk konseli yang sedang dilayaninya.

Kata Kunci: konseling krisis, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Setiap manusia pasti pernah atau akan mengalami kondisi krisis dalam hidupnya. Krisis dapat terjadi ketika seseorang mengalami perubahan dalam hidupnya yang bersifat drastis, sehingga bagi individu yang tidak siap, besar kemungkinan terjadi ketidakseimbangan dalam hidupnya. Banyak gambaran kondisi krisis yang tidak jauh dari kehidupan kita setiap hari seperti bencana alam,

kekerasan baik fisik maupun non fisik, perpindahan ke lingkungan baru kematian orang yang terdekat, bahkan kelahiran anggota keluarga baru pun dapat menimbulkan krisis.

Kondisi krisis dapat dikatakan sebagai sebuah boomerang, dimana ketika krisis alami oleh orang yang siap atau tangguh, selayaknya senjata kondisi krisis dapat menjadikan individu menjadi lebih tangguh lagi. Namun sebaliknya, bagi individu yang

kurang siap, kondisi krisis justru dapat melukai individu tertentu yang tidak mampu melewati krisis dengan baik. Setiap individu tentunya memiliki ketahanan terhadap krisis yang berbeda-beda. Krisis bagi satu individu belum tentu menjadi kondisi krisis bagi individu lain. Oleh karenanya, perlu adanya perhatian yang lebih untuk mempersiapkan setiap orang untuk siaga jika sewaktu-waktu terjadi krisis.

Usia remaja merupakan usia yang rentan dalam mengalami krisis. Adanya perubahan atau pertumbuhan secara fisik dapat menjadi sebuah krisis yang berdampak buruk sampai dewasa jika tidak dilewati dengan baik. Remaja seringkali dikatakan sebagai usia-usia rawan yang akan mengantarkan individu tersebut menjadi manusia dewasa seperti apa nantinya. Pendampingan dari orang dewasa memiliki peran yang cukup besar dalam hal ini.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang ada di lingkungan sekolah formal yang memiliki tugas untuk mendampingi siswa mencapai perkembangan yang optimal. Pendampingan siswa yang sedang dalam kondisi krisis memerlukan kesiapan baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotor. Oleh karenanya, kajian mengenai layanan berbasis krisis dirasa menarik untuk diulas.

B. Pembahasan

1. Kondisi Krisis

Pendekatan berbasis krisis sudah mulai dikembangkan oleh beberapa tokoh terkenal sejak lama. Sandoval (2002) menyebutkan tiga tokoh yang berpengaruh dalam perkembangan pendekatan krisis adalah Lindemann, Erikson dan Gerald Caplan. Sejarah perkembangan pendekatan berbasis krisis ini dimulai sejak terjadinya kebakaran pada sebuah klub malam bernama Coconat Grove di Boston pada akhir tahun 1930-an. Kebakaran itu mengakibatkan banyak korban luka maupun meninggal. Seorang ilmuwan sosial bernama Lindemann melakukan observasi mendalam mengenai reaksi korban maupun keluarga korban. Observasi tersebut ditindak lanjuti dengan pendirian lembaga kesehatan mental di Wellesley, pembentukan dasar dan ide tentang krisis, intervensi krisis untuk peristiwa-peristiwa traumatis.

Krisis merupakan tekanan yang dialami seseorang dan berpengaruh negatif terhadap kemampuannya untuk berpikir, merencanakan dan mengatasi masalah secara efektif (Sugiyanto: tanpa tahun). Baldwin (dalam Sandoval: 2002) mengungkapkan adanya enam taksonomi krisis berdasarkan dampaknya pada individu. Taksonomi krisis tersebut meliputi:

