

KRISIS ADAPTASI DAN RESILIENCE (MENYOAL FENOMENA BUNUH DIRI MAHASISWA INDONESIA)

Susana Aditiya Wangsanata¹, Sucik Rahayu², Jaiz Jamalullael³ Ahmad Syaqowi⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo Grobogan

¹wangsanata@stiss.ac.id, ²sucikrahayu17@gmail.com, ³Jaizjamalullael@stiss.ac.id,

⁴ahmadsyaqowi@gmail.com

Abstract

Universities in Indonesia are currently experiencing a crisis of adaptation and resilience amidst the onslaught of the industrial era 4.0 and the era of society 5.0. The form of the adaptation and resilience crisis can be assessed from the proliferation of suicide phenomena among students. Suicide among students can be said to be the failure of students to develop self-adaptation and resilience while they are students. One of these failures is because students experience technostress, namely the stressful conditions experienced by students when using technology. The aim of this literature research is to determine the crisis of adaptation and resilience as causes of the phenomenon of suicide among students. Data collection was obtained from trusted sources such as journals, official government websites and online news. The results of this research show how to overcome the adaptation and resilience crisis can be done in three ways. First, there is a need for time management for students so that there is a balance between academic and non-academic tasks. Second, students need to communicate actively with family and peers, so that when life difficulties arise they can express their problems to family and peers. Third, the choice of student residence is considered to greatly influence student adaptation and self-resilience. If students experience difficulties in life and live in an exclusive boarding/renting environment and rarely interact with the surrounding environment, this can cause the student to harbor his own problems.

Keywords : adaptation and resilience, suicide, technostress

Abstrak

Perguruan Tinggi di Indonesia saat ini mengalami krisis adaptasi dan resiliensi ditengah gempuran era industri 4.0 dan era *society* 5.0. Bentuk dari krisis adaptasi dan resiliensi tersebut bisa dinilai dari menjamurnya fenomena bunuh diri pada kalangan mahasiswa. Bunuh diri dikalangan mahasiswa dapat dikatakan sebagai gagalnya mahasiswa membentuk adaptasi dan resiliensi diri selama masa kuliah. Salah satu kegagalan tersebut dikarenakan mahasiswa mengalami *technostress* yaitu kondisi stress yang dialami mahasiswa dalam penggunaan teknologi. Tujuan penelitian kepustakaan ini untuk mengetahui krisis adaptasi dan resiliensi sebagai penyebab bunuh diri pada kalangan mahasiswa. Pengumpulan data didapatkan dari sumber-sumber terpercaya seperti jurnal, web resmi pemerintah serta berita online terpercaya. Hasil penelitian ini menunjukkan cara mengatasi krisis adaptasi dan resiliensi dapat dilakukan dengan tiga cara. Pertama, perlunya manajemen waktu bagi mahasiswa agar terjadi keseimbangan antara tugas akademik dan non akademik. Kedua, mahasiswa perlu melakukan komunikasi secara aktif dengan keluarga dan teman sebaya, agar manakala terjadi kesulitan hidup dapat mengutarakan permasalahannya kepada keluarga maupun teman sebaya. Ketiga, pemilihan tempat tinggal mahasiswa dinilai sangat mempengaruhi adaptasi dan resiliensi diri mahasiswa. Apabila mahasiswa mengalami kesulitan hidup dan tinggal dilingkungan kost/kontrakan yang eksklusif dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, maka dapat menyebabkan mahasiswa tersebut memendam permasalahannya sendiri.

Kata kunci : adaptasi dan resiliensi, bunuh diri, *technostress*

PENDAHULUAN

Problematika bunuh diri dikalangan mahasiswa menjadi isu dan seolah menjadi sebuah "*trand*" yang hangat dibicarakan masyarakat sehingga menarik untuk dikaji mendalam secara ilmiah. Hal ini dikarenakan fenomena bunuh diri dari tahun ketahun semakin meningkat dan belum ditemukan *problem solving* dari banyaknya kasus bunuh diri tersebut, khususnya adalah dikalangan mahasiswa. Kasus bunuh diri yang menjamur dikalangan mahasiswa tentu memiliki motif dan latar belakang yang berbeda-beda. Hasil temuan awal peneliti didapatkan bahwa faktor yang dominan memunculkan tindakan bunuh diri adalah faktor psikologis, keluarga dan lingkungan

sosial, faktor biologis serta orientasi seksual (Aulia, Yulastri, & Sasmita, 2019, hlm. 303). Apabila mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan dari berbagai faktor tersebut, maka akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa yang tertekan. Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental akan rentan terhadap perilaku negatif seperti stress dan depresi. Stress dan depresi yang berlebihan dan tidak ditangani secara tepat akan mengakibatkan tindakan yang merugikan seperti bunuh diri. Dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa yang demikian, maka dapat menjadi indikator mahasiswa mengalami krisis adaptasi dan resiliensi diri yaitu tidak mampu menangani kesulitan menjadi sebuah kekuatan. Oleh sebab itu, urgensi adaptasi dan resiliensi bagi mahasiswa sangatlah dibutuhkan untuk mencegah hal-hal negatif ketika mahasiswa mengalami kesulitan hidup.

