



Dampak Stress terhadap Religiositas Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19

Samuel Reinhard Yokom ^{a,1*}

^a Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

¹ samuelyokom090@gmail.com*

*korespondensi penulis

Informasi artikel :

Received: 1 Oktober 2023;
Revised: 15 Oktober 2023;
Accepted: 2 November 2023.

Kata-kata kunci:
 Dampak Stress;
 Religiositas Mahasiswa;
 Pandemi COVID-19;
 Pemahaman Teologis;
 Sosialisasi Agama.

ABSTRAK

Penelitian ini hendak memeriksa kesehatan mental mahasiswa akibat pandemi Covid-19, dan dampak terhadap religiositas mahasiswa. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan fenomenologi dan memanfaatkan kuesioner online. Hasil penelitian menemukan bahwa stress tidak mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap religiositas partisipan di tengah pandemi. Sebagian besar partisipan masih tetap memiliki religiositas yang baik di tengah pandemi. Hal ini dikarenakan pemahaman-pemahaman teologis partisipan yang diperoleh dari relasi yang terbangun dan sosialisasi keagamaan yang dilakukan oleh para pemuka agama, orang tua, pendidik keagamaan kepada partisipan yang kemudian diinternalisasikan sehingga membuat partisipan dapat mengelola pengalaman stress dan menjadikan pengalaman stress tersebut sebagai sebuah pembelajaran teologi. Kedua, temuan tersebut dapat menyeimbangkan dan meneguhkan kembali citra positif agama di ruang publik dalam hal dimensi fungsionalitas yang mencegah semakin memburuknya kesehatan mental daripada individu di tengah pandemi melalui pengelolaan dan penghayatan kembali berbagai ajaran keagamaan yang diterima dan diinternalisasikannya sehingga mampu menyeimbangkan antara kesehatan religiositas dan mental.

ABSTRACT

The Impact of Stress towards The Religiosity of University Students due to Covid -19 Pandemic. This research aims to examine students' mental health due to the Covid-19 pandemic, and the impact on student religiosity. The research method uses a case study with a phenomenological approach and utilizes an online questionnaire. The research results found that stress did not have a significant negative influence on participants' religiosity in the midst of a pandemic. Most participants still have good religiosity in the midst of the pandemic. This is because participants' theological understandings are obtained from the relationships built and religious socialization carried out by religious leaders, parents, religious educators to participants which are then internalized so that participants can manage stress experiences and turn these stress experiences into theological learning. . Second, these findings can balance and reaffirm the positive image of religion in public spaces in terms of the functional dimension which prevents the worsening mental health of individuals in the midst of a pandemic through managing and reappreciating various religious teachings that they have received and internalized so that they are able to balance religiosity and mental health.

Keywords:
The Impact of Stress;
Students Religiosity;
Theological Teachings;
Pandemic COVID-19;
Religious Socialization.

Copyright © 2023 (Samuel Reinhard Yokom). All Right Reserved

How to Cite : Yokom, S. R. (2023). Dampak Stress terhadap Religiositas Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Teologi*, 3(11), 281–291. <https://doi.org/10.56393/intheos.v3i11.1910>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

Pendahuluan

Sudah tiga tahun pandemi COVID-19 melanda Indonesia semenjak mewabahnya virus tersebut pertama kali di Wuhan - Cina sebagai endemi pada akhir tahun 2019 yang kemudian menyebar ke seluruh dunia, dan menjadi pandemi sebagaimana yang telah dinyatakan oleh WHO (WHO, 2020) dan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana melalui Keputusan No. 13A Tahun 2020. Pandemi COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) yang menyerang saluran pernapasan dan memiliki penularan yang sangat cepat, dan telah memakan jutaan korban di dunia. Meskipun dalam beberapa waktu terakhir ini, tren penularan COVID-19 khususnya di Indonesia sudah mulai mengalami penurunan kasus.

Dampak yang ditimbulkannya telah membawa begitu banyak perubahan dalam berbagai aspek tatanan kehidupan manusia yang sebagiannya masih dapat dirasakan sampai saat ini. Dalam dunia pendidikan, kegiatan belajar mengajar di sekolah-sekolah dan universitas terpaksa harus ditutup dan dilaksanakan dari rumah. Kini, proses kegiatan belajar-mengajar telah mengintegrasikan pembelajaran daring maupun luring. Dalam dunia ekonomi, angka kemiskinan tidak dapat dipungkiri mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya pemutusan hubungan kerja yang berujung pada pengangguran di kalangan masyarakat. Sedangkan dalam hal kesehatan mental, tidak dapat dipungkiri dengan adanya pandemi COVID-19, setiap orang dapat terganggu kesehatan mentalnya. Sehingga dengan demikian, pandemi COVID-19 dapat menjadi salah satu pemicu gangguan mental tersendiri bagi masing-masing individu. Berbicara mengenai gangguan mental adalah penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku seseorang (Alodokter, 2022). Dalam situasi pandemi, gangguan mental yang paling sering ditemui dan umum dialami oleh seseorang adalah kecemasan (Kharisma Dwi Handayani, 2022). Dalam hal ini, anak dan remaja adalah kelompok yang paling rentan mengalami perasaan cemas atau takut dan bosan sebagaimana data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 yang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental berupa gejala depresi dan kecemasan yang dialami oleh remaja berusia 15 tahun ke atas sebanyak 6% dari jumlah penduduk Indonesia (dalam News UNAIR 2019).

Apabila membandingkan hasil riset ini di tengah pandemi, maka prevalensi gangguan mental di kalangan remaja dapat dipastikan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan termasuk kebiasaan yang tidak pernah dilakukan sebelumnya seperti bekerja dan belajar dari rumah, adanya penetapan protokol kesehatan berupa pembatasan fisik dan sosial sehingga mereka tidak bisa bertemu dan berinteraksi dengan teman-teman, himbuan untuk tetap tinggal di rumah, hingga ibadah dilaksanakan dari rumah. Selain daripada itu, pada mahasiswa, stress yang dialami juga disebabkan oleh karena adanya kekhawatiran akan kesehatan diri sendiri dan keluarga, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial dan berkurangnya lapangan pekerjaan (Fauziyyah dkk, 2021) dan pembelajaran jarak jauh (Fauziyyah).

Karena itu, berdasarkan data-data yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa stress adalah keadaan atau perasaan dimana individu tidak mampu dan kewalahan menghadapi ancaman dan/atau tantangan yang utamanya berasal dari lingkungan baik secara fisik, mental atau emosional termasuk juga spiritual sehingga membuat seseorang merasa tertekan (Levani dkk, 2020; Chaplin, 1985). Sehingga dengan demikian, stress dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan proses antara tuntutan lingkungan dan kemampuan seseorang dalam merespon tuntutan tersebut (Hutapea, 2014). Dengan kata lain, penyebab stress berasal dari pengaruh negatif daripada hal-hal tertentu yang terjadi di lingkungan sekitar yang kemudian semuanya ini diinternalisasikan sedemikian rupa oleh seseorang dalam dirinya yang berujung pada dihasilkannya perilaku-perilaku tertentu. Dalam hal ini stress dapat merupakan gabungan antara respon psikologis, fisiologis dan perilaku seseorang (Barlow et al., 2009).

Hal yang berkaitan dengan dampak yang ditimbulkan, stress dapat memberikan dampak yang negatif pada seseorang dalam hal emosi dan perilaku (Aneshensel, 1992; Jackson & Warren, 2000),

agresi, kekerasan dan respon emosional (Veenema et al., 2006), kesejahteraan psikologis yang rendah (Wang, 2011) dan fisik. Selain itu juga, pada remaja dalam hal ini mahasiswa, stress dapat berdampak pada prestasi akademik yang menurun (Fauziyyah, 2021). Stress juga dapat menyebabkan trauma yang menghancurkan penyesuaian diri apabila individu tidak mampu menemukan cara yang tepat dalam menanggulangnya (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Aprilia dkk, 2021). Dari trauma yang muncul ini kemudian dapat mempengaruhi salah satu aspek religiositas seseorang, yaitu spiritualitas sehingga menurut Hess hal ini dapat menyebabkannya merasakan hal-hal yang negatif dalam relasinya dengan Tuhan sebagaimana individu yang mengalami trauma akibat pelecehan seksual yang (pernah) merasa kecewa dan menyalahkan Tuhan (Aprilia, 2021) dan pada akhirnya individu tersebut menggambarkan Tuhan sebagai sosok yang jahat karena mengizinkannya mengalami peristiwa tersebut (Kristianto, 2014). Karena itu, stress tidak hanya dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang (McQuade et al., 1991; Barlow et al., 2009), tetapi juga dapat berdampak pada salah satu atau bahkan (mungkin) seluruh aspek religiositasnya.

Berbicara soal religiositas, hal ini merupakan perangkat yang dapat digunakan untuk membantu individu memahami berbagai persoalan dalam hidupnya yang didasarkan atas pemahaman-pemahaman, pedoman dan/atau panduan-panduan teologi dari agama tertentu sebagaimana Glork dan Stark (dalam Jalaludin, 2004) menyatakan bahwa religiositas merupakan keseluruhan fungsi jiwa seseorang yang meliputi keyakinan, perasaan, dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agamanya dengan melaksanakan beberapa dimensi keagamaan yang mencakup tata cara ibadah maupun pengalaman dan pengetahuan agama dalam diri seseorang. Dengan demikian, religiositas juga mencakup metode, cara atau praktik ibadah yang diajarkan oleh institusi agama kepada seseorang.

Di tengah pandemi COVID-19, beberapa orang biasanya berpendapat bahwa religiositas seseorang akan menurun karena seseorang biasanya berkemungkinan untuk memahami dan menghayati religiositasnya secara salah (Leahy, 2000). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketika diperhadapkan dengan berbagai permasalahan dalam hidup (Le Poidevin, 2010) dan/atau utamanya sikap kritis yang terbentuk dalam diri individu yang mempertanyakan pengalaman tertentu dalam hidupnya yang tidak lagi sejalan atau sesuai dengan pemahaman teologi dari agama yang diyakininya apalagi ketika individu tersebut berada dalam masa remaja yang akhirnya tidak jarang akan menuntun individu tersebut menjadi seorang ateis (Dekker, 2004).

Dalam hal ini, masa remaja merupakan masa dimana kemampuan berpikir kritis semakin meningkat yang mencakup peningkatan kemampuan dalam menyusun berbagai kombinasi pengetahuan baru dan penggunaan strategi atau prosedur secara spontan dan dalam rentang yang lebih luas mencakup perencanaan, pertimbangan alternatif-alternatif, pemantauan kognitif dan pola pikir (John Santrock). Dengan demikian, dalam konteks pandemi, seorang individu remaja dengan segala perkembangan kemampuan kognitifnya yang pesat sangat amat rentan untuk mempertanyakan iman kepercayaannya kepada Tuhan dalam kaitannya dengan adanya wabah covid-19 (Gultom, Munir, Wadu, & Saputra, 2022). Menanggapi kebenaran daripada fakta tersebut, yang menjadi pertanyaan adalah: telah ada berapa banyak kaum muda yang meninggalkan dan/atau merasa bahwa agama dan imannya tidak lagi mampu dan relevan untuk menjawab berbagai pertanyaan berkaitan dengan fakta yang terjadi di tengah pandemi? Jawaban yang mungkin bisa saya berikan adalah pasti ada orang yang melakukan hal demikian.