- a. *Dispositional Crises*
Baldwin menjelaskan klasifikasi pertama dalam krisis ialah *dispositional crises*. Krisis ini berkaitan dengan krisis percaya diri, berat badan dll. Krisis ini dapat ditangani dengan pemberian informasi.
- b. *Anticipated Life Transitions*
Krisis ini dapat terjadi pada transisi kehidupan individu, seperti siswa baru masuk sekolah, perpindahan kelas, pindah sekolah, kalahiran saudara baru, kehamilan dll. Fungsi prefentif dengan memberikan gambaran informasi tentang perbedaan apa yang akan dialami dalam masa transisi.
- c. *Traumatic Stress*
Krisis ini merupakan krisis emosi yang dipicu oleh stress eksternal. Krisis ini sering muncul dalam situasi penyakit parah, kekerasan atau kematian tak terduga, ancaman kematian, perang, bencana alam atau bencana karena ulah manusia.
- d. *Maturational-Developmental Crises* *Maturational-Developmental Crises* berkaitan dengan situasi antar pribadi, masalah yang belum selesai dan upaya untuk mencapai kematangan emosi. Masalah yang muncul dapat meliputi ketergantungan, konflik nilai dan identitas seksual yang biasanya terjadi pada remaja.
- e. *Crises Reflecting Psychopatology*
Krisis ini berhubungan dengan psikopatologi atau penyakit mental. Tugas konselor di sekolah adalah sebagai pencegah memburuknya penyesuaian anak dengan menjaga fungsi akademisnya.
- f. *Psychiatric Emergencies*
Krisis ini biasanya sudah mengganggu fungsi umum individu, yang mengakibatkan individu sudah tidak kompeten memikul tanggung jawab pribadi. Kondisi krisis dapat ditanggapi dengan cara yang berbeda-beda pada masing-masing individu, tergantung pada ketahanan individu itu sendiri.

2. Krisis dalam konteks Bimbingan dan Konseling

Pendekatan berbasis krisis sebenarnya bukanlah hal yang baru dalam bimbingan dan konseling, namun tidak banyak pendidikan bimbingan dan konseling yang menyiapkan peserta didiknya untuk mampu menghadapi kondisi krisis yang dapat terjadi sewaktu-waktu. Padahal, untuk lingkup sekolah, remaja adalah masa perkembangan yang cukup rentan terhadap krisis. Contoh kasus krisis yang kerap terjadi di lingkungan sekolah salah satunya adalah kasus *bullying*.

Kasus *bullying* di sekolah merupakan masalah yang kerap disoroti oleh berbagai pihak. Penelitian yang dilakukan oleh Yayasan SEJIWA pada 2008 tentang kekerasan (*bullying*) di tiga kota besar di Indonesia, yaitu Yogyakarta, Surabaya, dan Jakarta (dalam Wiyani: 2012) mencatat terjadinya tingkat kekerasan sebesar 67,9% di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 66,1% di tingkat Sekolah Lanjutan Pertama (SMP). Kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan. Peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar, yaitu Yogyakarta: 77,5% (mengakui ada kekerasan) dan 22,5% (mengakui tidak ada kekerasan); Surabaya 59,8% (ada kekerasan); Jakarta: 61,1% (ada kekerasan)

Kompas, 27 November 2008 mengemukakan hasil penelitian yang dilakukannya pada bulan Mei sampai Oktober lalu dengan sampel 113 siswa di dua SMA negeri dan swasta di Kota Yogyakarta menunjukkan, *bullying* fisik yang paling tinggi adalah ditendang atau didorong dengan tingkat persentase 75,22 persen. Disusul kemudian hukuman *push up* atau berlari (71,68 persen), dipukul (46,02 persen), dijegal atau

diinjak kaki (34,51 persen), dijambak atau ditampar (23,9 persen), dilempar dengan barang (23,01 persen), diludahi (22,12 persen), ditolak (15,93 persen), dipalak/dikompa (30,97 persen). Sedangkan *bullying* psikologis tertinggi adalah difitnah atau digosipkan (92,99 persen), dipermalukan di depan umum (79,65 persen), dihina atau dicaci (44,25 persen), dituduh (38,05 persen), disoraki (38,05 persen), dan diancam (33,62 persen). Edisi lain dari Kompas, 17 Mei 2008, dari tiga kota pelaksanaan survei mengenai gambaran *bullying* di sekolah, Yogyakarta mencatat angka tertinggi dibanding Jakarta dan Surabaya. Ditemukan kasus *bullying* di 70,65 persen SMP dan SMU di Yogyakarta.

Bullying merupakan kondisi krisis yang sering dijumpai di sekolah. jika tidak segera di tangani, akan memberikan dampak yang buruk bagi korban maupun pelaku. SEJIWA (2008) mengungkapkan bahwa korban *bullying* dapat mengalami gangguan psikologis seperti rasa cemas yang berlebihan, selalu merasa takut, depresi dan dapat mengakibatkan bunuh diri. Selain itu, *bullying* biasanya sudah menjadi adat yang diturunkan dari senior. Oleh karenanya, Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu layanan dalam pendidikan formal memiliki andil yang cukup penting

dalam mendampingi siswa menghadapi kondisi krisis seperti *bullying*. Depdiknas (2007) menegaskan "program bimbingan dan konseling mengandung empat komponen pelayanan, yaitu: (1) pelayanan dasar bimbingan; (2) pelayanan responsif, (3) perencanaan individual, dan (4) dukungan sistem." Krisis merupakan bagian dari layanan responsif yang wajib diberikan konselor kapanpun saat dibutuhkan.

