JATUH BANGUN DALAM KRISIS : KONSELING UNTUK MENCARI KEMBALI ARAH

Gradia Rasma Atur Silalahi[1], Ivanka Juliana[2], Oktafia Putri Sahtika[3], Serliza[4] , Siska Mardes[5], Dwi Rahmadani Indra[6]

[1,2,3,4,5,6]*Universitas Riau*
E-mail : ivanka.juliana2457@student.unri.ac.id, siska.mardes@lecturer.unri.ac.id
dwi.rahmadani@lecturer.unri.ac.id

ABSTRAK

Krisis adalah sebuah peristiwa yang tidak bisa dielakkan dalam eksistensi manusia dan sering kali menyebabkan dampak emosional yang signifikan. Individu yang mengalami krisis kerap kehilangan arah, kebingungan, dan tidak mampu mengatasi situasi sulit dengan cara-cara yang biasa dilakukan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling krisis dalam membantu individu menemukan kembali keseimbangan emosional dan arah hidupnya. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka dengan menelaah berbagai teori dan hasil penelitian yang berkaitan tentang konseling krisis, termasuk pendekatan traumatis, logoterapi Viktor Frankl, konseling naratif, dan konseling berfokus solusi. Temuan dari kajian ini menunjukkan bahwa konseling krisis memiliki peranan signifikan dalam membantu individu menstabilkan keadaan emosional, membangun kembali makna hidup, serta menumbuhkan harapan baru setelah mengalami krisis. Selain itu, aspek spiritual terbukti memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, konseling krisis tidak hanya berfungsi untuk meredakan gejala emosional, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan diri menuju pertumbuhan pribadi dan spiritual yang lebih bermakna.

Kata Kunci : *Krisis, Konseling Krisis, Logoterapi, Konseling Naratif, Pemulihan Diri.*

ABSTRACT

A crisis is an event that cannot be avoided in human existence and often causes significant emotional impact. Individuals experiencing a crisis often lose direction, feel confused, and are unable to cope with difficult situations in their usual ways. This article aims to analyze the role of crisis counseling in helping individuals regain emotional balance and life direcation. The method used in this study is a literature review by examining various theories and research findings related to crisis counseling, including traumatic approaches, Viktor Frankl's logotherapy, narrative counseling, and solusion-focused counseling. The findings of this review indicate that crisis counseling plays a significant role in helping individuals stabilize their emotional states, rebuild life meaning, and foster new hope after experiencing a crisis. In addition, the spritual aspect has been shown to strengthen individual's psychological resilience facing life's pressures.Thus, crisis counseling not only serves to alleviate emotional symptoms but also as a means of self-empowerment towards more meaningful personal and spritual growth.

Keywords : *Crisis, Crisis Counseling, Logotherapy, Narrative Counseling, Self-Recover*

PENDAHULUAN

Krisis merupakan aspek yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia. Setiap individu bisa menghadapi keadaan sulit yang datang secara tiba-tiba dan menggoncang stabilitas hidupnya. Krisis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti bencana alam, konflik sosial, masalah ekonomi, masalah kesehatan, atau kehilangan orang terdekat. Data dari kantor United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR), menunjukkan bahwa di antara tahun waktu 2000 hingga 2019, terjadi lebih dari 7.000 bencana alam terjadi di seluruh dunia, dengan korban jiwa melebihi 1,2 juta korban jiwa dan lebih dari 4 miliar orang terdampak. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019, satu dari delapan orang mengalami gangguan mental, dan angka ini meningkat hingga 25% selama masa pandemi COVID-19. Fakta ini memperlihatkan bahwa krisis membawa dampak besar, tidak hanya secara fisik tetapi juga terhadap kesehatan mental dan sosial individu.

Permasalahan yang muncul dalam kondisi krisis adalah banyak individu tidak mampu menghadapi tekanan yang datang secara tiba-tiba. Mereka mengalami kebingungan, kehilangan kendali, bahkan tidak tahu harus berbuat apa. Situasi ini jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan, atau stres berkepanjangan. Menurut Caplan (1964), krisis muncul ketika seseorang menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya dan tidak dapat mengatasi masalah tersebut dengan cara-cara yang biasa ia gunakan. Dalam kondisi seperti ini, seseorang membutuhkan bantuan luar untuk memulihkan keseimbangan psikologisnya.

Salah satu pendekatan penting dalam membantu individu menghadapi krisis adalah konseling krisis. Konseling krisis merupakan bentuk bantuan jangka pendek yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional dan membantu individu menemukan kembali cara menghadapi situasi yang sulit (Everly & Mitchell, 2008). Gilliland dan James (2013) menjelaskan bahwa konseling krisis bersifat aktif, langsung, dan fokus pada permasalahan saat ini. Konselor berperan membantu klien untuk menstabilkan kondisi emosional, memahami situasi, serta membangun kembali kemampuan koping yang efektif. Konseling ini sangat dibutuhkan karena dalam masa krisis, individu sering berada dalam keadaan bingung, tidak stabil, dan membutuhkan arahan untuk kembali menemukan arah hidupnya.

Adapun pendekatan lain yang bisa digunakan dalam membantu individu menghadapi krisis dalam mencari kembali arah hidupnya adalah Konseling naratif, yang merupakan metode dalam bidang bimbingan dan konseling yang menekankan pada cerita pribadi individu. Melalui cerita tersebut, seseorang diajak untuk menelusuri kembali pengalaman hidupnya, memahami makna di balik peristiwa yang dialami, serta menemukan cara baru dalam melihat dan menyikapi masalahnya. Metode ini diperkenalkan oleh Michael White dan David Epston pada tahun 1990 dengan keyakinan bahwa setiap orang sebenarnya adalah penulis dari kisah hidupnya sendiri. Artinya, setiap individu memiliki kebebasan untuk menulis ulang kisah hidupnya dengan sudut pandang yang lebih positif dan memberdayakan.

Dalam proses konseling naratif, konselor berperan sebagai pendengar yang terbuka dan empatik. Ia membantu konseli untuk mengungkapkan ceritanya tanpa merasa dihakimi. Melalui proses ini, konseli belajar memisahkan dirinya dari masalah yang dihadapi, sehingga ia dapat melihat persoalan tersebut dengan cara yang lebih objektif. Tahapan yang biasanya dilakukan meliputi eksternalisasi masalah (melihat masalah sebagai hal yang terpisah dari diri), pemberian

nama pada masalah, pemetaan pengaruh masalah dalam kehidupan, dan re-authoring atau penulisan ulang kisah hidup berdasarkan makna baru yang lebih positif.

Pendekatan ini telah terbukti efektif digunakan dalam berbagai konteks, terutama di bidang pendidikan. Sebagai contoh, pada penelitian Swasti dan Martani (2013), menunjukkan bahwa konseling naratif berhasil menurunkan rasa kecemasan sosial di kalangan siswa. Sementara itu, penelitian Sari, Purwanto, dan Japar (2017) membuktikan bahwa terapi naratif dapat meningkatkan pemahaman diri siswa. Temuan serupa juga diperoleh oleh Rachmawati (2015) dan Damayanti (2020) menyatakan bahwa menggunakan layanan konseling berbasis naratif dapat memperkuat rasa kepercayaan diri dan kemampuan dalam berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Ernawati dkk. (2022) dan Widyantoro dkk. (2022) mengungkapkan bahwa konseling naratif mampu menurunkan perilaku agresif serta kebiasaan menunda tugas pada peserta didik.

Kelebihan utama dari konseling naratif adalah kemampuannya untuk menghargai pengalaman hidup individu dan mengembalikan kendali kepada konseli dalam menentukan arah hidupnya. Pendekatan ini tidak menempatkan konselor sebagai "pemberi solusi", melainkan sebagai pendamping yang membantu klien memahami kisah hidupnya dari sudut pandang yang lebih luas. Dengan demikian, konseli belajar bahwa dirinya bukan sekadar korban dari masalah, tetapi juga aktor utama yang dapat menulis ulang dan mengubah jalan ceritanya sendiri.