Penelitian ini mencoba untuk menjelaskan terjadinya krisis adaptasi dan resiliensi dikalangan mahasiswa yang berdampak pada tindakan bunuh diri. Berdasarkan riset terdahulu yang dilakukan oleh Marled, Dkk, menunjukkan bahwa resiliensi diri yang tinggi akan menurunkan risiko bunuh diri. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, maka semakin rendah untuk melakukan tindakan bunuh diri (Marled, Yoanita, & Arman, 2023, hlm. 353). Riset lain mengatakan bahwa berbagai macam tugas kampus membuat mahasiswa stress dan permasalahan dengan dosen, maka mahasiswa rentan terhadap tindakan bunuh diri (Purwanti & Rohmah, 2020, hlm. 374). Selanjutnya, riset lainnya mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan hidup khususnya dalam proses penyelesaian skripsi rentan menimbulkan ketegangan dan frustrasi sehingga berdampak pada putus asa yang kemudian melakukan bunuh diri (Cahyani & Akmal, 2017, hlm. 33). Tindakan bunuh diri tersebut merupakan bentuk dari gagalnya mahasiswa menyelesaikan kesulitan-kesulitan hidupnya. Maka dari itu, perlu adanya sikap atau tindakan adaptasi dan resiliensi dalam diri mahasiswa. Secara eksplisit makna dari resiliensi merupakan sebuah tindakan kemampuan individu berupaya secara maksimal dalam menghadapi berbagai macam persoalan hidup seperti kesulitan, penderitaan dan tantangan. Selain itu, resiliensi juga sangat penting untuk membantu individu melakukan adaptasi atau penyesuaian diri kearah yang lebih baik. Individu yang memiliki resiliensi diri dengan baik, maka akan lebih meningkatkan keterampilan-keterampilan agar individu mampu menetapkan langkah dan mengambil keputusan dalam menghadapi kesulitan hidupnya (Rahayu & Ediati, 2022, hlm. 363). Penjelasan di atas didukung oleh berbagai data dan fakta tentang kasus bunuh diri yang terjadi di dunia. Berikut peneliti sajikan berbagai data terkait kasus bunuh diri.

WHO sebagai badan kesehatan dunia menyajikan data terbaru dalam laman resminya tentang jumlah kasus bunuh diri di dunia yang diperkirakan sebanyak 703.000 orang bunuh diri setiap tahun (<https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022>, 2022). Sementara di Kawasan Asia Tenggara yang dirilis dalam laman resmi Kementerian RI menunjukkan data kasus bunuh diri di negara Thailand yaitu sebanyak 12.9 (per 100.000 populasi), kemudian Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2), Indonesia (3,7), dan terakhir adalah Filipina sebanyak (3,7) (“Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan,” 2022). Berdasarkan besaran angka tersebut (yaitu 3,7), maka Indonesia telah menempati peringkat ke-159 dari negara lain dalam kasus bunuh diri di dunia (Tri Mukaromah & Nuryanti, 2020, hlm. 2). Komnas Perempuan mencatat pada periode Januari sampai dengan Juni tahun 2023, menurut laporan POLRI bahwa terjadi kasus bunuh diri sebanyak 663 kasus. Angka tersebut naik sebesar 36,4% dengan periode yang sama pada tahun 2021 yaitu sebanyak 486 kasus. Adapun provinsi tertinggi angka kasus bunuh diri terdapat di wilayah Jawa Tengah sebanyak 253 kasus, Jawa Timur sebanyak 128 kasus, Bali sebanyak 61 kasus, dan Jawa Barat sebanyak 39 kasus (“Komnas Perempuan,” 2023). Di dalam sebuah lokakarya yang dikutip dari WHO, dengan tema “*Working Together to Prevent Suicide*” disampaikan bahwa tindakan bunuh diri telah menembus angka 800.000 setiap harinya. Artinya, setiap 40 detik telah terjadi tindakan bunuh diri di dunia (Idham, Sumantri, & Rahayu, 2020, hlm. 178). Sejak tahun 2003 WHO menganggap serius kasus bunuh diri, dan pada akhirnya ditetapkan setiap tanggal 10 September sebagai hari pencegahan bunuh diri sedunia. Dimana WHO berkerjasama dengan *International Association of Suicide Prevention* (IASP) (“kemkes.go.id,” 2014).

Merujuk pada data di atas, khususnya adalah kasus bunuh diri dikalangan mahasiswa yang terjadi pada tahun 2022 menjadi fenomena dan isu hangat tersendiri bagi Masyarakat Indonesia. Pasalnya, gelar mahasiswa yang disandang oleh seseorang yang melekat dengan pemikiran kritis serta sosok yang intelektual, justru memiliki beban mental yang berat sehingga pada akhirnya menyebabkan tindakan bunuh diri. Berdasarkan hasil riset terdahulu menunjukkan fakta bahwa pada akhir tahun 2022 ada beberapa tindakan bunuh diri diantaranya adalah kasus mahasiswa di Yogyakarta yang meloncat dari lantai 11, kemudian 3 mahasiswa di Semarang melakukan tindakan bunuh diri dengan cara menyayat tangannya dan kasus gantung diri yang dilakukan oleh mahasiswa di Makassar (Fitri, 2023, hlm. 13–14). Kemudian kasus terbaru yang terjadi pada tahun 2023, sebagaimana data yang dirilis oleh UNSIA bahwa pada tanggal 24 Januari 2023 tentang pemberitaan mahasiswa yang bunuh diri dengan cara meloncat dari lantai 4, kemudian mahasiswa di Jambi yang meninggal di kamar kos pada tanggal 2 Maret 2023, kemudian pada tanggal 10 Oktober 2023, mahasiswa yang meninggal di mall paragon Semarang dan keesokan harinya ditemukan mahasiswa perguruan tinggi swasta yang meninggal. Sampai pada tanggal 18 Oktober 2023, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia sebanyak 971 kasus. Jumlah tersebut meningkat di tahun sebelumnya yaitu sebanyak 900 kasus bunuh diri pada tahun 2022 (Asia, 2023).