Meskipun demikian, tidak semua kondisi krisis dapat ditangani oleh guru BK di sekolah. Untuk krisis dalam tingkatan yang berat, guru BK tidak memiliki kompetensi untuk memberikan intervensi. Tugas guru BK adalah cukup mengenali karakteristik kondisi krisis dan mengambil keputusan untuk tindakan terbaik bagi siswa. Jika memang tidak dapat ditangani sendiri seperti individu yang sudah tidak dapat diajak bicara, mengalami gangguan fisik, maka Guru BK dapat merekomendasikan ahli lain atau melakukan alih tangan kasus pada ahli yang lebih sesuai.

3. Konseling Krisis dalam Bimbingan dan Konseling

Krisis merupakan fenomena perkembangan yang normal terjadi. Intervensi apa yang diberikan dalam kondisi krisis dapat mencegah masalah dalam perkembangan emosi dan pendewasaan. Gladding (2012): konseling krisis adalah penggunaan

beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal. Kondisi krisis memerlukan perlakuan khusus. CTSN dan National Center for PTSD (2006) menjelaskan terkait pertolongan psikologi pertama yang dapat dilakukan meliputi: menjalin hubungan dan kesepakatan, mengelola rasa aman dan nyaman, stabilisasi emosi, mengumpulkan informasi, menganalisis kebutuhan dan tujuan, dukungan sosial, informasi coping.

Konseling krisis dapat dilakukan dengan beragam pendekatan konseling pada umumnya seperti pendekatan *Person Centered*, behavioral, kognitif, SFBC, Realita dan lain sebagainya. Hanya saja, konseling krisis dilakukan secara singkat dan langsung pada saat itu juga, mengingat kondisi krisis yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu saja.

Konseling krisis memerlukan konselor yang siap menghadapi kondisi krisis. Karena krisis dapat terjadi secara mendadak, maka diperlukan konselor yang tenang, peka terhadap kondisi lingkungan, mampu mengendalikan emosi, mampu mengambil keputusan dengan cepat serta menguasai keterampilan konseling krisis.

C. Penutup

Konselor sekolah harus siap untuk mendukung guru, orang tua dan siswa selama periode krisis. Kesadaran akan urgensi penanganan periode krisis semestinya mulai dibangun dan disosialisasikan pada masyarakat luas, sehingga berbagai pihak turut bertanggung jawab untuk memberikan dukungan pada anak untuk dapat melewati kondisi krisis. Secara spesifik untuk sekolah, seluruh personil sekolah harus selalu siaga untuk mengantisipasi krisis yang dapat terjadi sewaktu-waktu pada siswa. Berbagai pihak harus mempersiapkan diri dan memahami bagaimana harus bertindak untuk membantu siswa mengatasi kondisi krisis jika itu terjadi.

Dalam pelaksanaannya, konselor memiliki tantangan yang lebih dalam mendampingi siswa dalam kondisi krisis. Konselor harus bekerja sama dengan berbagai pihak, yang memiliki hubungan dengan siswa seperti guru mata pelajaran, siswa lain atau teman siswa dalam krisis, orang tua dan pihak lainnya. Dukungan yang diberikan dari lingkungan sosial dapat sangat berpengaruh dalam memulihkan siswa dari kondisi krisis.

Daftar Pustaka

- M. Brymer., A. Jacobs. et al. 2006. *Psychological First Aid: Field Operations Guide 2nd Edition*. CTSN dan National Center for PTSD
- Gladding, T. Samuel. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Indeks: Jakarta
- Prasetyo, Erwin Edhi. 2008. *Awas Bullying di Sekolah Yogya*. www.kompas.com diakses pada tanggal 24 Agustus 2017 pukul 14.11.
- Sandoval, Jonathan. 2002. *Handbook of crisis counseling, intervention, and prevention in the schools*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sandoval, Jonathan; Scott, Amy Nicole; Padilla, Irene. 2009. *Crisis Counseling: An Overview*. *Psychology in the School*. Vol 46 No 3 PP246-256
- SEJIWA. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyanto (tanpa tahun). *Peran Guru BK Dalam Penanganan Krisis*. Artikel Ilmiah. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta