

PROFIL PENGALAMAN SITUASI KRISIS PADA MAHASISWA

Mufied Fauziah¹ dan Dody Hartanto²

Universitas Ahmad Dahlan

Email: mufied.fauziah@bk.uad.ac.id dan dody.hartanto@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Situasi krisis dapat menjadikan seseorang mengalami disorganisasi yang bersifat sementara dan berpotensi menghasilkan sesuatu yang positif atau negative, tergantung dari bagaimana penanggulangan krisis dilakukan. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan strategis yang dapat dimanfaatkan untuk membantu individu melewati masa krisis agar menghasilkan sesuatu yang positif. Sebelum disusun rencana strategis untuk mengatasi masalah krisis, terlebih dahulu perlu diketahui fenomena krisis yang terjadi dengan melihat jenis krisis yang pernah dialami sepanjang rentang hidup manusia. Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena krisis yang pernah dialami mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis survey deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan sebanyak 106 mahasiswa yang diambil secara random. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup. Analisis data yang dilakukan ialah dengan menghitung persentase hasil pengisian angket. Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa setiap manusia pernah mengalami krisis. Jenis krisis yang dialami dan dampak yang dirasakan berbeda-beda pada masing-masing individu. Secara spesifik, dijelaskan pula bahwa dari masing-masing jenis krisis, sebanyak 96,2% responden pernah mengalami krisis developmental, 92,45% pernah mengalami krisis situasional, 98,11% pernah mengalami krisis eksistensial dan 67,36% pernah mengalami ecosystemik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun rencana intervensi maupun penelitian lebih lanjut.

Kata kunci: *Krisis, mahasiswa*

ABSTRACT

A crisis situation can make a person experience temporary disorganization and has the potential to produce something positive or negative, depending on how the crisis is handled. Guidance and counseling services are one of the strategic services that can be used to help individuals through times of crisis to produce something positive. Before formulating a strategic plan to deal with crisis problems, it is necessary to first identify the crisis phenomena that have occurred by looking at the types of crises that have been experienced throughout the human life span. This study aims to provide an overview of the crisis phenomena that have been experienced by students. This research uses a quantitative approach, a descriptive survey type. The sample in this study were 106 students of the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Ahmad Dahlan University. Data collection was carried out using a closed questionnaire. The data analysis was done by calculating the percentage of the results of filling out the questionnaire. The findings in this study confirm that every human being has experienced a crisis. The type of crisis experienced and the impact felt is different for each individual. Specifically, it was also explained that from each type of crisis, 96.2% of respondents had experienced a developmental crisis, 92.45% had experienced a situational crisis, 98.11% had experienced an existential crisis and

67.36% had experienced an ecosystem. The results of this study can be used as a basis for developing intervention plans and further research.

Keywords: *Crisis, college student*

PENDAHULUAN

Krisis sering disebut sebagai sebuah situasi yang menjadi titik balik atas hidup seseorang karena dapat berdampak luar biasa pada kehidupan seseorang. Krisis merupakan tekanan yang dialami seseorang dan berpengaruh negative terhadap kemampuannya untuk berfikir, merencanakan dan mengatasi masalah secara efektif (Miller, 2012). Seseorang yang mengalami krisis kemungkinan karena kurang mengetahui pengetahuan tentang cara mengelola atau mengatasi situasi, dan kurang memiliki kemampuan untuk fokus dan memanfaatkan kekuatannya.

Krisis terjadi karena adanya peristiwa sebelum krisis, persepsi individu terhadap kejadian tersebut dan strategi coping yang digunakan tidak cukup untuk mengatasi situasi tersebut (Cherry, 2018). Keadaan krisis membuat seseorang mengalami disorganisasi yang bersifat sementara dan berpotensi menghasilkan sesuatu yang positif atau negatif. Menghasilkan sesuatu yang positif artinya, setelah masa krisis di lewati, seseorang dapat mengembangkan kekuatan yang ada dalam dirinya sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dari masa sebelum mengamui krisis. Menghasilkan sesuatu yang negative artinya setelah melewati masa krisis, individu justru menjadi semakin terpuruk, merasa tidak berdaya atau mengembangkan perilaku yang maladaptive.

Krisis juga sering dialami pada situasi ketika seseorang menghadapi hambatan untuk mencapai tujuan hidup yang penting Caplan (1961). Hambatan dalam krisis ini tidak mampu ditangani menggunakan metode coping yang lazim digunakan individu. Pada fase ini, disorganisasi dapat terjadi, periode kesal dimana banyak upaya gagal diatasi dengan beberapa solusi yang dimiliki.

Peristiwa pemicu krisis merupakan peristiwa-peristiwa yang memiliki dampak besar pada kondisi sebelum krisis. Beberapa peristiwa yang sering kali menjadi pemicu krisis adalah peristiwa kekerasan, bencana alam, kehilangan sesuatu yang berharga, mengalami kegagalan, bahkan kehampaan akan makna hidup (Miller, 2012). Sebagai contoh, masalah kekerasan yang marak terjadi di berbagai kalangan. Banyak orang mengalami masa krisis karena mendapatkan pengalaman kekerasan dan tidak mampu untuk mengatasinya.

Pada kasus kebakaran besar, korban selamat dan orang terdekat korban menyatakan bahwa pasca kejadian kebakaran, mereka mengalami masalah *somatic distress*, rasa bersalah,

permusuhan, disorganisasi, perubahan perilaku dan menyukai gambar-gambar tentang orang yang meninggal (Lindemann, 1944). Secara umum kondisi krisis yang tidak dapat diatasi disebut sebagai *the frozen crisis pattern*, yaitu kondisi dimana individu tidak dapat melalui fase krisis yang dialami dengan mengembangkan strategi coping baru yang justru membahayakan seperti menarik diri, perilaku merusak diri sendiri dan melakukan tindak kekerasan, baik melukai diri sendiri atau melukai orang lain (Sandoval, 2002).

Penanganan masalah krisis sendiri perlu dilakukan secara cepat dan tepat sesuai dengan kondisi krisis yang sedang ditangani, mengingat krisis dapat terjadi sebagai fenomena perkembangan yang normal ataupun peristiwa-peristiwa yang membuat perubahan besar dalam hidup. Layanan bimbingan dan konseling dirasa merupakan layanan strategis yang dapat digunakan dalam membantu individu mengalami masalah krisis, terutama pada layanan konseling. Konseling krisis didefinisikan sebagai penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal (Glading, 2012). Sebelum disusun rencana strategis untuk mengatasi masalah krisis, terlebih dahulu perlu diketahui fenomena krisis yang terjadi dengan melihat jenis krisis yang pernah dialami sepanjang rentang hidup manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis survey deskriptif. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan masih aktif mengikuti pendidikan. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *random sampling*. Dalam kondisi ideal, peneliti dapat memilih sampel dari individu-individu yang representatif dari keseluruhan populasi. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup. Analisis data yang dilakukan ialah dengan menghitung persentase hasil pengisian angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dari angket yang telah diberikan kepada 106 mahasiswa menunjukkan bahwa 100% mahasiswa pernah mengalami krisis dalam hidup. Secara lebih rinci hasil analisis data yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 1.



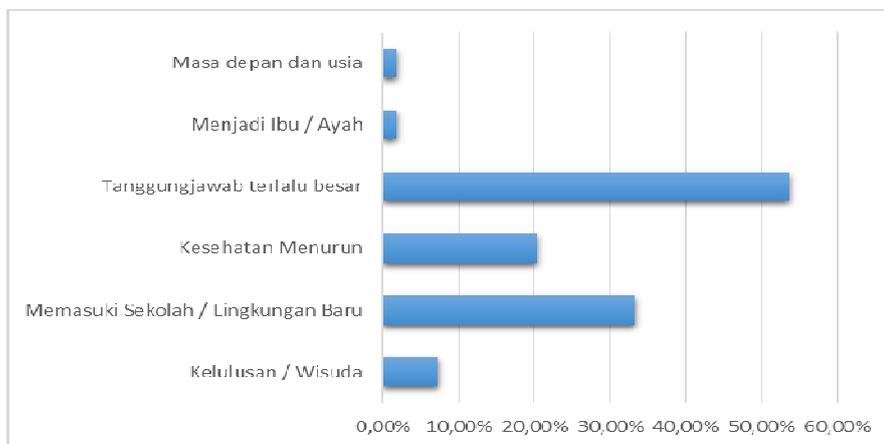
Gambar 1. Pengalaman Mengalami Krisis

Gambar 1 menunjukkan bahwa dari 106 mahasiswa, terdapat 46,4% mahasiswa menyatakan pernah mengalami krisis namun tidak banyak berdampak pada hidup, 30,4% mahasiswa menyatakan pernah mengalami krisis dan cukup berdampak pada hidup, 19,6% mahasiswa menyatakan pernah mengalami krisis dan sangat berdampak pada hidup, 3,6% mahasiswa menyatakan pernah mengalami krisis namun tidak berdampak pada hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap individu dalam sampel penelitian pernah mengalami krisis dengan tingkatan yang berbeda-beda sehingga dampak yang ditimbulkan pun juga berbeda.

