

# SIKAP EMOSIONAL KETIKA MENGHADAPI KRISIS

**Ramot Peter**

Character Building Development Center (CBDC), BINUS University  
Jln. Kemanggisan Ilir III No. 45, Kemanggisan – Palmerah, Jakarta 11480  
ramot.peter@binus.ac.id

## ABSTRACT

*Crisis is part of life that cannot be avoided but must be overcome. A crisis tends to cause problems and will have an impact on emotional attitude that should be taken. Most people face a crisis with a negative attitude because they consider the presence of crisis as an obstacle in life. Negative emotional attitude will bring people to action breakout, even worse, actions that will make life more miserable. In accordance with the will of God, we are expected to overcome the crisis, though it is a barrier in life, with a positive emotional attitude supported by the spiritual attitude so that the crisis has a positive impact. Spiritual attitude shows that someone who understands God's word and will for sure be able to resolve the problem, find a way out or strength to face the crisis. So, the crisis is not the bottleneck of life but a turning point towards improvement that gives goodness.*

**Keywords:** *crisis, negative attitude, positive attitude, spiritual attitude*

## ABSTRAK

*Krisis adalah bagian dari hidup yang tidak dapat dielakkan tetapi harus dihadapi untuk diatasi. Sebuah krisis cenderung menimbulkan masalah dan akan berdampak pada suatu sikap emosional yang harus diambil. Kebanyakan orang menghadapi krisis dengan sikap negatif karena menganggap kehadiran krisis merupakan hambatan dalam hidup. Sikap emosional yang bersifat negatif akan membawa seseorang kepada tindakan pelarian bahkan tindakan buruk yang akan membuat hidup makin menderita. Sesuai dengan kehendak Allah, kita diharapkan dapat mengatasi krisis, yang walaupun menjadi hambatan dalam hidup, dengan sikap emosional yang positif didukung dengan sikap rohani agar krisis berdampak positif. Sikap rohani menunjukkan bahwa seseorang yang mengerti firman dan kehendak Allah pasti dapat mengatasi masalah, menemukan jalan keluar atau kekuatan untuk menghadapi krisis. Sehingga krisis bukan hambatan hidup tetapi titik balik menuju ke arah perbaikan yang memberikan kebaikan.*

**Kata kunci:** *krisis, sikap negatif, sikap positif, sikap rohani*

## PENDAHULUAN

Krisis menghampiri hidup seseorang tanpa aba-aba dan tanpa menunggu kesiapan, bahkan tanpa pandang bulu atau tanpa melihat latar belakang seseorang. Bila masalah terlalu berat dan sistem penunjang diri tidak kuat, keseimbangan diri akan hilang. Ketika hal ini terjadi, maka krisis akan menimpa diri seseorang, sehingga tidak dapat dielakkan namun harus dihadapi dan diselesaikan. Pada kenyataannya, manusia sangat rentan dan rapuh bahkan ditekan dengan berbagai rasa ketakutan ketika berhadapan dengan berbagai kesulitan. Oleh karena itu, setiap krisis yang dihadapi harus dikenali dan perlu disikapi agar kuat hadapi dan memperoleh jalan keluar dari setiap krisis.

Perihal terjadinya, krisis merupakan suatu reaksi dari dalam diri seseorang terhadap suatu bahaya dari luar. Suatu krisis biasanya meliputi hilangnya kemampuan untuk mengatasi masalah selama sementara waktu. Jika seorang mengatasi masalah itu secara efektif, ia dapat kembali berfungsi seperti keadaan sebelum krisis. Dengan kata lain, krisis dapat menjadi titik balik untuk menuju ke arah perbaikan atau kehancuran tanpa penyelesaian. Oleh karena itu, diperlukan suatu sikap ketika menghadapi krisis walau kecenderungan kita akan bereaksi negatif. Jika reaksi negatif dilakukan, itu berarti kehancuran bagian hidup. Sebaliknya, jika reaksi positif dilakukan, dengan adanya krisis itu akan ada dampak-dampak positif untuk kebaikan dalam hidup sebagai titik balik.