Secara keseluruhan, konseling naratif merupakan pendekatan yang sangat relevan diterapkan di berbagai setting, terutama dalam dunia pendidikan. Melalui pendekatan ini, guru BK atau konselor dapat membantu peserta didik memahami dirinya lebih dalam, membangun identitas positif, dan menumbuhkan kemampuan untuk mengelola masalah dengan cara yang lebih sehat. Konseling naratif bukan sekadar proses berbagi cerita, tetapi juga perjalanan menuju pemahaman diri dan perubahan makna hidup yang lebih baik.

Artikel ini disusun untuk membahas bagaimana konseling dapat membantu individu "jatuh bangun" dalam menghadapi peristiwa sulit dan menemukan kembali arah kehidupannya. Artikel ini memanfaatkan teknik studi pustaka dengan menganalisis bermacam teori dan hasil penelitian yang berkaitan. Tinjauan teori yang digunakan meliputi prinsip-prinsip dasar dari konseling krisis (Caplan, 1964; James & Gilliland, 2017), konsep respon psikososial saat menghadapi krisis (Stevens & Simpson, 2013), serta metode penelitian konseling seperti Terapi perilaku rasional emotif, Terapi Singkat berbasis solusi dan Terapi Naratif yang bisa diterapkan dalam situasi krisis.

Tujuan dari penyusunan artikel ini adalah untuk:

(1) mengidentifikasi permasalahan psikologis yang muncul saat individu mengalami krisis, (2) menganalisis peran konseling krisis dalam membantu individu menemukan kembali arah hidupnya, (3) mendeskripsikan pendekatan konseling krisis yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi, dan (4) memberikan dasar teoritis yang dapat mendukung praktik konseling krisis secara profesional.

Oleh karena itu, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya konseling krisis sebagai salah satu bentuk dukungan psikologis yang cepat, akurat, dan terarah untuk membantu individu mengatasi masa-masa sulit dalam kehidupannya.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah **penelusuran pustaka**, yaitu cara pengumpulan informasi dengan menelaah berbagai sumber tertulis seperti jurnal, buku, atau artikel ilmiah yang

relevan dengan topik pola asuh demokratis dan motivasi belajar siswa selama pandemi. Metode ini digunakan karena peneliti tidak melakukan pengamatan langsung ke lapangan, melainkan menganalisis data yang sudah tersedia dari berbagai literatur. (Habsy, 2017; Zed, 2014 dalam Ningsih & Wiryosutomo, 2022)

Proses Penelitian

Proses penelitian dilaksanakan melalui sejumlah langkah, yaitu: menentukan topik yang sesuai dengan isu yang akan dikaji, penetapan fokus pembahasan, pengumpulan berbagai sumber literatur dari situs jurnal seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *Harzing Publish or Perish*, kemudian menyiapkan dan menganalisis data untuk disusun menjadi laporan akhir penelitian. (Safitri & Naqiyah, 2021 dalam Ningsih & Wiryosutomo, 2022)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu dengan cara **menelusuri dokumen dan literatur ilmiah** berupa artikel, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data teoritis tanpa melakukan pengamatan langsung ke lapangan. (Arikunto, 2010 dalam Ningsih & Wiryosutomo, 2022)

Teknik Analisis Data

Data dan informasi yang didapat dari beragam sumber selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode **analisis isi**, yaitu menelaah isi dari jurnal dan artikel yang relevan agar dapat ditemukan pola, tema, dan kesimpulan yang menggambarkan bagaimana konseling krisis mampu membantu klien dalam mencari kembali arah. (Weber dalam Safitri & Naqiyah, 2021; Ningsih & Wiryosutomo, 2022)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dari berbagai sumber jurnal dan literatur, krisis dipahami sebagai kondisi ketika individu mengalami guncangan emosional yang mengganggu keseimbangan hidupnya. Krisis dapat muncul secara tiba-tiba dan membawa dampak serius terhadap aspek psikologis, sosial, maupun spiritual seseorang. Menurut Sestuningsih (2017), krisis sering kali dipicu oleh pengalaman traumatik seperti kekerasan, kehilangan, perceraian, atau peristiwa yang menimbulkan tekanan mendalam. Dalam keadaan seperti ini, individu kehilangan kemampuan berpikir jernih dan memerlukan bantuan profesional untuk memulihkan kondisi emosional serta menemukan kembali arah hidupnya. Konseling krisis hadir sebagai intervensi psikologis yang dirancang untuk menolong individu menghadapi tekanan hebat dengan cara yang lebih adaptif dan realistis.

Kajian dari Hendrayadi dkk. (2024) menunjukkan bahwa konseling traumatik merupakan salah satu bentuk konseling krisis yang berfokus pada pemulihan individu dari pengalaman traumatis. Melalui hubungan konseling yang aman dan empatik, klien dibimbing untuk mengungkapkan perasaan serta menafsirkan ulang peristiwa yang dialaminya. Proses ini membantu menurunkan tingkat kecemasan, membangun kembali kepercayaan diri, dan mengurangi dampak negatif trauma terhadap fungsi aktivitas sehari-hari. Dalam kerangka yang lebih besar, Sudrajad dkk. (2023) menyoroti peran logoterapi Viktor Frankl yang berlandaskan pada pencarian makna hidup di tengah penderitaan. Melalui teknik seperti *derefleksi* dan *paradoxical intention*, konseli diarahkan untuk menemukan tujuan dan makna eksistensial yang membuat hidupnya tetap bernilai meskipun berada dalam situasi sulit. Temuan ini memperlihatkan bahwa konseling tidak hanya

berfungsi untuk meredakan gejala emosional, tetapi juga memperkuat makna hidup yang menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi krisis.

Selain itu, pendekatan naratif sebagaimana dikemukakan oleh Aisyah dkk. (2025) juga terbukti efektif dalam membantu individu yang kehilangan identitas diri akibat peristiwa krisis. Melalui proses *externalization* dan *re-authoring*, konseli diajak untuk menulis ulang kisah hidupnya dari sudut pandang yang lebih positif. Pendekatan ini mendorong individu untuk melihat pengalaman traumatik bukan sebagai akhir, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan jati diri yang lebih kuat. Pendekatan ini relevan diterapkan pada remaja atau dewasa muda yang mengalami kebingungan arah hidup, karena konseling naratif menumbuhkan kemampuan reflektif dan kepercayaan terhadap potensi diri.

Sementara itu, Handayani dkk. (2022) menegaskan bahwa konseling krisis yang berorientasi pada solusi (*solution-focused crisis counseling*) memberikan dampak yang signifikan dalam membantu individu mengembangkan kemampuan koping. Pendekatan ini menekankan pada potensi dan sumber daya yang dimiliki oleh klien, bukan pada kelemahannya. Konselor berperan mengarahkan individu untuk mengenali langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan secara realistis untuk mengatasi masalah. Dengan demikian, konseli tidak terjebak dalam perasaan putus asa, tetapi memiliki keyakinan bahwa setiap langkah kecil yang positif dapat membawanya menuju pemulihan.

Konteks religius dan spiritual juga tidak dapat diabaikan dalam proses konseling krisis. Ellyazer (2024) menekankan bahwa dukungan spiritual melalui konseling berbasis iman membantu individu mencapai penerimaan diri dan ketenangan batin. Dalam pendekatan ini, krisis dipandang sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang dapat memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan. Nilai-nilai spiritual tersebut menjadi sumber daya batin yang penting untuk menumbuhkan ketabahan dan harapan baru setelah mengalami keterpurukan. Pandangan ini selaras dengan konsep logoterapi Frankl yang melihat makna spiritual sebagai dasar kekuatan manusia untuk bertahan hidup bahkan dalam penderitaan paling berat.

Dari hasil sintesis literatur, proses "jatuh bangun" dalam menghadapi krisis dapat dipahami sebagai perjalanan psikologis yang mencakup tiga fase utama, yaitu kejatuhan, pemulihan, dan pertumbuhan. Pada fase kejatuhan, individu mengalami kebingungan, penolakan, dan ketidakberdayaan. Konseling berfungsi untuk menstabilkan kondisi emosional melalui empati dan penerimaan tanpa syarat. Pada fase pemulihan, konselor membantu klien menafsirkan kembali pengalaman krisis sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Fase ini penting untuk membangun kembali makna hidup dan arah baru yang lebih konstruktif. Akhirnya, pada fase pertumbuhan, individu mulai menata kembali kehidupannya, memperkuat kepercayaan diri, serta membangun hubungan sosial dan spiritual yang lebih sehat. Proses ini menunjukkan bahwa krisis tidak selalu berakhir dengan kehancuran, tetapi dapat menjadi titik balik menuju transformasi diri yang lebih matang dan bermakna.

Hasil pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman situasi krisis memberikan dampak yang kuat dan berjangka panjang pada aspek kognitif, afektif, dan sosial individu. Krisis yang tidak terselesaikan dengan baik membuat individu mengalami gangguan pada kemampuan berpikir, seperti terus mengingat peristiwa traumatis, munculnya citra diri negatif, serta kesulitan berkonsentrasi. Pada aspek afektif, krisis memunculkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, serta perubahan suasana hati yang tidak terkendali. Sementara itu, pada aspek sosial, individu cenderung menarik diri, mengalami kesulitan berinteraksi, dan menghindari aktivitas tertentu. Pembahasan juga menegaskan bahwa

sebagian besar individu mengalami dampak negatif dibandingkan dampak positif, meskipun ada sedikit responden yang mampu menjadikan krisis sebagai titik balik untuk berkembang menjadi lebih kuat. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya penanganan krisis yang cepat dan tepat lewat program bimbingan dan konseling, individu dapat menciptakan strategi coping yang sehat serta mencegah terjadinya dampak psikologis dan sosial yang lebih parah.

Secara keseluruhan, hasil kajian pustaka ini menegaskan bahwa konseling krisis berperan penting dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional akibat peristiwa traumatis. Melalui berbagai pendekatan baik traumatik, naratif, logoterapi, maupun berfokus solusi konseling berfungsi sebagai sarana pemulihan diri yang menuntun individu menemukan makna hidup baru. Krisis memang dapat membuat seseorang jatuh, namun dengan pendampingan yang tepat, individu dapat bangkit kembali dan menemukan arah hidup yang lebih jelas, penuh kesadaran, serta berorientasi pada pertumbuhan pribadi dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis literatur yang telah dilakukan , dapat disimpulkan bahwa krisis adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kehilangan, tekanan psikologis, bencana, maupun perubahan hidup yang drastis. Kondisi ini sering kali menyebabkan individu mengalami kebingungan, kehilangan arah, bahkan gangguan emosional yang berat. Dalam situasi demikian, konseling krisis menjadi sarana penting untuk membantu individu memulihkan kestabilan emosional dan menemukan kembali makna hidupnya.

Berbagai pendekatan konseling seperti konseling traumatik, logoterapi Viktor Frankl, konseling naratif, dan konseling berfokus solusi terbukti efektif dalam membantu individu melewati masa krisis. Pendekatan-pendekatan tersebut menekankan pada pemulihan kekuatan diri, rekonstruksi makna, serta pengembangan harapan baru yang membuat individu mampu bangkit dari keterpurukan. Selain itu, aspek spiritual juga berperan penting dalam memperkuat penerimaan diri dan memberikan landasan makna yang mendalam bagi proses pemulihan.

Dengan demikian, konseling krisis bukan hanya berfungsi untuk mengurangi tekanan emosional, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan yang menuntun individu melalui proses "jatuh bangun" menuju pertumbuhan pribadi. Krisis tidak harus dihindari, melainkan dapat dijadikan momentum untuk refleksi, pembelajaran, dan transformasi diri menuju arah hidup yang lebih bermakna dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., Purwoko, B, & Habsy, B. A. (2025). *Efektivitas pendekatan konseling naratif mengatasi permasalahan identitatas diri pada remaja.* Cendikia: Jurnal Ilmu Pengetahuan, 5(2), 747-755. https://jurnalp4i.com/index.php/cendikia

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Ppenelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarata: Rineke Cipta.