Perbedaan tingkat masalah krisis yang dialami serta dampak yang dirasakan berbeda-beda karena krisis merupakan fenomena perkembangan yang wajar terjadi pada kehidupan dan sulit dihindari seiring waktu perjalanan hidup manusia. Artinya, krisis dapat dialami oleh semua orang dan waktu yang tidak dapat diprediksi. Peristiwa dapat menjadi sebuah masalah atau krisis ketika kapasitas yang dimiliki individu tidak cukup untuk mengatasi situasi krisis. Situasi krisis sendiri merupakan sebuah persepsi atau pengalaman atas peristiwa atau situasi yang *intolerable difficulty* yang melebihi kemampuan seseorang saat ini dan mekanisme copingnya (James, 2017).

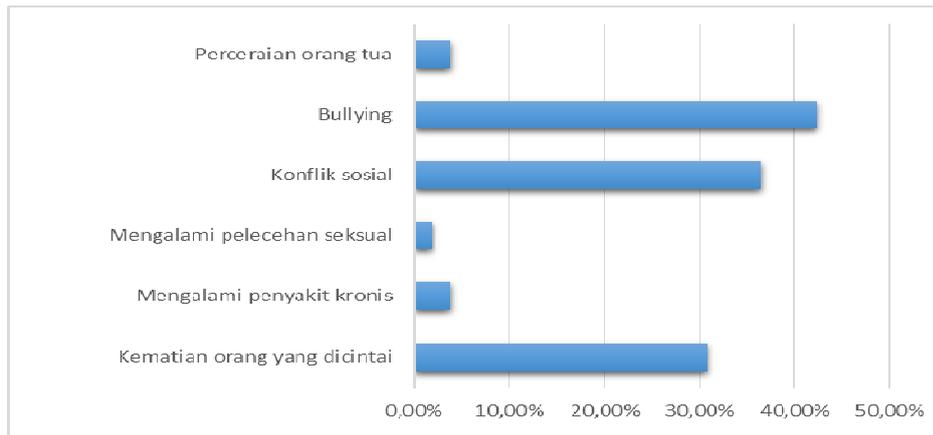
Secara spesifik, pengumpulan data dilanjutkan dengan mengelompokkan jenis masalah krisis yang dialami kedalam empat jenis krisis, yang terdiri dari krisis developmental, situasional, eksistensial dan ecosystemik. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa hampir semua sampel penelitian pernah mengalami masing-masing jenis krisis, baik krisis developmental, situasional, eksistensial dan ecosystemik. Pada krisis developmental, diketahui bahwa sebanyak 96,2% responden pernah mengalami krisis developmental. Secara spesifik disampaikan bahwa sebanyak 53,7% responden merasa memiliki beban tanggung jawab yang lebih berat daripada kemampuan yang dimiliki, 33,3% mengalami masalah ketika pindah ke lingkungan baru dan beberapa jenis masalah lain yang persentasenya tidak terlalu

tinggi yang dapat dilihat pada gambar 2. Miller (2012) menyampaikan bahwa krisis developmental ini adalah Sebuah tahapan normal dalam perkembangan manusia, namun direspon secara abnormal. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa banyak dari responden mengalami krisis ketika responden memiliki persepsi bahwa tanggung jawab yang ditanggung terlalu berat, padahal dalam kondisi normal, tanggung jawab merupakan sesuatu yang normal dimiliki oleh setiap manusia. Begitu pula dengan perpindahan ke lingkungan baru, dimana setiap individu akan mengalami perpindahan ke lingkungan baru seperti lingkungan sekolah, tempat tinggal atau lingkungan bermain. Namun akan menjadi masalah ketika adaptasi ke lingkungan baru ini tidak mudah dilakukan.



Gambar 2. Profil Krisis Developmental

Jenis krisis yang kedua adalah krisis situasional. Miller (2012) mendefinisikan krisis situasional sebagai kejadian luar biasa (biasanya terjadi secara tiba-tiba, mengejutkan dan kuat) yang tidak dapat diprediksi atau dikontrol manusia. Hasil penelitian ini menunjukkan data yang cukup banyak pula bahwa sebanyak 92,45% responden pernah mengalami krisis situasional. Jenis krisis yang paling banyak dialami adalah masalah *bullying* yang dialami oleh 42,3% dari responden. Selain itu, konflik sosial (sebanyak 36,5%) dan kematian orang yang dicintai (sebanyak 30,8%) juga banyak dialami oleh responden, lihat pada gambar 3.



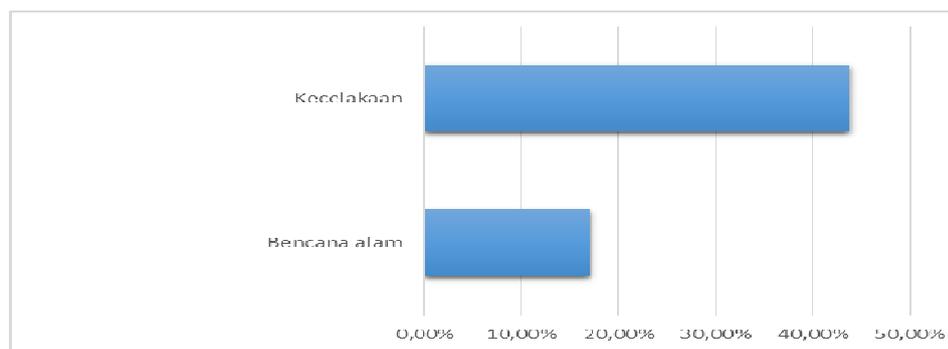
Gambar 3. Profil Krisis Situasional

Jenis krisis ketiga adalah krisis eksistensial. Krisis ini merupakan konflik internal / kecemasan, berkaitan dengan masalah eksistensi manusia, yang biasanya ditandai dengan adanya kekosongan atau kehampaan tentang hidup (Miller, 2012). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 98,11% responden pernah mengalami krisis eksistensial. Secara lebih detail, sebanyak 36,4% responden merasa dirinya tidak berguna, 21,8% responden merasa menjadi orang yang gagal, 10,9% merasa tidak dipedulikan oleh orang lain, dan lain sebagainya.



Gambar 3. Profil Krisis Eksistensial

Terakhir, jenis krisis keempat adalah krisis ecosystemik. Krisis ecosystemik ini merupakan krisis yang terjadi sebagai dampak bencana yang bisa diakibatkan karena alam atau manusia (Cherry, 2018). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 67,36% responden pernah mengalami krisis ecosystemik. Secara detail diketahui sebanyak 43,8% pernah mengalami krisis karena kecelakaan dan sebanyak 17% mengalami krisis karena bencana alam.



Gambar 3. Profil Krisis Eksistensial

SIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan fenomena krisis yang terjadi pada mahasiswa, dengan melihat jenis krisis yang pernah dialami sepanjang rentang hidupnya. Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa setiap manusia pernah mengalami krisis. Jenis krisis yang dialami dan dampak yang dirasakan berbeda-beda pada masing-masing individu. Secara spesifik, dijelaskan pula bahwa dari masing-masing jenis krisis, sebanyak 96,2% responden pernah mengalami krisis developmental, 92,45% pernah mengalami krisis situasional, 98,11% pernah mengalami krisis eksistensial dan 67,36% pernah mengalami ecosystemik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun rencana intervensi maupun penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Caplan, G. (1961). *An Approach to Community Mental Health*. Basic Book.
- Cherry, Lisa R, Jackson & Erford, Bradley, T (2018). *Crisis Assessment, Intervention, and Prevention*. USA: Pearson.
- Gladding, Samuel.T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Indeks.
- James, R., & Gilliland, B. (2017). *Crisis Intervention Strategies (8th ed.)*, Cengage.
- James, R.K. (2008). *Crisis Intervention Strategies: 6th Editions*, Thomson Brooks/Cole.
- Lindemann, E. (1944). "Symptomatology and management of acute grief 101, 141-148,.
- Miller, Geri. (2012). *Fundamental of Crisis Counseling*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sandoval, Jonathan; Scott, Amy Nicole; Padilla, Irene. (2002) "Crisis counseling: An overview". *Psychology in the School*, 46(3), 246–256.