Untuk membangun pemahaman tentang sikap-sikap emosional ketika menghadapi krisis, artikel membahas faktor, reaksi, dan sikap dalam menghadapi krisis. Diharapkan dengan dasar pembahasan hal-hal tersebut, seseorang mampu menghadapi dan mengatasi krisis agar tidak menimbulkan bencana dalam kehidupannya. Adapun yang menjadi tujuan dari pembahasan artikel ini yaitu untuk membangun wawasan agar ketika menghadapi krisis, seseorang mampu bereaksi secara positif dengan sikap-sikap positif dan didukung dengan sikap rohani sehingga menjadikan krisis sebuah pengalaman yang positif dan dapat menjadi peluang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran suatu peristiwa, kondisi, atau situasi. Metode penelitian deskriptif kualitatif berusaha untuk memberikan gambaran dengan menggunakan data dalam bentuk kata atau gambaran. Fokusnya adalah penggambaran secara menyeluruh tentang bentuk, fungsi, makna, dan ungkapan hasil pemikiran. Creswell (2009:184) menyatakan: *“that qualitative data analysis is conducted concurrently with gathering data, making interpretations, and writing reports.”* Dengan kata lain, penelitian ini disebut penelitian kualitatif karena merupakan penelitian yang tidak mengadakan perhitungan angka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hidup bagaikan siklus yang selalu bergerak maju. Manusia dilahirkan, dibesarkan, masuk sekolah, bekerja, menikah, mendapatkan keturunan, pensiun, dan akhirnya berpengharapan dapat menikmati masa tua yang menyenangkan. Akan tetapi, segala sesuatu yang bergerak maju itu tidak selalu berjalan lancar. Jika harapan-harapan atau mimpi-mimpinya tidak tercapai, pada umumnya, manusia akan mengalami frustrasi atau kecewa. Ketika hal itu terjadi, kecenderungan seseorang akan berpikir terhadap apa yang menjadi penyebabnya atau akar masalahnya. Bahkan mungkin makin lama makin terasa bahwa hal-hal itu tidak akan mungkin dicapai. Karena merasa sudah habis akal, hal itu

akan berubah menjadi sebuah krisis dalam hidup. Krisis dan kesedihan dapat menghambat bahkan mempersulit perjalanan hidup.

Sebuah krisis cenderung menimbulkan masalah dalam hidup tanpa memandang latar belakang seseorang. Selanjutnya satu per satu, krisis akan masuk dalam hidup seseorang terlepas dari betapa baik dan kuatnya pertahanan yang dibuat dan dimiliki seseorang. Krisis akan terus menekan hidup seseorang sehingga tidak cukup hanya memikirkan cara untuk mengatasinya tetapi juga sikap emosional terhadap berbagai kesulitan. Adapun tanggapan atau sikap emosional, menurut Munroe (2009), yang dapat timbul sebagai dampaknya berupa: ketakutan, trauma, depresi, keputusasaan, frustrasi, kegelisahan, kesepian, kekawatiran, dan tidak adanya pengharapan. Sikap-sikap tersebut merupakan ekspresi emosional secara negatif yang ditimbulkan ketika krisis menghampiri hidup seseorang. Reaksi-reaksi tersebut cenderung akan mengarahkan krisis pada tahap lanjut jika tidak segera diatasi.

Tentunya setiap manusia ingin segera keluar dari krisis. Untuk segera keluar dari krisis bukan hanya diperlukan teknik-teknik atau cara-cara mengatasinya. Yang jauh lebih awal adalah sikap emosional ketika krisis itu menghampiri. Sikap-sikap positif sangatlah diperlukan untuk meredakan kelanjutan krisis lebih dahsyat. Sikap positif akan lebih disempurnakan jika sikap rohani dengan pemahaman firman dan kehendak Allah akan memastikan jalan keluar dalam menghadapi krisis.