Melihat fakta dan data di atas, secara umum mahasiswa yang melakukan tindakan bunuh diri biasanya diawali

oleh pikiran atau ide bunuh diri. Hal itu di dukung oleh sebuah hasil riset di mana mahasiswa sebanyak 284 di kota Jakarta memiliki ide bunuh diri sebanyak 34,5%. Rata-rata usia mahasiswa tersebut adalah kisaran 18-24 tahun. Selain di Jakarta, Universitas di Surabaya juga ditemukan ide untuk melakukan bunuh diri sebanyak 58,1% dikalangan mahasiswa (Fitri, 2023, hlm. 13–14). Gambaran tersebut seolah menunjukkan bahwa pada kalangan mahasiswa tindakan “*suicidal ideation*” bukanlah sebuah fenomena yang asing, dan semakin tahun semakin meningkat kasusnya. Selama mahasiswa melaksanakan pendidikan di Perguruan Tinggi, sebanyak 12% mahasiswa memiliki ide untuk melakukan bunuh diri. Kemudian sebanyak 2,6% mahasiswa memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri secara terus menerus (Adinda & Prastuti, 2021, hlm. 136). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa secara umum biasanya ide bunuh diri terjadi dalam beberapa tahapan diantaranya adalah ide bunuh diri, rencana bunuh diri, perencanaan bunuh diri dan tindakan bunuh diri yang sukses. Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat dengan rentang usia antara 15-29 tahun yang rentan terhadap ide bunuh diri dan hal ini cukup tinggi. Mahasiswa pada umumnya mengalami fase remaja tua serta berisap-siap untuk menghadapi kehidupan yang mandiri daripada masa remaja awal. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih rentan terhadap stressor dalam lingkungannya. Apabila stressor tersebut tidak tertangani dengan baik maka akan memunculkan ide bunuh diri. Secara lebih lanjut, faktor bunuh diri biasanya disebabkan oleh faktor depresi, kekerasan seksual, pertengkaran, masalah akademik, perbedaan *culture* budaya asal dengan tempat kuliah, dan rendahnya komunikasi atau hubungan dengan keluarga (Panjaitan, Wardani, Nasution, Primananda, & Arum, 2023, hlm. 1046–1047).

Sejalan dengan fakta di atas, yang menjadi penyebab mahasiswa bunuh diri pada umumnya adalah memiliki luka psikologis. Luka psikologis pada mahasiswa yang sangat parah akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Adapun faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu berasal dari dua hal yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat meliputi kepribadian, perkembangan serta kematangan, kondisi fisik, kondisi psikologis, religiusitas atau keyakinan, kemudian sikap dalam menghadapi permasalahan hidup, kebermaknaan hidup, serta keseimbangan berpikir. Sementara faktor eksternal meliputi kondisi sosial, politik dan ekonomi, budaya dan lingkungan. Dengan faktor-faktor tersebut, maka mahasiswa perlu memiliki mental yang sejahtera agar terhindar dari ide bunuh diri. Makna daripada mental yang sejahtera adalah terbebasnya individu dari tekanan-tekanan psikologis. Ciri dari tekanan psikologis tersebut seperti tingginya tingkat kecemasan, kemudian depresi serta kehilangan kontrol diri. Selain itu ciri mental yang sejahtera adalah memiliki perasaan yang positif, kondisi emosional serta memiliki kepuasan hidup. Lebih lanjut lagi, faktor demografi yang meliputi usia, gender dan budaya memiliki peranan yang amat penting dalam mempengaruhi paparan risiko ide bunuh diri dan menjadi faktor perlindungan dalam siklus hidup (Aloysius & Salvia, 2021, hlm. 86).

Berdasarkan sistematika uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa terjadi krisis adaptasi dan resiliensi pada mahasiswa yang digambarkan dalam bentuk depresi, stress, khawatir serta kecemasan berlebih. Dimana istilah resiliensi yang pertama kali diungkapkan oleh Jack dan Jeanne Block dengan sebutan ego resiliensi. Ego resiliensi itu sendiri merupakan tingkat kemampuan individu untuk melakukan adaptasi dan fleksibel dalam menghadapi kesulitan atau tekanan secara internal maupun eksternal (Mir’atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019, hlm. 72). Mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan hidup secara internal dan eksternal sehingga rentan terhadap kondisi Kesehatan mental, maka memerlukan perilaku adaptasi dan resiliensi. Namun pada kenyataan data yang telah disajikan di awal dengan banyaknya jumlah kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia maka hal tersebut menjadi salah satu tanda dari krisisnya adaptasi dan resiliensi dikalangan mahasiswa. Apabila diurutkan kembali maka dapat dikatakan bahwa tindakan bunuh diri berawal dari terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Dimana sebuah riset terdahulu mengatakan bahwa kesehatan mental memiliki peran yang penting untuk merespon kondisi yang tidak terduga dalam siklus hidup. Mengingat bahwa sebuah hasil riset menyebutkan 90% orang yang ingin melakukan bunuh diri dikarenakan menderita gangguan psikologis (Tri Mukaromah & Nuryanti, 2020, hlm. 11).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang data primernya diambil dari jurnal, buku, majalah dan dokumen (Andriono, 2021, hlm. 185). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis data tersebut menitikberatkan kepada penekanan persoalan atau masalah secara kontekstual dan tidak mengandalkan angka serta perhitungan sebagaimana penelitian kuantitatif. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui sumber-sumber terpercaya dan memiliki keterkaitan dengan fokus kajian penelitian ini yaitu adaptasi dan resiliensi. Data primer dan data sekunder kemudian dikumpulkan dipilih dan dikelompokkan sehingga tersaji data yang valid. Uji validitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan triangulasi. Uji ini membandingkan berbagai sumber data sehingga ditemukan data yang benar-benar dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian ini. Triangulasi dilakukan dengan memanfaatkan data-data lain guna pengecekan atau membandingkan data. Adapun data lain mulai dari sumber, metode, peneliti dan teorinya (Hadi, 2017, hlm. 75).

PEMBAHASAN

Urgensi Adaptasi dan Resiliensi di Kalangan Mahasiswa Indonesia

Pentingnya adaptasi dan resiliensi mahasiswa menjadi sesuatu yang vital dan perlu dilakukan untuk

menangani berbagai kesulitan akademik selama masa perkuliahan. Resiliensi diartikan sebagai sebuah coping stress, perubahan dan kesulitan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif. Resiliensi juga mencerminkan sebuah kekuatan serta ketangguhan yang dimiliki oleh individu. Secara umum resiliensi untuk kebangkitan dari pengalaman-pengalam emosional yang negatif. Individu yang resilien memiliki usaha yang baik dalam menghadapi kesulitan untuk bangkit dari kondisi sulit dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki. Demikian halnya dengan resiliensi akademik terjadi manakala mahasiswa menggunakan segenap kekuatan internal dan eksternal guna mengatasi berbagai macam pengalaman negatif, sebagai upaya untuk menekan dan menghambat pengalaman negatif tersebut. Dengan upaya resiliensi yang tepat, maka mahasiswa mampu untuk beradaptasi serta mampu melaksanakan tugas dan kegiatan akademik secara maksimal (Hendriani, 2017, hlm. 144).

Bentuk adaptasi dan resiliensi pada diri mahasiswa dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu dilakukan untuk memberikan prioritas pada tugas dan kegiatan yang wajib dilakukan bagi seorang mahasiswa. Adapun waktu prioritas tersebut seperti penyelesaian tugas dari dosen dengan tenggang waktu paling dekat, sampai tenggang waktu paling lama. Secara umum, hal itu dapat dilakukan dengan *planning* secara mandiri oleh mahasiswa. Pada umumnya, mahasiswa tidak mampu melakukan manajemen waktu dengan baik, sehingga hal itu menyulitkan mahasiswa untuk mengatur waktu atau membagi waktu dalam penyelesaian tugas-tugas akademik. Biasanya mahasiswa lebih memprioritaskan kegiatan diluar kampus sehingga tugas wajib dari dosen tidak terselesaikan dengan baik. Hal ini telah menjadi perosalan umum dikalangan mahasiswa yang notabennya adalah jiwa muda yang aktif. Memang hal tersebut tidak dipungkiri lagi, dikarenakan kegiatan yang padat mengakibatkan terabaikannya kewajiban utama sebagai mahasiswa. Sebuah riset menyebutkan bahwa, kurangnya manajemen waktu menjadi penyebab mahasiswa yang cenderung prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan penundaan secara sukarela baik tugas maupun pekerjaan secara sadar dan pelaku menyadari dampak buruk dari tindakan prokrastinasi tersebut (Haryanti & Santoso, 2020, hlm. 42–43). Dari keterbiasaan tindakan prokrastinasi ini menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan depresi sehingga melakukan tindakan bunuh diri dikarenakan tidak kuat dengan beban tugas akademik.

Bentuk adaptasi dan resiliensi juga dapat dilakukan dengan membangun komunikasi secara aktif baik dengan keluarga dan teman sebaya. Letak perguruan tinggi atau kampus yang jauh dari tempat tinggal, menjadikan mahasiswa hidup di wilayah yang baru atau bisa dikatakan mahasiswa yang jauh dari rumah dan tinggal di kost atau kontrakan. Dari perubahan tempat tinggal ini, mahasiswa bisa terjadi *culture shock* atau kaget budaya dari tempat tinggal sebelumnya ke tempat tinggal yang baru. Agar *culture shock* tidak berdampak negatif terhadap mahasiswa, maka intensitas komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya sangat dibutuhkan. Dengan demikian, mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru serta mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal ketika mengalami kesulitan baik dilingkungan kampus maupun diluar kampus. Adaptasi dan resiliensi melalui komunikasi yang baik kepada keluarga dan teman sebaya agar mahasiswa memperoleh dukungan baik moril dan spiritual manakala mahasiswa mendapatkan kesulitan hidup. Apabila komunikasi tidak dilakukan secara maksimal, maka hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa asing dengan lingkungan dan pada akhirnya berdampak pada pembentukan karakter yang tertutup atau *introvert*. Karakter inilah yang dikhawatirkan akan membuat mahasiswa memendam segala permasalahan yang dialami dan dapat berakibat fatal seperti bunuh diri.

Bentuk adaptasi dan resiliensi dapat pula dilakukan dengan cara mempertimbangan pemilihan tempat tinggal selama kuliah. Maksudnya adalah, pemilihan tempat tinggal akan mempengaruhi Kesehatan jiwa dan mental mahasiswa manakala sedang mengalami kesulitan hidup. Mahasiswa yang tinggal di kost atau kontrakan yang eksklusif atau privat (misalnya 1 kamar dihuni 1 orang), akan membentuk pribadi yang cenderung pendiam atau anti sosial. Hal itu dikarenakan mahasiswa tidak memiliki teman untuk diajak bicara secara langsung ketiak berada di kost atau kontrakan. Biasanya, mahasiswa tersebut akan sibuk dan asik dengan dunia mayanya. Apabila mahasiswa tersebut memiliki permasalahan akan lebih cenderung curhat pada dunia maya atau dipendam sendiri. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang tinggal di asrama atau pondok pesantren yang notabennya lingkungan yang ramai. Apabila mahasiswa tersebut mengalami permasalahan atau kesulitan dalam hidup, maka akan cenderung terbuka dan menceritakan kepada teman yang dianggap mampu untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. Dengan demikian, mahasiswa akan meminimalisir tindakan yang merugikan seperti bunuh diri. Adaptasi dan resiliensi melalui pemilihan tempat tinggal adalah upaya untuk mengembangkan potensi diri melalui lingkungan Ketika mendapatkan kesulitan hidup.

Merujuk pada makna adaptasi dan resiliensi yang pada intinya melakukan perubahan kearah yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melakukan perubahan tersebut adalah dengan memperbaiki manajemen waktu mahasiswa. Apabila problematika manajemen waktu dapat disebabkan dari masa peralihan SMA ke perguruan tinggi sehingga mengalami masa transisi menjadi dewasa. Hal ini tentu mengubah gaya hidup dan gaya belajar siswa ke gaya belajar mahasiswa (Haryanti & Santoso, 2020, hlm. 41). Dari sinilah, mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan adaptasi dan resiliensi diri yang baik sehingga mampu sukses mengenyam pendidikan pada perguruan tinggi. Dari fakta inilah yang kemudian menjadikan urgensi adaptasi dan resiliensi sangat penting dilakukan dikalangan mahasiswa Indonesia agar mahasiswa tidak melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

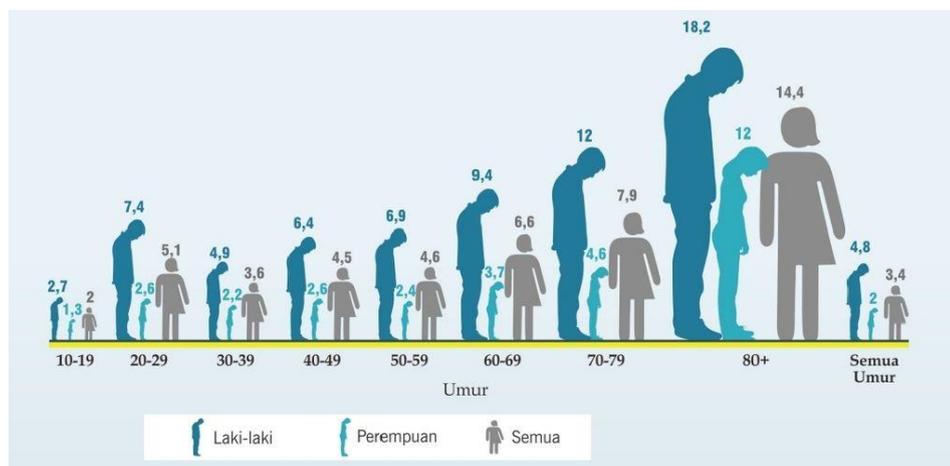
Tiga point di atas sebagai bentuk dari implementasi adaptasi dan resiliensi memang belum dibuktikan secara ilmiah oleh riset-riset terdahulu. Namun berdasarkan data dan fakta terkait dengan penyebab bunuh diri pada mahasiswa yang bersifat tekanan mental seperti stress akademik dan lain sebagainya, maka dengan melakukan tiga point di atas dapat meminimalisir ide bunuh diri dalam pikiran mahasiswa. Tiga point di atas adalah sebagai bentuk kemampuan individu untuk dapat mengatasi permasalahan dan mampu beradaptasi sehingga terhindar dari bunuh diri. Hal ini sejalan dengan sebuah riset terdahulu yang mengatakan bahwa resiliensi sangat penting digunakan dalam dunia akademik (Mir'atannisa dkk., 2019, hlm. 71).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa urgensi adaptasi dan resiliensi di kalangan mahasiswa menjadi suatu hal sentral untuk segera ditemukan solusi secara tepat. Maka sebagaimana hasil Analisa peneliti sebagaimana telah dipaparkan di atas, tiga hal yang dapat dilakukan untuk mewujudkan adaptasi dan resiliensi adalah dengan cara manajemen waktu, komunikasi dengan keluarga dan teman sabaya, serta pemilihan tempat tinggal selama masa kuliah. Dengan ketiga hal tersebut, apabila dipandang dari segi ilmiah maka dapat ditemukan solusi secara tepat. Mengingat bahwa faktor-faktor yang umum terjadinya Tindakan bunuh diri pada mahasiswa adalah tekanan mental, depresi dan stress akademik, maka dapat diminimalisir dengan ketiga point tersebut.

Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa Indonesia

Gelar mahasiswa yang disandang oleh individu memiliki posisi tersendiri dikalangan masyarakat, teman dan keluarga. Dimana Masyarakat, teman dan keluarga memandang bahwa seorang mahasiswa adalah pribadi yang cerdas serta berwawasan luas. Namun pandangan tersebut dilihat dari sisi luar yang melekat pada mahasiswa. Di sisi lain mahasiswa memiliki peran dan tanggung jawab yang besar untuk mampu menggapai cita-cita yang diimpikan. Dengan penilaian dari lingkungan sekitar yang sangat positif tersebut, maka pada kenyataannya menjadi salah satu dorongan bagi mahasiswa untuk mampu membuktikan bahwa memang benar-benar dirinya adalah sosok yang cerdas dan intelektual. Alih-alih sebagai upaya mewujudkan penilaian dari lingkungan sekitar tersebut, mahasiswa dihadapkan dengan segudang tugas dan kegiatan-kegiatan yang sangat padat dan banyak. Banyaknya tugas dan kegiatan yang dijalankan oleh mahasiswa seringkali membuat kondisi jiwa merasa tertekan sehingga mengakibatkan stress bahkan depresi. Tuntutan tugas dan kegiatan dengan dalih deadline, seringkali membuat mahasiswa merasa dikejar-kejar dan waktu yang seakan-akan menyulitkan ruang gerak mahasiswa. Kondisi yang demikian secara umum dikatakan sebagai stress akademik mahasiswa. Hasil riset mengatakan bahwa mahasiswa sering mengalami depresif yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Feliana, 2019, hlm. 142).

Fakta di atas menunjukkan banyaknya pola untuk penyesuaian diri serta adanya harapan sosial, menyebabkan mahasiswa memiliki kewajiban untuk memainkan peran-peran baru serta keinginan untuk mengembangkan diri, nilai, dan sikap sesuai dengan peran tersebut. Oleh sebab itu, maka secara umum mahasiswa mengalami gangguan mental kecemasan yakni sebesar 11.9%, kemudian presentase depresi sebesar 7-9%. Kemudian gangguan lain seperti gangguan makan seperti bulimia, binge-eating dan anoreksia, *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*, kemudian kesulitan belajar, sampai pada penggunaan obat terlarang serta penyerangan atau pelecehan seksual. Oleh sebab itu, WHO mengatakan bahwa Tindakan bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar dengan urutan nomor empat dan diantaranya adalah orang berusia 15-29 tahun (Mariyati & Dwiastuti, 2023, hlm. 40–41). Daa dan fakta tersebut didukung oleh berbagai pemberitaan di media online tentang kasus bunuh diri pada kalangan mahasiswa. Dimana akhir-akhir ini, Indonesia dihebohkan dengan berita Tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Dilansir dari sumber berita online: Kompas.id disajikan gambar sebagai berikut ini:



Gambar 1. Angka kematian akibat bunuh diri
(Sumber: Kompas.id 2023)

Gambar di atas menunjukkan bahwa angka kematian bunuh diri di Indonesia per 100.000 penduduk pada tahun 2016. Adapun risiko tertinggi dari keseluruhan kelompok usia memang terjadi pada lansia. Akan tetapi, untuk penduduk yang usianya kurang dari 60 tahun, risiko tertinggi untuk bunuh diri adalah usia 20-29 tahun (Wahyudi, 2023).

ADAPTASI DAN RESILIENSI DI ERA 4.0 dan 5.0 PADA PERGURUAN TINGGI ISLAM dan RELEVANSINYA DENGAN FENOMENA BUNUH DIRI MAHASISWA

Peluang Era Industri 4.0 dan Era Society 5.0 Pada PTKIS

Era industri 4.0 dan era society 5.0 memang tidak dapat dihindarkan sehingga menimbulkan sebuah peluang sekaligus tantangan yang besar bagi perguruan tinggi Islam di Indonesia. guna menjawab peluang dan tantangan tersebut maka salah satu cara yang perlu dilakukan oleh perguruan tinggi Islam adalah dengan cara adaptasi dan resiliensi agar perguruan tinggi Islam tetap eksis serta mampu bersaing dengan perguruan tinggi lainnya. Pada perguruan tinggi pada umumnya memiliki segudang permasalahan dan kesulitan dari berbagai aspek baik dari segi akademik maupun non akademik. Era industri 4.0 dalam pendidikan adalah bentuk respon dari kebutuhan antara manusia dengan teknologi harus berjalan sejajar sehingga dapat menghasilkan peluang dan inovasi baru dalam pendidikan. Sedangkan era society 5.0 dalam bidang pendidikan fokus pada keahlian seperti *creativity, critical thinking, communication and collaboration* (Sasikirana, 2020, hlm. 4–6).