Aulia, T. D., Sari, R. P., Pratiwi, O., Pramaessilla, D., & Sucipto, S. D. (2023). *Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy*. Jurnal Konseling Indonesia (JKI), 9(1), 51-61. https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9252

Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiarty*. New York: Basic Books. https://archive.org/details/principlesofprev0000gera_g0q3

Damayanti, R. (2020). *Dukungan Sosial dan depresi pascasalin*: studi meta analisis. Jurnal Psikologi, 13(2). https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3202

Ellyazer, P. (2024). *Konseling krisis kehilangan dan kedukaan bagi keluarga yang ditinggalkan*. Jurnal Dikaiosunen, 1(2), 77–92.

Ernawati, E., Lestari, P. I., Setyawan, D., & Kasmiati, K. (2022). *Model Pembelajaran Index Card Math dan Two Stay Two Stray Terhadap Hasil Belajar Siswa*. EQUALS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, 5(1), 55-63. https://doi.org/10.46918/equals.v5i1.1305

Everly, G. S., & Mutchell, J. T. (2008). *Integrative Crisis Intervention and Disaster Mental Health*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing.

Fauziah, M., & Prayogi, F. (2022). *Dampak kognitif, afektif dan sosial dari pengalaman situasi krisis*. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2), 336–341.

Gilliland, B. E., & James, R. K. (2013). *Crisis Intervention Strategies* (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Habsy, B. A. (2017). *Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur*. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 90.

Handayani, A., Fitriana, S., & Senowarsito. (2022). Pengenbangan modul konseling krisis berfokus solusi untuk mereduksi kondisi trauma. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 10(4), 658-667. https://doi.org/10.29210/185600

Hendrayadi, Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). *Konseling traumatis*. Jurnal Kolaboratif Sains, 7(1), 272–287. https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis Intervention Strategies* (8th ed.). Belmont, CA: Cengage.

Marliana, T., Oktari, S., Tania, E., Nurhayati, S. A., Budisiwi, H., Wardhani, Y. F., Rahayu, R. P., Setyowati, A., Sari, L., Yusrawati, A. F., Nasa, A. F., Sulaiman, & Yuliandi, R. (2024). *Konseling krisis*. CV Eureka Media Aksara.

Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). *Pemulihan citra diri remaja madya: Integrasi psikologi dan teologi*. Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH), 5(1), 60–72.

Mutohharoh, A. (2022). *Self healing: Terapi atau rekreasi?* Journal of Sufism and Psychotherapy, 2(1), 73–88.

Ningsih, P. R., & Wiryosutomo, H. W. (2022). *Studi Kepustakaan Peran Pola Asuh Orang Tua Demokratis Dalam Memberikan Motivasi Belajar Siswa Saat Pandemi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

O. R. Safitri & N. Naqiyah (2021). *Literature Study of Modeling Techniques for Middle*. Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling, 8(1), 12 - 31

Rachmawati, N. I., & Prasetyo, A. R. (2015). *Kecerdasan spiritual dan kecenderungan perilaku seksual pranikah pada siswa SMK Negeri 2 Jepara.* Jurnal EMPATI, 4(4), https://doi.org/10.14710/empati.2015.13664

Rahayu, S. M. (2017). *Konseling krisis: Sebuah pendekatan dalam mereduksi masalah traumatik pada anak dan remaja*. Jurnal Pendidikan, 2(1), 53–56. Universitas Mulawarman.

Sari, W. J., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). *Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan & Konseling, 6(1), 44-48. https://doi.org/10.15294/jubk.v6i1.17433

Stevens, N. E. A., Simpson, M. E; (2013). Psychosocial Factors Influencing Disaster Resilience: A Review of the Literature; International Journal of Emergency Mental Health; Vol. 15, No. 4, Hal. 213-223

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

Swasti, I. K. & Martani, W. (2013). *Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup.* Jurnal Psikologi, 40(1), 39-58.

Syaputri, A., Ningsih, I. W., Junaidi, Azawiyah, S. R., & Dwiningrum, S. (2020). *Panduan konseling krisis*. Yayasan Barcode.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends.* New York: W. W. Norton & Company.

Widyantoro, M., dkk. (2022). *Penerapan pembelajaran dengan menggunakan aplikasi YouTube untuk meningkatkan literasi dan numerasi siswa*. Jurnal Mitra Pengabdian Farmasi, 2(2), 36-42.

Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan.* Yayasan Pustaka Obor Indonesia.