### **Faktor-faktor yang Memengaruhi Sikap Ketika Hadapi Krisis**

Setiap krisis yang hadir dalam kehidupan seseorang akan menimbulkan sikap-sikap dan reaksi-reaksi. Setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika menghadapi krisis. Menurut Paulpla (2009), reaksi ini biasanya akan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang akan memengaruhi sikap menghadapi krisis, yaitu: tingkat kedewasaan (berhubungan dengan keterampilannya mengatasi emosi dan tekanan); pemahaman tentang krisis itu sendiri (bagaimana seseorang melihat krisis); pengalaman selama ini ketika menghadapi krisis (bagaimana keberhasilan atau kegagalannya selama ini ketika menghadapi krisis, yang akan memengaruhi baik keterampilannya maupun kepercayaan dirinya); keterampilan dalam memecahkan masalah (kemampuan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi); dan adanya sumber daya yang mendukung (misalnya pelatihan, konseling, teman-teman, buku-buku, dll.).

Dalam hal ini, reaksi setiap orang bisa berbeda-beda ketika menghadapi krisis, yang sering menimbulkan dinamika yang baru, atau bahkan krisis susulan. Bisa juga reaksi beberapa orang seragam dalam menghadapi krisis, baik secara negatif maupun secara positif. Untuk itu, perlu dipelajari apa saja reaksi negatif dan positif yang sering dilakukan orang yang akan menimbulkan sikap-sikap emosional, yang selanjutnya, akan berdampak pada titik balik dari suatu krisis.

### **Sikap Negatif Ketika Menghadapi Krisis**

Trisna (2004) menyatakan bahwa respons negatif merupakan suatu pelarian. Ketika seseorang menghadapi hambatan hidup, berbagai macam kompensasi respons atau sikap negatif yang akan ditimbulkan. Seseorang bisa melarikan diri kepada alkohol karena dengan mabuk dia bisa mematikan rasa sakit ketika menghadapi masalah. Padahal pelarian ini hanya sementara saja, karena setelah mabuk, masalahnya muncul lagi bahkan bisa makin parah karena tambahan masalah mabuk. Ada pula yang melarikan diri dengan tidur banyak. Sebagai contoh, ada seorang ibu pernah tidur 18 jam sehari selama setengah tahun sebelum mulai mau mengatasi masalah hidupnya dengan sikap positif. Ada lagi yang melarikan diri melalui obat-obatan (narkoba) ataupun seks bebas.

Sikap negatif sebagai tindakan pelarian yang terus-menerus berulang akan membunuh diri seseorang yang mengalami krisis. Beberapa contoh tindakan pelarian yang sering terjadi misalnya: bunuh diri dengan menggunakan senjata tajam, meminum racun, menabrakkan diri ke kendaraan,

gantung diri; bisa juga dengan cara perlahan-lahan dengan sakit yang dibuat berbulan-bulan hingga akhirnya meninggal. Sikap negatif dapat diakibatkan karena latar belakang hidup, misalnya: sebelumnya, hidup dalam kekerasan. Efek masa lalu akan menjadi sikap negatif yang akan muncul dalam kehidupan seseorang. Ketika masih hidup bersama orangtua, seseorang sering melihat kekerasan dalam rumah tangga, maka sikap negatif terhadap anak maupun istri atau suami pun akan muncul ketika menjalani rumah tangga. Contoh-contoh tersebut dapat terjadi karena sudah kehilangan semangat untuk hidup lebih normal.

Sikap negatif seperti kekanak-kanakan yaitu *ngambek* atau kecewa berat, seperti anak kecil yang tidak mendapatkan permen yang dimintanya. Tidak mendapatkan apa yang diinginkan dari seseorang akan membuat seseorang merasa kurang diperhatikan. Sikap *ngambek* sebagai kompensasi dari kurang diperhatikan membuat seseorang, misalnya: tidak mau keluar kamar, tidak mau makan, tidak mau berkomunikasi, atau tutup mulut. Sikap *ngambek* ini pun sering terjadi dalam lingkungan kerja, misalnya: lumpuh dalam melakukan tanggung jawab juga merupakan sikap negatif yang diakibatkan oleh kondisi krisis yang dihadapi mungkin terhadap atasan, teman kerja, ataupun beban pekerjaan yang melebihi kemampuan. Seseorang mungkin mengada-ada berbuat kesalahan dalam pekerjaannya sebagai ungkapan *ngambeknya* sehingga berujung pemecatan. Setelah itu ia dengan bermalasan untuk berusaha mencari pekerjaan baru dan lama-kelamaan ia tidak mau bekerja dan hidup berfoya-foya.

Ada juga sikap negatif yang timbul dengan pura-pura teler, pura-pura gila ataupun gangguan jiwa. Sikap ini dapat timbul sebagai akibat pelarian dari suatu tanggung jawab. Setelah sikap dilakukan terus menerus karena menikmatinya dengan terlepas dari segala beban tanggung jawab maka akan menjadi permanen. Akhirnya masuk rumah sakit jiwa sehingga tidak perlu lagi bertanggung jawab terhadap krisis dalam hidup.

Sebagai orang beriman pun sering juga muncul sikap-sikap negatif ketika sudah tidak ada jalan keluar atau seakan-akan menghadapi jalan buntu. Secara perlahan mulai meninggalkan atau menjauhi pertemuan-pertemuan ibadah, tidak mau berdoa karena kekecewaan, tidak mau memuji Tuhan bahkan merasa *ogah* untuk membaca untuk perenungan Firman Tuhan. Reaksi negatif yang umum terjadi dan yang akan berdampak pada sikap negatif menurut Paulpla (2009), misalnya sebagai berikut. Pertama, menyalahkan atau mencari kambing hitam; mungkin menyalahkan diri sendiri, anggota keluarga yang lain, orang luar atau bahkan kepada Allah. Kedua, menyangkal; merasa tidak ada masalah, atau berpura-pura tidak ada masalah, mungkin karena takut dianggap gagal atau jelek oleh orang lain. Ketiga, mengeraskan hati; mengakui keberadaan masalah, namun berusaha menguatkan diri dengan cara yang negatif, bahkan menolak untuk mencari pertolongan ketika tidak dapat menghadapi krisis tersebut. Keempat, melupakan masalah; mengakui keberadaan masalah dan kemudian berusaha untuk melupakan atau menghilangkannya dari pikiran. Kelima, mengabaikan atau meremehkan masalah; mengakui keberadaan masalah, namun mengecilkan arti atau pengaruhnya dalam hidup. Keenam, melarikan diri dari masalah; beberapa orang lari dari masalah dengan melakukan hal-hal tertentu, yang sering membawa masalah yang baru. Beberapa lagi lari ke fantasi atau sakit penyakit. Beberapa orang yang lain justru berusaha menjauhkan diri dari orang-orang lain. Ketujuh, bertumpu pada satu reaksi tertentu; beberapa orang hanya memiliki reaksi emosional yang terbatas, misalnya ketika ia takut, sedih, khawatir, kecewa atau frustrasi, yang menjadi reaksi hanyalah marah.

Salah satu dampak buruk dari sikap negatif menghadapi krisis yang disampaikan Munroe pada bagian pembahasan, yaitu depresi. Oleh karena itu, kita juga perlu mengenal ciri-ciri depresi. Lawson (2010) berpendapat bahwa banyak yang pernah mengalami masa ketika merasa sedih tentang sesuatu, tetapi kesedihan itu tidak sama dengan depresi. Untuk memahami depresi, ada lima ciri khusus depresi yang saling berhubungan dan memengaruhi: (a) kesadaran akan kekosongan dan kekeringan dalam hati, bukan kesedihan biasa, seperti emosi yang dominan, (b) tingkat energi terkuras, sudah tidak berdaya berbuat sesuatu, (c) rasa humor yang normal jauh berkurang, digantikan dengan rasa

mengasihani diri sendiri, (d) pikiran dan perasaan negatif lebih berpengaruh, tentang diri sendiri, orang lain, dan masa depan, (e) penolakan mengambil alih, yang melibatkan sikap melepaskan tanggung jawab atas diri sendiri. Bahkan dalam kasus penyakit jiwa yang serius serta kemampuan untuk menilai kenyataan telah hilang. Kelima ciri depresi tersebut dapat ditemukan dalam semua tahap depresi. Ada banyak tanda lain yang dapat dikenali, seperti perubahan pola tidur, merasa terasing, dan lain-lain.