Adaptasi dan resiliensi di era industri 4.0 dan era society 5.0 pada umumnya telah diterapkan di lingkungan perguruan tinggi. Dimana kemajuan teknologi dalam pendidikan menjadi prioritas utama untuk mendukung proses belajar mengajar, dan inilah yang dikatakan sebagai peluang dari era industri 4.0. sementara era society 5.0 di lingkungan perguruan tinggi telah diterapkan pula yaitu kreativitas, berpikir kritis, komunikasi dan kerjasama. Kembali lagi pada makna adaptasi dan resiliensi dalam bidang pendidikan adalah sebagai Upaya perubahan dari yang kurang baik menjadi baik dalam bidang pendidikan. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa Sebagian besar perguruan tinggi Islam maupun perguruan tinggi lainnya telah menggambarkan eksistensi era industri 4.0 dan era society 5.0 pada masing-masing kampus. Semakin canggihnya teknologi yang dimiliki perguruan tinggi, maka harus diimbangi dengan keahlian sebagaimana era society 5.0. keberhasilan menyediakan segala fasilitas dan teknologi di lingkungan kampus merupakan bentuk dari peluang di era industri 4.0, serta implementasi kreativitas, berpikir kritis, komunikasi dan kerja sama.

Perguruan tinggi khususnya perguruan tinggi Islam seharusnya mampu memberikan layanan kepada masyarakat dan mampu memecahkan permasalahan nasional. Bersama dengan masyarakat perguruan tinggi harusnya mampu menyelesaikan permasalahan yang timbul (Al-Fikri, 2021, hlm. 353). Hal inilah yang kemudian dijadikan sebagai sebuah adaptasi dan resiliensi pada perguruan tinggi sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat luas. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa peluang era industri dan era society pada perguruan tinggi sungguh nyata dan harus digunakan secara tepat untuk mencapai kejayaan pendidikan Islam.

Tantangan Era Industri 4.0 dan Era Society 5.0 Pada PTKIS

Peluang era industri 4.0 dan era society 5.0 dapat dikatakan berhasil diimplementasikan pada perguruan tinggi Islam yaitu dengan indikator majunya teknologi dan fasilitas penunjang belajar mengajar pada tiap kampus. Namun dibalik keberhasilan era tersebut, justru perguruan tinggi dikagetkan dengan berbagai permasalahan yang timbul dan salah satunya adalah munculnya Tindakan bunuh diri dikalangan mahasiswa. Tindakan tersebut memunculkan pertanyaan besar sehingga perlu jawaban secara pasti. Canggihnya teknologi di lingkungan kampus justru bisa menjadi *boomerang* bagi mahasiswa yang belum siap menghadapi arus kemajuan teknologi tersebut, sehingga mahasiswa mengalami *Technostress*. *Technostress* adalah gangguan adaptasi dengan teknologi yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu mengoperasikan teknologi dengan baik (Anugraheni, Hermahayu, & Faizah, 2021, hlm. 48). Contoh mahasiswa yang tidak siap dengan arus kemajuan teknologi yaitu mahasiswa yang menyalahgunakan teknologi sehingga terjerat oleh pinjaman online, sehingga berdampak pada Tindakan bunuh diri. Hal itu sebagaimana dikutip dalam web resmi berita online *metrotvnews.com* (2023) dimana diberitakan bahwa mahasiswa di Semarang bunuh diri diduga terikat dengan pinjaman online (Metro, 2023).

Kehidupan mahasiswa pada lingkungan kampus yang maju dengan segala fasilitas berteknologi seharusnya membuat proses belajar lebih mudah. Dimana mahasiswa dapat mengakses segala materi perkuliahan melalui internet dan perpustakaan. Segala fasilitas yang disediakan kampus merupakan Upaya pemberian layanan yang maksimal kepada mahasiswa. Meskipun fasilitas kampus dipenuhi secara maksimal, apabila tidak diimbangi dengan literasi teknologi dikalangan mahasiswa, maka hal itu justru akan membuat mahasiswa merasa tertekan karena tidak mampu mengimbangi kemajuan teknologi. Namun pada kenyataannya era sekarang mahasiswa telah *melek* teknologi dan bahkan mampu menggunakan teknologi secara maksimal. Dibalik suksesnya kemajuan teknologi, ada permasalahan yang diabaikan oleh mahasiswa yaitu dampak dari kemajuan teknologi terhadap Kesehatan mental mahasiswa. Tantangan di era industri 4.0 dan era society 5.0 bukan lagi masalah teknik, namun

mengarah pada masalah psikologis pengguna teknologi khususnya adalah mahasiswa. Mahasiswa seolah-oleh terlena dengan segala fasilitas yang ada dan pada umumnya mahasiswa berada pada zona nyaman dengan segala fasilitas teknologi. Kondisi yang demikian akan membentuk pribadi dengan pola pikir praktis dan tidak ingin repot. Hal itu dikarenakan mahasiswa telah dimudahkan segala aktifitasnya dengan bantuan teknologi dari segala aspek mulai dari kebutuhan akademik sampai non akademik. Semua dapat dikases melalui internet.

Menurut hasil analisis dan keyakinan peneliti, mahasiswa dengan segala akses teknologi yang sangat menguntungkan tersebut justru membentuk pribadi yang rentan terhadap putus asa dikarenakan sudah terbiasa dengan berbagai fasilitas yang mudah digunakan. Risiko putus asa dapat terjadi Ketika mahasiswa mengalami kondisi atau menemukan kesulitan hidup selama perkuliahan. Adapun contoh dari kesulitan hidup pada mahasiswa seperti kesulitan mengerjakan tugas kuliah, tugas akhir, atau kesulitan berurusan dengan dosen. Mahasiswa yang semula telah terbiasa dengan segala fasilitas teknologi yang mudah dan cepat, namun Ketika dihadapkan pada kesulitan-kesulitan tersebut maka mahasiswa akan rentan terhadap putus asa sehingga berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa. Hal ini sebagaimana disampaikan dalam laman Instagram kompascom yang mengatakan sebagai berikut “Wakil Rektor Bidang Pendidikan dan Pengajaran UGM, Prof Wening Udasmoro mengatakan bahwa pihaknya ingin menghilangkan berbagai bentuk kekerasan di kampus. Baik kekerasan verbal, psikologis, dan fisik” (“Kompas.Com on Instagram,” 2023).