Oleh karena itu, berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat diketahui bahwa pengaruh atau dampak stress salah satunya terhadap kondisi religiositas seseorang dan/atau beberapa individu yang diakibatkan oleh berbagai pengalaman hidup yang dialami dari situasi tertentu adalah bersifat negatif. Kebenaran mengenai fakta ini tidak bisa dihindarkan dan merupakan sebuah keniscayaan. Namun, meskipun demikian, bagaimana jika stress ternyata dapat bersifat positif-konstruktif terhadap seseorang? Karena itu, penelitian ini justru ingin mengetahui hal tersebut: apakah

pengaruh daripada pengalaman stress ini selalu bersifat negatif, ataukah justru dapat bersifat positif-konstruktif khususnya terhadap kondisi religiusitas seseorang di tengah pandemi? Dalam hal ini, penelitian ingin melihat apakah pengalaman stress yang dialami oleh seseorang di tengah pandemi, yang biasanya dapat membuka kemungkinan atau peluang bagi seseorang khususnya bagi seorang remaja (mahasiswa) untuk menjadi ateis dikarenakan peristiwa-peristiwa pahit yang menimpa serta terbentuknya sikap kritis dalam dirinya yang mempertanyakan ajaran agamanya dengan pengalaman hidupnya, justru membuat individu remaja tersebut tetap memiliki religiusitas yang baik, dan bagaimana hal ini dapat terjadi? Selain daripada itu juga, jika stress memberikan dampak yang positif dan konstruktif terhadap religiusitas seseorang, apa dan bagaimana implikasi dan signifikansinya bagi agama (baca: gereja) pasca pandemi?

Adapun penelitian terdahulu yang pernah diterbitkan tentang kondisi mental dan religiusitas seseorang misalnya, penelitian dari Azania tentang pengaruh atau dampak spiritualitas/religiusitas terhadap resiliensi dan/atau pengaruh spiritualitas/religiusitas terhadap kesehatan mental atau pengurangan tingkat stress (Azania, 2021), penelitian dari Syahrir yang berjudul koping religius/spiritual bagi kesehatan mental atau pengurangan stress (Syahrir, 2020), dampak stress terhadap kesehatan mental yang diteliti oleh Levani dkk, moderasi religiusitas intrinsik terhadap pengaruh stress kerja terhadap kepuasan hidup oleh Wijayanti. Tampaknya penelitian belum meneliti tentang bagaimana dampak dan/atau pengaruh dalam hal ini dampak stress terhadap religiusitas khususnya religiusitas mahasiswa di tengah pandemi COVID-19 khususnya berkaitan dengan apakah dampak stress selalu negatif atau justru dapat bersifat positif-konstruktif. Dengan kata lain, apakah pengalaman “stress” yang diakibatkan oleh pandemi justru membuat beberapa individu tetap memiliki religiusitas yang baik? Bagaimana hal ini dapat terjadi? Apa dan bagaimana implikasinya bagi gereja pasca pandemi? Oleh karena itu, penelitian ini ingin mencoba mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan jawaban daripada pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Metode

Penelitian ini masuk dalam kategori kualitatif deskriptif. Penulis menggunakan *google form* untuk memperoleh data yang diinginkan dengan mengajukan 25 pertanyaan relevan dengan topik penelitian yang sebagiannya disadur dari *PEW Research* kepada 13 responden dengan jenis pertanyaan tertutup dan terbuka kepada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana dan satu mahasiswa dari luar Universitas Kristen Satya Wacana dengan rentang usia 18-21 tahun. Data-data yang diperoleh dikumpulkan, dipilah dan dipilih. Kemudian peneliti melakukan reduksi data untuk mendapatkan hasil penelitian yang relevan. Dengan demikian, peneliti berharap dapat mengetahui sejauh mana pengaruh stress terhadap religiusitas mahasiswa di tengah pandemi covid-19: apakah selalu bersifat negatif atau justru positif?

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pemaparan materi berkenaan dengan hasil penelitian yang dilakukan dalam bentuk *google form* yang dilakukan dengan data yang ditujukan kepada 13 responden penelitian dengan 25 jenis pertanyaan tertutup dan terbuka yang kemudian dari pertanyaan-pertanyaan ini, penulis kemudian mereduksi dan memilah pertanyaan-pertanyaan yang paling relevan dengan topik penelitian.

Apakah anda merasakan kecemasan dan/atau ketakutan ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah selama masa pandemi covid-19? Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan sebanyak 7.7% responden mengaku sering mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah pada masa pandemi, 61.5% responden mengaku kadang-kadang merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah saat pandemi, dan 30.8% mengaku pernah mengalami kecemasan.

Sampai dengan saat ini, apakah anda merasakan kecemasan dan/atau ketakutan ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah? Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 7.7% responden yang sampai saat ini masih sering merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah, 61.5% responden mengaku sampai saat ini kadang-kadang merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah, 7.7% menyatakan sampai saat ini pernah merasa cemas, dan 23.1% menyatakan sudah tidak pernah merasa cemas.

Apakah anda memakai masker saat hendak berinteraksi dengan orang lain atau bepergian ke luar rumah? Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 45.5% responden yang selalu memakai masker, 27.3% responden mengaku sering memakai masker, 18.2% responden kadang-kadang memakai masker dan 9.1% responden pernah memakai masker. Selama masa pandemi Covid-19 sampai dengan sekarang, apakah anda mencuci tangan dan/atau menggunakan hand-sanitizer? Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 46.2% responden selalu mencuci tangan dan/atau menggunakan hand-sanitizer, 38.5% responden sering mencuci tangan dan/atau menggunakan hand-sanitizer dan 15.4% responden kadang-kadang mencuci tangan dan/atau menggunakan hand-sanitizer. Apakah anda berpikiran bahwa pandemi Covid-19 akan sepenuhnya berakhir?

Hasil penelitian memperoleh sebanyak 30.8% responden mengaku selalu berpikiran pandemi Covid-19 akan sepenuhnya berakhir, 23.1% responden mengaku sering, 23.1% responden mengaku kadang-kadang, 15.4% responden mengaku pernah dan 7.7% mengaku tidak pernah berpikiran pandemi Covid-19 akan sepenuhnya berakhir. Apakah anda tetap menjalankan ibadah sejak masa pandemi Covid-19? Hasil penelitian memperoleh sebanyak 46.2% responden mengaku selalu menjalankan ibadah sejak masa pandemi Covid-19, 23.1% responden mengaku sering dan 30.8% responden mengaku kadang-kadang menjalankan ibadah sejak masa pandemi Covid-19. Apakah anda berdoa untuk membuat perasaan menjadi lebih tenang selama pandemi Covid-19? Penelitian memperoleh hasil sebanyak 38.5% responden mengaku selalu berdoa, 30.8% responden mengaku sering berdoa dan 30.8% mengaku kadang-kadang berdoa untuk membuat perasaan menjadi lebih tenang selama pandemi Covid-19. Bagaimana pendapat anda tentang beribadah dan berdoa di tengah pandemi Covid-19? Penelitian memperoleh hasil sebanyak 69.2% responden mengaku sangat perlu untuk beribadah dan berdoa di tengah pandemi sedangkan 30.8% responden hanya mengaku perlu.

Apa yang anda pahami tentang ibadah dan doa di tengah pandemi covid-19? Hasil penelitian memperoleh bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman teologis yang baik tentang ibadah dan doa di tengah pandemi covid-19. Di tengah pandemi Covid-19, bagaimana anda menjelaskan, menggambarkan atau memahami sifat dan karakteristik Tuhan? Hasil penelitian memperoleh sebanyak 30.8% responden memahami Tuhan adalah baik, 23.1% responden mengaku Tuhan adalah kasih, 38.5% responden memahami Tuhan adalah Mahakuasa dan 7.7% responden mengatakan bahwa Tuhan adalah baik, pengasih, Mahakuasa, pelindung umat manusia dan sumber pengharapan di tengah pandemi covid-19.

Apakah anda yakin agama dan iman kepercayaan anda kepada Tuhan mampu menolong anda menangani dan mengatasi permasalahan hidup berkaitan dengan pandemi Covid-19? Hasil penelitian memperoleh sebanyak 84.6% responden mengaku sangat yakin, dan 15.4% responden mengaku yakin agama dan iman kepercayaan mereka kepada Tuhan mampu menolong mereka menangani dan mengatasi permasalahan hidup berkaitan dengan pandemi Covid-19. Apakah anda setuju pandemi Covid-19 merupakan salah satu bagian dari rancangan Tuhan? Hasil penelitian memperoleh sebanyak 46.2% responden mengaku sangat setuju dan 46.2% responden mengaku setuju pandemi Covid-19 merupakan salah satu bagian dari rancangan Tuhan. Sedangkan 7.7% responden mengaku tidak tahu apakah pandemi Covid-19 merupakan salah satu bagian dari rancangan Tuhan.

Dari hasil penelitian penulis menyimpulkan bahwa rata-rata partisipan mengalami kecemasan saat berada pada awal pandemi COVID-19 dan sebagian dari mereka masih memiliki kecemasan hingga

saat ini ketika hendak keluar rumah dan/atau berinteraksi dengan orang lain. Selain daripada itu, tidak semua partisipan mengaku selalu memakai masker dan mencuci tangan/menggunakan hand-sanitizer. Dengan kata lain, ada partisipan yang mengalami kejenuhan dalam menjalankan protokol kesehatan seperti memakai masker dan mencuci tangan. Juga tidak semua partisipan berpikiran bahwa pandemi ini akan sepenuhnya berakhir. Berdasarkan latar belakang hasil penelitian di atas, penulis kemudian melanjutkan dengan membahas hal-hal yang muncul berkaitan dengan dampak pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental dan kondisi religiositas partisipan di tengah pandemi sebagai berikut:

Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa, pertama: kecemasan. Partisipan masih merasa cemas ketika harus keluar rumah dan/atau berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan adalah suatu kegelisahan dan kekhawatiran yang bersumber dari ketakutan (Murtiwidayanti, 2021) dimana dalam ketakutan individu benar-benar menyadari hal apa yang membuatnya merasa takut sehingga individu menyadari penyebab rasa takut tersebut (Masrun, 1986 dalam Murtiwidayanti, 2021). Dalam situasi pandemi covid-19, partisipan merasa cemas karena masih adanya ketakutan untuk tertular virus corona dari lingkungannya meskipun kasus penularan covid-19 telah mengalami penurunan dari sebelumnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ida Ruwaida (dalam Firmansyah, 2020) bahwa salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah pengaruh lingkungan.

Kedua, kejenuhan. Dampak lain daripada pandemi COVID-19 terhadap kondisi mental mahasiswa adalah kejenuhan dimana ada mahasiswa yang merasa jenuh dalam menjalankan protokol kesehatan seperti memakai masker dan/atau mencuci tangan dan menggunakan hand-sanitizer. Dalam penelitian lainnya kejenuhan yang dirasakan oleh mahasiswa berupa rasa malas dan bosan khususnya dalam mengikuti pembelajaran daring dikarenakan (sistem) pembelajaran yang terlalu statis dan tidak efektif, serta rasa kesepian berupa ketidakmampuan dalam berinteraksi langsung dengan teman dan pengajar (Pawicara & Konilie, 2020; Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Menurut *helpguide*, kejenuhan merupakan keadaan dimana emosi, fisik dan mental seseorang mengalami kelelahan yang disebabkan oleh perasaan kewalahan secara terus menerus terhadap hal-hal atau tuntutan-tuntutan tertentu yang berlebihan di lingkungan sekitar yang berujung pada stres secara berkepanjangan dan berlebihan sehingga menguras emosi (Helpguide, 2023). Dalam tulisan ini, kejenuhan berujung pada keinginan mahasiswa untuk tidak lagi menjalankan protokol kesehatan karena partisipan merasa letih secara emosi, mental dan fisik akan tuntutan untuk menjalankan protokol kesehatan.

Ketiga, perasaan kurang optimis. Tidak semua partisipan memiliki optimisme bahwa pandemi COVID-19 akan segera berakhir secara penuh bahkan ada satu partisipan yang berpikiran bahwa pandemi covid-19 tidak akan pernah berakhir. Dalam hal ini, perasaan kurang optimis yang dialami oleh partisipan mahasiswa dapat berkaitan dengan kelelahan kognitif yang meliputi ketidakberdayaan, dan kehilangan semangat serta makna hidup (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Dampak Stress terhadap Religiositas Mahasiswa di Tengah Pandemi COVID-19, pertama Pemaknaan tentang Tuhan. Partisipan tidak menunjukkan perasaan kecewa dengan menyalahkan Tuhan atas pandemi covid-19 yang menimpa dunia dan menggambarkan Tuhan sebagai sosok yang kejam yang harus bertanggungjawab atas keadaan saat ini. Tetapi sebaliknya, partisipan masih memahami bahwa Tuhan adalah pribadi yang Mahakuasa dan di dalam kemahakuasaan-Nya itu partisipan memahami bahwa Tuhan tetap baik meskipun di tengah pandemi covid-19 sekalipun. Lebih lanjut lagi, partisipan memahami bahwa pandemi covid-19 merupakan bagian dari rancangan Tuhan bagi umat manusia, dan partisipan juga menyadari bahwa justru dengan adanya pandemi covid-19 merupakan momentum yang tepat bagi partisipan untuk dapat semakin mendekatkan diri lagi dengan Tuhan, memperkuat iman dan dapat melakukan introspeksi diri dalam hal perhatian dan perawatan lingkungan hidup sebagai bagian dari ciptaan Tuhan. Selain itu juga, partisipan memahami bahwa dengan adanya pandemi, maka solidaritas antar sesama manusia dapat semakin menguat.

Berdasarkan analisis data-data di atas, hampir semua partisipan mengalami stress yang diakibatkan oleh pandemi covid-19 sehingga hal ini menyebabkan partisipan mengalami gangguan pada mentalnya berupa kecemasan, kejenuhan dan perasaan kurang optimis yang membuat partisipan merasa khawatir untuk harus keluar rumah dan/atau berinteraksi dengan orang lain, merasa jenuh dengan kebiasaan-kebiasaan yang baru seperti mencuci tangan dan/atau menggunakan hand-sanitizer sesering mungkin agar dapat terhindar dari penularan virus corona, dan memiliki perasaan kurang optimis, bahkan ada satu partisipan yang pesimis terhadap situasi dan kondisi di tengah pandemi. Akan tetapi, gangguan mental yang dialami ini belum sampai mempengaruhi kesehatan fisiknya. Artinya, gangguan mental belum berat dan masih tergolong ringan. Menariknya, meskipun pandemi mempengaruhi sedikit-banyaknya kesehatan mental partisipan, tetapi tidak dengan kondisi religiositas partisipan di tengah pandemi.

Dari hasil penelitian yang diuraikan di atas, partisipan masih memiliki religiositas yang baik bahkan dalam situasi pandemi sekalipun, yaitu berupa pemahaman-pemahaman etis-teologis yang konstruktif. Pemahaman-pemahaman etis-teologis yang positif-konstruktif kemudian menjadikan pengalaman stress akibat pandemi covid-19 dapat dipahami oleh partisipan dengan baik sehingga dengan pemahaman etis-teologis yang dimiliki oleh partisipan tersebut mampu menghindarkan partisipan dari pengaruh negatif stress terhadap religiositasnya. Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa partisipan masih memiliki religiositas yang baik bahkan dalam situasi pandemi sekalipun.

Kajian dampak stress terhadap religiositas mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. Berkaitan dengan kondisi religiositas partisipan mahasiswa yang tetap baik bahkan di tengah pandemi sekalipun, pertanyaan yang muncul adalah: mengapa dan bagaimana hal ini dapat terjadi? Dalam menjawab pertanyaan ini dan mengkajinya, penulis akan menggunakan tulisan dari Yusak B. Setyawan mengenai keterkaitan antara model tentang Tuhan dalam kekristenan dengan budaya patriarkal guna mentransformasikan hubungan yang patriarkal menjadi lebih setara antara laki-laki dan perempuan dalam sebuah komunitas melalui konstruksi terhadap model tentang Tuhan tersebut (Yusak Budi Setyawan, 2016). Dalam tulisannya ini, Setyawan mengawali argumentasi utamanya bahwa berbagai model (pembahasan; peristilahan) mengenai Tuhan dalam kekristenan seperti “Allah Bapa,” “Allah Anak,” dsb yang telah ada saat ini sangat berkaitan erat dengan, dan oleh karena itu merupakan dampak atau produk budaya patriarkal yang dalam sejarah perkembangannya tidak bisa terlepas dari fakta bahwa keberadaan manusia, yang selalu menyadari akan sebuah keberadaan di luar dan melampaui dirinya, dimulai dan ditentukan dari dan oleh relasi yang terjalin dan terjadi melalui bahasa (Setyawan, 2016). Dalam hal ini, Setyawan, dengan mengutip beberapa ahli, menegaskan bahwa bahasa memainkan peran yang sangat signifikan dalam eksistensi manusia dimana ketika bahasa digunakan, di sana terdapat sebuah hubungan yang terjalin (Setyawan, 2016). Penggunaan bahasa juga dapat menjadi alat dalam menyampaikan ide dan mengartikulasikan berbagai konsep dan nilai dalam sebuah hubungan tersebut, salah satunya melalui tulisan sebagai bagian dari bahasa (Setyawan, 2016). Selain daripada itu juga, Setyawan menambahkan bahwa ketika hubungan yang terjalin melalui bahasa, di situ juga terjadi pertukaran berbagai pengalaman (Setyawan, 2016).

Dalam ranah agama, hubungan antara manusia dengan Tuhan (yang terjalin melalui bahasa) berupa pengalaman manusia tentang Tuhan (yang didasarkan atas kesadaran ilahinya) diekspresikan, dipahami dan dikristalisasikan dalam bahasa khususnya melalui penciptaan nama tentang Tuhan yang bersifat simbolik (Setyawan, 2016). Menurut Setyawan, penciptaan nama tentang Tuhan dan pembahasaan tentangnya mengandung pengalaman manusia yang berkaitan dengan hubungan dan utamanya kesadarannya mengenai keberadaan Tuhan yang melampaui keberadaan manusia (*sensus divinitatis*). Sehingga dengan demikian, penciptaan dan pembahasaan manusia mengenai Tuhan melampaui sifat simbolik. Dengan kata lain, pembahasaan mengenai Tuhan, atau bahasa ke(agama)an selalu bersifat metafora (Setyawan, 2016). Artinya, karena manusia tidak mampu memahami Tuhan

secara sempurna melalui bahasa simbolik sehingga dengan begitu melalui “bahasa metafora” setidaknya manusia mampu mengekspresikan dan mengartikulasikan pemahamannya yang terbatas tentang Tuhan yang didasarkan atas kesadaran manusia tentangnya. Lalu, ketika “bahasa metafora” tentang Tuhan ini digunakan secara berulang dan terus-menerus, dan menjadi sebuah pola yang terus digunakan dalam sebuah komunitas agama, maka hal ini kemudian menghasilkan sebuah model yang digunakan untuk merujuk pada penggambaran tentang Tuhan, yaitu “model Tuhan” (Setyawan, 2016).

Dengan kata lain, “model Tuhan” yang dihasilkan ini merupakan konsekuensi dari penggunaan “bahasa metafora” manusia tentang Tuhan secara berulang dalam sebuah komunitas (agama) yang di dalam proses menghasilkan model ini memuat pengalaman manusia dengan Tuhan, tapi juga dengan orang lain. Dengan demikian, pembentukan “model Tuhan” tidak bisa terlepas dari pengaruh dan interaksi antar masyarakat dan konteks budaya yang ada dalam masyarakat tersebut terhadap pembentukan bahasa yang digunakan untuk mengekspresikan pemahaman seseorang tentang Tuhan yang merefleksikan masyarakat dan budaya tersebut sehingga melahirkan model tentang Tuhan (Setyawan, 2016). Dalam agama kristen, model Tuhan sangat amat dibentuk dan dipengaruhi oleh budaya patriarki yang di dalam perkembangannya tidak dapat dipungkiri telah menghasilkan berbagai bentuk ketidakadilan dan penindasan terhadap kaum perempuan, salah satunya adalah ketidaksetaraan atau ketimpangan relasi kekuasaan antara perempuan dan laki-laki (Setyawan, 2016). Oleh karena itu, Setyawan dalam tulisannya ini melakukan rekonstruksi kembali “model Tuhan” yang selama ini sangat bersifat patriarkis dengan mempertimbangkan perbedaan konteks budaya yang ada dalam peradaban manusia.

Berdasarkan pembahasan di atas dari tulisan Setyawan, apa yang menjadi penekanan utama penulis adalah bahwa bahasa yang ada dalam setiap konteks kebudayaan termasuk juga dalam sebuah komunitas keagamaan, pengaruh daripada konteks budaya tersebut, dan juga jejaring hubungan yang terjalin di dalamnya yang dialami serta dijalani berupa pengalaman dan/atau interaksi manusia, baik dengan Tuhan yang didasarkan atas kesadaran ilahi-nya (*sensus divinitatis*), maupun pengalamannya dengan sesama manusia lainnya (Setyawan, 2016) merupakan tiga hal utama yang membentuk atau mengkonstruksi, mengkristalisasikan dan menyebarkan pemahaman manusia tentang Tuhan yang berdasarkan *sensus divinitatis* yang telah memunculkan berbagai konsep tentang Tuhan (model Tuhan) sehingga melalui ini semua terinternalisasikan sedemikian rupa ke dalam kehidupan penganutnya. Dari sini, maka dapat dipastikan bahwa berbagai doktrin atau ajaran-ajaran keagamaan juga ikut dibentuk, dikonstruksi, dikristalisasi dan disebarkan (Gultom, 2023).

Dalam konteks fundamentalisme keberagamaan, tidak menutup kemungkinan bahwa seringkali internalisasi berbagai konsep ketuhanan atau ajaran-ajaran doktrin keagamaan tidak jarang dapat berujung pada tindakan-tindakan diskriminatif dan bahkan tindakan kekerasan atas nama agama oleh sebagian penganutnya kepada orang lain. Salah satu penyebabnya adalah bahwa dalam upaya menyebarkan konsep ketuhanan melalui hubungan yang terjalin dengan menggunakan bahasa dilakukan dengan cara-cara yang tidak tepat seperti penafsiran-penafsiran yang dilakukan secara keliru dan *out of context* terhadap ajaran keagamaan tanpa mempertimbangkan konteks sejarah dan budaya yang melatarbelakangi pembentukan ajaran tersebut. Namun meskipun demikian, *output* daripada internalisasi ajaran keagamaan yang diperoleh utamanya dari proses interaksi keagamaan dapat dipastikan tidak akan berujung pada tindakan-tindakan diskriminatif dan kekerasan apabila dalam hal konstruksi dan penyebarannya dilakukan dengan tepat.

Sebagaimana dalam kaitannya dengan hasil penelitian berkenaan dengan dampak stress yang bersifat positif terhadap religiositas mahasiswa di tengah pandemi, penyebaran ajaran keagamaan yang di dalamnya termasuk konsep ketuhanan melalui hubungan yang terjalin antar dan dalam masyarakat agama, dan bahasa yang dikonstruksikan dengan tepat justru dapat memberikan manfaat kepada orang lain, salah satunya dalam hal kesehatan mental. Lebih jauh lagi, manfaat ini menurut saya dapat

dipahami sebagai salah satu konsekuensi daripada kegiatan menyebarkan atau mensosialisasikan ajaran keagamaan, salah satunya nilai-nilai dasar keagamaan secara benar, tepat dan konstruktif melalui penggunaan bahasa yang tidak dapat terlepas dari peran tokoh agama beserta lembaga/institusi keagamaan dan interaksinya dengan masyarakat secara sosial-keagamaan dalam hal ini umat beragama yang tidak dapat dipungkiri membentuk jejaring hubungan sosial-keagamaan di antara kedua belah pihak sebagai kemungkinan daripada konsekuensi keberadaan manusia sejak kelahirannya (McFague, 1982) yang mendapat fungsinya pada bahasa (Setyawan, 2016).

Bahasa, yang digunakan dalam suatu hubungan, memuat pengalaman manusia yang kemudian pengalaman ini ditransfer kembali kepada orang lain melalui pertukaran hubungan tersebut (Thomas dalam Setyawan, 2016). Sehingga dalam pertukaran hubungan ini, terjadi juga pertukaran berbagai pengalaman manusia termasuk pengalaman keagamaan yang didasarkan atas nilai-nilai, ajaran-ajaran dan doktrin keagamaan yang dinyatakan melalui bahasa. Dalam hal ini, menurut saya bahasa yang digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan dan menyampaikan beragam pengalaman termasuk pengalaman hidup keberagaman tertentu memainkan perannya yang sangat signifikan dan berkontribusi besar dalam menolong partisipan mahasiswa untuk mampu mengatasi dan mengelola pengalaman stress akibat pandemi COVID-19 berdasarkan konstruksi ajaran-ajaran keagamaan yang tepat yang diterima dan diinternalisasikan sehingga melalui hal-hal tersebut dapat menjadikan pengalaman stress yang dialami sebagai sebuah pembelajaran etis-teologis bagi kehidupan religiusitasnya.

Dampak Stress terhadap Religiositas Mahasiswa di Tengah Pandemi COVID-19: Implikasi bagi Gereja Pasca Pandemi. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka saya menyimpulkan bahwa agama apabila dimaksimalkan dengan benar dan tepat dapat menjadi penolong bagi seseorang sehingga dengan demikian hal ini menurut saya juga dapat meneguhkan kembali dimensi fungsionalitas daripada agama. Berkenaan dengan ini, apa dan bagaimana hubungan atau implikasinya bagi gereja pasca pandemi? Setidaknya saya melihat ada beberapa implikasi yaitu pertama, gereja perlu mengembangkan kembali, memperkuat dan/atau mulai menjadikan isu kesehatan mental (apabila belum) sebagai salah satu dasar penggerak utama dalam memberikan berbagai pengajaran-pengajaran teologis kepada jemaat yang beberapa di antaranya dapat dilakukan melalui pelayanan konseling pastoral, pembinaan dan pemuridan, dlsb. Hal ini bertujuan untuk semakin menyeimbangkan tujuan daripada (berbagai?) pelayanan gereja yang selama ini cenderung hanya berfokus kepada pertumbuhan kerohanian jemaat berupa pertumbuhan iman dan/atau spiritualitas menjadi pelayanan gerejawi-kejemaatan yang juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental jemaat dan memperkuat keseimbangan ini agar mampu mencegah terjadinya gangguan-gangguan mental.

Dalam hal ini, saya berpendapat bahwa pemahaman-pemahaman teologis yang diperoleh jemaat dari pengajaran teologis yang diberikan oleh gereja melalui berbagai pelayanan yang didasarkan atas kesadaran terhadap isu kesehatan mental (*mental health awareness based theological teachings*) dapat memberdayakan mereka, dan dapat menjadi seperangkat alat yang dapat digunakan oleh seseorang untuk bagaimana ia memahami, menghayati, mengelola dan mengaplikasikan ajaran-ajaran teologi yang diterima tersebut dengan tepat ketika berada dalam situasi yang tidak mengenakan seperti dalam situasi pandemi sehingga melaluinya mereka mampu menjadi adaptif. Dengan demikian, hal ini juga sekaligus dapat menjadi momentum yang memberikan ruang tersendiri bagi kehidupan religiusitas seseorang untuk dapat bertumbuh melaluinya karena berbagai ajaran keagamaan atau doktrin yang dapat “teraktivasi” kembali ini diharapkan akan dapat membuat religiusitas individu menjadi semakin mendalam, yang mana hal ini menurut saya dapat berdampak pada kondisi religiusitas yang baik dalam diri orang tersebut.

Dalam hal ini, religiusitas yang baik memainkan peranan yang penting dalam menjaga kesehatan jiwa dan fisik (Syahrir dkk, 2020). Dengan demikian, hal ini menurut saya juga pada akhirnya

dapat berujung pada terbentuknya resiliensi individu yang melaluinya ia dapat mempertahankan atau menjaga kesehatan mentalnya yang pada gilirannya mampu menghindarkannya dari gangguan kesehatan mental yang dapat berujung pada gangguan fisik. Adapun pemahaman teologis yang sadar kesehatan mental sebagaimana yang dimaksudkan adalah pemahaman teologis yang didasarkan atas penafsiran baru oleh pemuka agama terhadap teks-teks Alkitab mengenai kesehatan dan gangguan mental yang mampu terintegrasi dengan pengetahuan dalam bidang kesehatan/gangguan mental (Siswanto, 2020). Untuk itu, maka gereja dituntut untuk membangun dan mengembangkan teologinya yang sadar akan kesehatan mental. Teologi yang bertujuan untuk memulihkan kesehatan mental (Siswanto, 2020), tetapi juga sekaligus mencegah terganggunya kesehatan mental. Dalam mewujudkannya, pemimpin agama perlu diedukasi tentang gangguan mental (Siswanto, 2020) dan juga menurut saya diperlukan keterampilan daripada pemimpin agama dalam mengimplementasikan

Simpulan

Pengalaman stress dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan juga religiusitas seseorang, dan apabila tidak dikelola dengan baik maka akan dapat berdampak secara jangka panjang. Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa meskipun demikian, pengalaman stress akibat pandemi covid-19 yang dialami oleh partisipan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa namun tidak terhadap religiusitasnya. Penelitian ini meneguhkan kembali dimensi fungsionalitas agama bahwa pemahaman-pemahaman teologis yang diperoleh partisipan dari agamanya melalui sosialisasi ajaran-ajaran atau doktrin keagamaan yang dilakukan oleh pemuka agama, pendidik keagamaan dan juga termasuk orang tua dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stress yang dialami. Dengan demikian, melalui temuan ini diharapkan gereja dapat semakin dikobarkan semangatnya dan didorong kembali untuk concern terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan kesehatan/gangguan mental.

Referensi

- Aneshensel, C.S. (1992). *Social stress: Theory and research*. Ann. Rev. Soc., 18, 15-38.
- Aprilia, P., Ranimpi, Y., & Yonathan., H. (2021). Tinjauan Psiko-Teologi terhadap Pengalaman Traumatik Seksual dan Panggilan Menjadi Pendeta. *GEMA TEOLOGIKA*, 6(2), 265-278. DOI: 10.21460/gema.2021.62.675
- Barlow, H. D., Durand M. V. (2009, 2012). *Abnormal Psychology*. Wadsworth Cengage Learning
- Fauziyyah, R., dkk. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stress dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi Covid-19, dalam *Bikfokes Vol. 1 Edisi 2 2021 (Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia)*
- Gultom, A. F., Munir, M., Wadu, L. B., & Saputra, M. (2022). Pandemic And Existential Isolation: A Philosophical Interpretation. *Journal of Positive School Psychology*, 8983-8988.
- Gultom, A. (2023). Albert Camus And Kierkegaard on Existential Isolation to Indonesia Citizen. *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat, Agama Hindu, Dan Masyarakat*, 6(2), 43-62. Retrieved from <https://e-journal.iahn-gdepudja.ac.id/index.php/SD/article/view/1308>
- Jackson, Y., & Warren, J.S. (2000). *Appraisal, social supports and life events: Predicting outcome behaiovur in school-ge children*. *Child Dev.*, 71, 1441-145
- Kristianto, E., 2014. Hapus Perilaku Pelecehan Spiritual dalam Penanganan Kasus Perempuan Korban Perkosaan. *Indonesian Journal of Theology*, 2/2, 136-154
- Leahy SJ, L. 2001. *Aliran-aliran Besar Ateisme : Tinjauan Kritis*. Yogyakarta: Kanisius
- Levani, Y., Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19
- McFague, S., (1982). *Metaphorical Theology: Model of God in Religious Language*. Philadelphia: Fortress Press.
- Poidevin Le, R., (2010). Agnostisisme: Sebuah Pengantar Singkat. IRCiSoD.
- Setyawan, B.Y., (2016). Questioning Patriarchal Models of God in Christianity: Toward Cultural Transformation from Patriarchal Culture to Egalitarian Relationship Between Women and Men. *Asia Journal of Theology*, 30 (1).

- Veenema, A.H., Blume, A., Niederle, D., Buwalda, B., & Neumann, I. D. (2006). Effects of early life stress on adult male aggression and hypothalamic vasopressin and serotonin. *European Journal of Neuroscience*, 24, 1711-1720.
- Wang, M. (2011). *Adjustment challenges for east asian international students*. (unpublished thesis) State University of New York.