Jika terjadi depresi sebagai dampak dari sikap negatif dalam menghadapi krisis, yang perlu dilakukan untuk mengatasi, misalnya melalui berbicara dengan orang yang dapat dipercaya, belajar dari pengalaman orang lain, atau menjalani konseling. Memang ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk menolong namun harus dapat dipastikan bahwa masa depan terbentang di depan. Sebelum seseorang berurusan dengan ketakutan akan masa depan, sebaiknya ia memikirkan cara-cara untuk mengatasi dan merencanakan apa yang terbentang di depan. Menghadapi masa depan harus banyak berhubungan dengan merencanakannya dan menyikapinya secara khusus sebagai sasaran hidup. Hasil akhir dari sikap emosional yang negatif cenderung akan membawa kehidupan seseorang tanpa arah yang baik. Masalah akan makin sulit untuk diatasi atau bahkan akan muncul krisis-krisis susulan yang akan memperburuk kondisi baik secara fisik maupun hidup kerohanian seseorang.

### **Sikap Positif Ketika Menghadapi Krisis**

Dalam situasi krisis, usahakan tetap tenang dan pertimbangkan dengan matang keputusan yang akan diambil karena akan berpengaruh besar dalam kehidupan masa kini dan masa depan seseorang. Ada pepatah mengatakan “*Mencegah lebih baik daripada mengobati*”, artinya jika mau mengambil suatu keputusan dalam menghadapi masalah harus dipikirkan baik-baik langkah-langkah strategis yang harus diambil agar tidak menimbulkan masalah baru yang tidak diinginkan.

Nova (2009) berpendapat bahwa krisis merupakan ujian bagi eksistensi diri. Kita tidak pernah tahu kapan krisis datang menghampiri. Namun kita dapat mempersiapkan diri menghadapi krisis dengan memahami dengan prinsip-prinsip yang benar. Tiga pendekatan positif yang dapat dilakukan dalam menghadapi situasi krisis: menghindari krisis, menangani krisis dengan segera sebelum krisis makin buruk, dan menemukan cara untuk mengubah krisis menjadi sebuah kesempatan. Sebaiknya krisis tidak dianggap sebagai malapetaka melainkan momentum untuk melakukan perbaikan. Walaupun di dalam krisis terdapat ancaman, kita harus mencari peluang-peluang yang ada di balik sebuah krisis. Agar titik balik krisis menjadi suatu kebaikan, kita harus memiliki persepsi mengenai krisis dari sudut pandang positif dan optimis sehingga krisis dapat direspons secara cepat dan dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Jika kita sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai krisis tentu kita akan menyikapi setiap krisis dengan sikap positif. Paulpla (2009) memberikan beberapa sikap-sikap yang harus diambil jika krisis melanda: (1) mengakui keberadaan krisis, dampaknya dan emosi-emosi yang ditimbulkan oleh krisis tersebut – terbuka di hadapan diri sendiri, orang lain dan Allah; (2) secara objektif berusaha memahami krisis tersebut dan memisahkan: (i) mana yang adalah tanggung jawab pribadi, mana yang tanggung jawab bersama, (ii) mana hal yang berada di dalam kendali dan di luar kendali; (3) secara realistis dan bertahap mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi; (4) belajar dan berusaha untuk fleksibel dan beradaptasi dengan perubahan yang ada; (5) berkomunikasi, mencari dukungan dan pertolongan dari luar, apalagi untuk hal-hal yang di luar kemampuan diri.

Sikap-sikap positif tersebut dilakukan tanpa memandang besar atau kecil suatu krisis. Terkadang kita merasa mampu mengatasi krisis secara pribadi. Akan tetapi jika sudah merasa jenuh dan lupa dengan orang lain di sekeliling kita, krisis akan menguasai hidup kita. Kuasailah krisis yang ada, kendalikan, komunikasi dengan orang lain dan mintalah masukan-masukan dari seseorang yang dapat dipercaya, jika sudah merasa berat untuk mengatasi secara pribadi.

Selanjutnya Maxwell (2003) berpendapat bahwa bagaimanapun keadaan ataupun latar belakang sejarah hidup Anda, kembangkanlah selalu sikap positif tentang masalah terhadap diri sendiri. Jika kegagalan atau krisis menghampiri, jadikan itu sebagai batu loncatan, tidak dimasukkan ke dalam hati lalu terus bergerak maju. Berikut ini ada tujuh kemampuan yang dipaparkan Maxwell (2003) yang harus dimiliki untuk mewujudkan sikap positif dalam menghadapi dan mengatasi krisis.

Pertama, tolaklah penolakan; tidak menyerah untuk terus mencoba mengangkat citra diri ketimbang mengatakan "*aku ini seorang pecundang*". Orang yang menyalahkan diri sendiri ketika gagal, menganggap diri mereka tak berharga, tak berbakat, dan tak layak dikasihi akan kehilangan harga diri ketika tertimpa masalah. Janganlah kegagalan atau masalah yang membawa kepada krisis itu diambil masuk ke dalam hati, tolaklah segala penolakan terhadap diri sendiri karena penolakan orang lain ataupun diri sendiri dan bertanggungjawablah atas segala tindakan yang diambil. Kedua, pandanglah kegagalan sebagai sesuatu yang sementara. Orang yang mengambil hati kegagalannya memandang suatu masalah sebagai lubang di mana mereka selamanya mandek. Pandanglah masalah sebagai sesuatu yang sementara. Jika seseorang memandang kegagalan sebagai sesuatu yang permanen, ia akan *mandek* dan tidak terus mencoba dan berusaha untuk keluar dari masalah karena tidak memercayai potensi diri. Ketiga, pandanglah kegagalan sebagai insiden yang terisolasi. Pandanglah kegagalan itu sebagai suatu kejadian sementara saja, bukan suatu wabah seumur hidup. Jangan ambil hati ketika kegagalan ataupun krisis menimpa. Janganlah biarkan suatu insiden tunggal mempengaruhi cara pandang diri sendiri. Keempat, jagalah agar harapan-harapan realistis. Makin besar prestasi yang ingin diraih, makin besar pula persiapan mental yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai hambatan dan untuk bertekun dalam jangka panjang. Dibutuhkan waktu, upaya, dan kemampuan untuk mengatasi kemunduran-kemunduran. Rancanglah harapan-harapan yang masuk akal dan tidak kecewa jika tidak berhasil. Kelima, fokuslah pada kekuatan-kekuatan. Seorang pemenang berfokus pada apa yang bisa mereka kerjakan dengan segala kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada apa yang tidak bisa mereka lakukan dengan segala keterbatasan. Tidak perlu membandingkan dengan orang lain yang lebih. Maksimalkan segala kekuatan pribadi yang dimiliki untuk memperbaiki karakter ketika menghadapi kegagalan maupun krisis dalam kehidupan. Keenam, variasikan pendekatan untuk pencapaian prestasi. Teruslah berusaha mencoba segala cara untuk menemukan sesuatu yang efektif. Variasikan pendekatan-pendekatan dalam penyelesaian masalah dalam kehidupan. Jangan menganggap diri sendiri tidak kompetitif atau tidak akan berhasil, tetapi selalu ada pengharapan untuk selalu berhasil dalam segala hal. Ketujuh, bangkitlah kembali. Semua orang yang sukses atau berprestasi adalah orang yang mampu untuk bangkit kembali setelah membuat kekeliruan, kesalahan atau kegagalan. Kunci untuk bangkit kembali ditentukan dalam sikap terhadap hasil yang baik ataupun buruk sekalipun. Demikianlah kemampuan-kemampuan yang harus dimiliki seseorang sebagai ungkapan menunjukkan sikap positif ketika dan setelah mengalami kegagalan dan menghadapi krisis dalam hidup.

### **Sikap Rohani Ketika Menghadapi Krisis**

Setiap manusia yang ada di dalam dunia ini tidak bisa lepas dari kesulitan, tantangan, dan penderitaan. Karena hal-hal tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, kesulitan, tantangan, dan penderitaan harus disikapi dengan benar, karena kalau tidak, akan berkembang menjadi krisis. Wright (2009) mengatakan bahwa ke mana pun ia pergi, ia selalu bertemu dengan orang-orang yang mengalami stres, depresi, sikap yang panik dan tak berdaya, dan ingin melarikan diri dari masalah-masalah yang ada, sehingga ia cenderung berdoa, "*Tuhan, angkatlah segala permasalahanku.*" Menurut Wright (2009), semua gejala tersebut merupakan ciri-ciri dari orang yang mengalami krisis aktif.

Bagaimana seharusnya seorang percaya membangun sikap yang benar terhadap krisis, sehingga krisis tidak berkembang menjadi suatu kekuatan negatif yang merusak dirinya, kita akan belajar dari teladan Yesus dalam menghadapi krisis. Lukas 22:39-46 menceritakan masa-masa akhir pelayanan Yesus di muka bumi. Di dalam kemahatahuan-Nya, Dia tahu bahwa sebentar lagi Dia akan

ditangkap, disiksa dan disalibkan. Walau Kristus mengetahui bahwa dalam menghadapi segala sesuatu Bapa di Sorga selalu menyertai-Nya, tapi ketika waktu-Nya akan tiba, Dia tetap merasa gentar. Dan kegentaran itu mencapai puncaknya pada malam terakhir, sebagaimana yang dicatat oleh Lukas bahwa di tengah-tengah pergumulan-Nya, Dia mencururkan keringat darah dan tampaklah seorang malaikat memberikan kekuatan kepada-Nya (ayat 43). Tentang pergumulan Yesus yang dahsyat ini, penulis Ibrani juga menulis: *“Ingatlah selalu akan Dia, yang tekun menanggung bantahan yang sehebat itu terhadap diri-Nya dari pihak orang-orang berdosa, supaya jangan kamu menjadi lemah dan putus asa. Dalam pergumulan kamu melawan dosa kamu belum sampai mencururkan darah”* (Ibrani 12:3-4).

Sebagai orang percaya dalam Tuhan, Paulpla (2009) berpendapat bahwa kita harus menyikapi setiap krisis yang hadir dalam hidup kita dengan sikap-sikap sebagai berikut: (1) Melihat pencobaan dan penderitaan sebagai sarana untuk bertumbuh. Dalam Yakobus 1:2-4 mengatakan dalam ayat 2: *“Saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan.”*; dan ayat 3: *“sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan.”*; lalu ayat 4: *“Dan biarkanlah ketekunan itu memperoleh buah yang matang, supaya kamu menjadi sempurna dan utuh dan tak kekurangan suatu apapun.”* (2) Berpusat pada Allah yang tahu masalah dan penderitaan yang kita alami dan akan menolong pada waktunya. Dalam Ibrani 4:15-16, dikatakan dalam ayat 15: *“Sebab Imam Besar yang kita punya, bukanlah imam besar yang tidak dapat turut merasakan kelemahan-kelemahan kita, sebaliknya sama dengan kita, Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa”*; dalam ayat 16: *“Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya.”* (3) Berpegang pada janji Allah yang tidak akan meninggalkan kita. Firman Tuhan yang terdapat dalam Roma 8:37-39, dikatakan dalam ayat 37: *“Tetapi dalam semuanya itu kita lebih dari pada orang-orang yang menang, oleh Dia yang telah mengasihi kita”*; dalam ayat 38: *“Sebab aku yakin, bahwa baik maut, maupun hidup, baik malaikat-malaikat, maupun pemerintah-pemerintah, baik yang ada sekarang, maupun yang akan datang”*; dalam ayat 39: *“atau kuasa-kuasa, baik yang di atas, maupun yang di bawah, ataupun sesuatu makhluk lain, tidak akan dapat memisahkan kita dari kasih Allah, yang ada dalam Kristus Yesus, Tuhan kita.”* (3) Mengandalkan komunitas sebagai sarana untuk bertumbuh Firman Tuhan berkata dalam Ibrani 10:24-25, dalam ayat 24: *“Dan marilah kita saling memperhatikan supaya kita saling mendorong dalam kasih dan dalam pekerjaan baik;”* dalam ayat 25: *“Janganlah kita menjauhkan diri dari pertemuan-pertemuan ibadah kita, seperti dibiasakan oleh beberapa orang, tetapi marilah kita saling menasihati, dan semakin giat melakukannya menjelang hari Tuhan yang mendekat.”* Pada saat mengalami kekecewaan dan frustrasi kita harus tetap dekat kepada Allah. Pertolongan yang sempurna hanya datang dari Dia sehingga kita tidak boleh menjauhiNya. Kita harus tetap berbakti, mendengarkan dan mempelajari firmanNya. Dengan mengerti kehendak Allah kita akan menemukan jalan keluar dan kekuatan yang kita butuhkan untuk menghadapi segala krisis dalam hidup.

Jika kita mengenal kebenaran Firman Tuhan dengan baik maka kita tahu cara mengendalikan sikap kita terhadap krisis. Pertobatan merupakan sikap positif yang akan diperoleh setelah hidup kita dipenuhi kebenaran Firman Tuhan. Jika krisis yang kita hadapi karena perbuatan salah dan Tuhan ijin terjadi, segera tersungkur di hadapan Allah, akui segala dosa, dan bertobat. Setelah itu mohon bimbinganNya untuk langkah selanjutnya.

Sikap positif yang harus kita lakukan setelah kita hidup dalam kebenaran Firman Tuhan ialah sukacita, memuji Tuhan dengan menyanyi dan senantiasa menyembah Dia atas segala kebaikanNya. Doa-doa senantiasa dipanjatkan untuk menceritakan segala beban-beban masalah hidup agar memperoleh bimbingan, kekuatan dan hiburan ketika hadapi krisis dalam hidup. Kita patut menyembah dan memuji Allah dan keluar dari kemurungan dan keputusasaan.

Segeralah mengampuni kesalahan orang lain karena itu perintah Allah. Berusahalah mengampuni orang yang telah melukai kita atau bahkan yang sudah menghambat kehidupan kita.

Lebih dari mengampuni kita harus mendoakan dan mengasihi setiap orang yang membenci bahkan menghancurkan hidup kita sekalipun. Krisis akan hadir silih berganti dalam kehidupan, namun jika ada dalam kehendak Allah maka setiap krisis akan menjadi pelajaran terbaik dalam menjalani kehidupan.

## SIMPULAN

Dalam kehidupan ada masa pasang dan surut. dengan kata lain manusia akan mengalami kemajuan dan kemunduran. Sebagaimana tidak ada seorangpun di muka bumi ini yang kebal terhadap krisis, demikian juga tidak ada seorangpun yang akan mengalami suasana krisis selamanya. Kita membutuhkan krisis untuk menyentak kita keluar dari kebiasaan buruk. Tanpa krisis, kita tidak terpacu untuk berpikir dan bekerja keras bahkan membuat inovasi. Tuhan mahabaik mengizinkan krisis hadir dalam hidup kita karena Dia tahu bahwa setiap masalah dan cobaan akan berguna untuk kebaikan kita. Kita dapat bertumbuh dalam berbagai segi kehidupan secara rohani, mental, psikologis dan emosional. Berbagai krisis akan membuat kita berkembang karena menyediakan begitu banyak pula kesempatan kita untuk memperbaiki hidup kita. Oleh karena itu, krisis tidak perlu kita respons dengan sikap negatif yang justru akan semakin menjerumuskan krisis lebih dalam lagi atau menimbulkan krisis-krisis lainnya. Sikapilah setiap krisis dengan sikap positif dan sikap rohani agar membuahkan kebaikan dalam hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: Sage.
- Lawson, M. (2010). *D untuk Depresi* (terjemahan). Jakarta: Immanuel Publishing House.
- Maxwell, J. C. (2003). *Sikap 101* (terjemahan). Indonesia: EQUIP.
- Munroe, M. (2009). *Menang Menghadapi Krisis* (terjemahan). Jakarta: Light Publishing.
- Nova, F. (2009). *Crisis Public Relations: Bagaimana PR Menangani Krisis Perusahaan*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Paulpla. (2009). *Sikap Keluarga dalam Menghadapi Krisis*. Diakses 23 Agustus 2013 dari <http://hikmatpembaharuan.wordpress.com/2009/01/14/kesejahteraan-042-sikap-keluarga-dalam-menghadapi-krisis/>
- Trisna, J. A. (2004). *Mengatasi Masalah Hidup*. Bandung: Kalam Hidup.
- Wright, H. N. (2009). *Konseling Krisis: Membantu Orang dalam Krisis dan Stress*. Malang: Gandum Mas.