PENUTUP

Krisis adaptasi dan resiliensi merupakan bentuk ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi situasi yang sulit menjadi situasi yang menguntungkan. Kegagalan adaptasi dan resiliensi tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa tekanan mental sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan mahasiswa. Akibat dari krisis adaptasi dan resiliensi tersebut mahasiswa menjadi rentan terhadap pikiran bunuh diri bahkan sampai Tindakan bunuh diri. Fenomena tersebut menjadi indikator penilaian betapa buruknya proteksi diri mahasiswa Ketika menghadapi kesulitan sehingga tidak berdaya untuk melakukan adaptasi dan resiliensi. Dalam penelitian ini ditemukan problem solving untuk mengatasi krisis adaptasi dan resiliensi yaitu dengan cara manajemen waktu, komunikasi, dan lingkungan. Ketiga indikator tersebut sangat melekat pada ranah adaptasi dan resiliensi diri mahasiswa. Selain itu, ketiga indikator tersebut dapat pula dijadikan sebagai pondasi mahasiswa dalam menghadapi derasnya kemajuan teknologi yang semakin canggih. Dimana mahasiswa mau tidak mau harus bergliat dengan teknologi yang ada di kampus, sehingga mencetak individu yang mudah dan praktis dalam segala urusan. Namun dibalik mudah dan praktisnya fasilitas teknologi berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa yang rentan menyerah Ketika mendapatkan kesulitan dikarenakan telah terbiasa dengan hal-hal yang mudah dan praktis. Dengan demikian, dari majunya teknologi dan kurangnya adaptasi resiliensi sehingga berdampak pada Kesehatan mental yang kemudian bermuara pada keputusan asaan sehingga mahasiswa memilih jalan pintas dalam mengakhiri masalah tersebut dengan bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151.
- Al-Fikri, H. M. (2021). Peluang dan tantangan perguruan tinggi menghadapi revolusi digital di era society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 3, 350–355. Diambil dari <https://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/621>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Andriono, R. (2021). Analisis peran etnomatematika dalam pembelajaran matematika. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(2). Diambil dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/anargya/article/view/6370>
- Anugraheni, A. R., Hermahayu, H., & Faizah, R. (2021). Pengaruh penyesuaian akademik dan motivasi akademik terhadap technostress pada mahasiswa. *Borobudur Psychology Review*, 1(2), 46–58.
- Asia, A. U. S. (2023, November 1). Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa. Diambil 11 November 2023, dari Universitas Siber Asia website: <https://unsia.ac.id/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa/>
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307–314.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32–41.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Diambil 11 November 2023, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12–22. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7103>
- Hadi, S. (2017). Pemeriksaan Keabsahan data penelitian kualitatif pada skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1). Diambil dari <http://journal.um.ac.id/index.php/jip/article/download/8721/4194>

- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1). Diambil dari <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3592>
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. Universitas Ahmad Dahlan. Diambil dari <https://core.ac.uk/download/pdf/295345902.pdf>
- <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022>. (2022). World Suicide Prevention Day 2022. Diambil 11 November 2023, dari <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022>
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2020). Ide dan upaya bunuh diri pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183.
- Kemkes.go.id. (2014). Diambil 11 November 2023, dari <https://www.kemkes.go.id/eng/rislis-kesehatan/10-september-hari-pencegahan-bunuh-diri-sedunia>
- Komnas Perempuan. (2023). Diambil 11 November 2023, dari Komnas Perempuan | Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan website: <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Kompas.com. (2023, November 5). Diambil 14 November 2023, dari Instagram website: <https://www.instagram.com/reel/CzQR66xykzs/>
- Mariyati, P., & Dwiastuti, R. (2023). Gambaran Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 39–48.
- Marled, W. B. A., Yoanita, B., & Arman, L. R. (2023). Resiliensi Tinggi Remaja di Kupang Menurunkan Ide Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 349–356. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.568>
- Metro, M. (2023). Mahasiswi Bunuh Diri di Semarang Diduga Terkait Pinjol. Diambil dari <https://www.metrotvnews.com/read/kBVCARDY-mahasiswi-bunuh-diri-di-semarang-diduga-terkait-pinjol>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70–75.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. Diambil dari <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Panjaitan, R. U., Wardani, I. Y., Nasution, R. A., Pramananda, M., & Arum, D. O. R. S. (2023). Keeratan Keluarga dan Kemampuan Pemecahan Masalah Berhubungan dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1045–1052.
- Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa Dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 371–378.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- Sasikirana, V. (2020). Urgensi Merdeka Belajar Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Tantangan Society 5.0. *E-Tech*, 8(2), 393456.
- Tri Mukaromah, I., & Nuryanti, L. (2020). Problem dan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diambil dari <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/87762>
- Wahyudi, M. Z. (2023, Oktober 15). Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli. Diambil 13 November 2023, dari Kompas.id website: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli>