



ASPEK RELIGIUSITAS DALAM PENGEMBANGAN RESILIENSI DIRI DI MASA PANDEMI COVID-19

Rois Nafi'ul Umam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, DIY 55281

Submitted: 12th July 2021

Revised: 18th July 2021

Accepted: 25th Dec 2021

Abstract *The COVID-19 pandemic has had a negative impact on various fields of human life, including health. Health in question is both physical and psychological. Physically, the pandemic has caused many people who have tested positive for COVID-19 to be declared dead. Psychologically, the pandemic causes excessive anxiety in the community which has an impact on poor mental health. This anxiety can come from the transmission of the virus which is so massive and causes fear as well as various other information that is seen as giving excessive worry among the public due to the COVID-19 pandemic. Therefore, every individual needs to develop self-resilience in overcoming or preventing excessive anxiety during this pandemic. Self-resilience is the ability to adapt, control situations and have an optimistic attitude in dealing with a problem. In the development of self-resilience, one aspect that supports it is religiosity. Religiosity is manifested in the form of deepening religious teachings and their practice in everyday life. This aspect of religiosity is expected to help individuals in developing self-resilience.*

Keywords: *Religiosity, Resiliensi Diri, Pandemi, Covid-19*

Abstrak Pandemi covid-19 telah menimbulkan dampak negatif terhadap berbagai bidang dalam kehidupan manusia, termasuk diantaranya dalam hal kesehatan. Kesehatan yang dimaksud yakni secara fisik maupun psikis. Secara fisik, pandemi telah menyebabkan banyak orang yang dinyatakan positif covid-19 hingga dinyatakan meninggal dunia. Secara psikis, pandemi menimbulkan kecemasan yang berlebihan di kalangan masyarakat yang berdampak pada kesehatan mental yang kurang baik. Kecemasan tersebut dapat berasal dari penularan virus yang begitu masif dan menyebabkan ketakutan serta berbagai macam informasi lain yang dipandang memberikan rasa khawatir berlebihan di kalangan masyarakat akibat pandemi covid-19 ini. Oleh karena itu, setiap individu perlu untuk mengembangkan resiliensi diri dalam mengatasi atau mencegah kecemasan berlebih di masa pandemi ini. Resiliensi diri sebagai kemampuan dalam beradaptasi, mengendalikan situasi dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi sebuah masalah. Dalam pengembangan resiliensi diri tersebut, salah satu aspek yang menjadi pendukung hal itu yakni religiusitas. Religiusitas diwujudkan dalam bentuk pendalaman ajaran agama dan pengamalannya dalam kehidupan

sehari-hari. Aspek religiusitas tersebut diharapkan dapat membantu individu dalam pengembangan resiliensi diri.

Kata Kunci: Religiusitas, Resiliensi Diri, Pandemi, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 lalu hingga saat ini telah berdampak terhadap berbagai sektor dalam kehidupan manusia, seperti kesehatan, ekonomi, sosial budaya, pendidikan dan lain sebagainya (Putri, 2020). Dalam aspek kesehatan, pandemi ini berpengaruh terhadap kondisi kesehatan manusia secara fisik maupun psikis. Secara fisik, penularan virus corona yang begitu masif dan luas menimbulkan banyak korban jiwa. Hingga hari ini sebanyak 176.531. 710 jiwa terindikasi positif covid-19 dengan kasus kematian sebanyak 3.826.181 jiwa (Adil et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa virus ini dengan begitu mudah menyebar dan menginfeksi siapa saja tanpa memandang status sosial, umur, kondisi fisik, dan lain sebagainya.

Permasalahan lain yang dihadapi selama masa pandemi ini adalah kecemasan akibat ketakutan akan penularan virus yang begitu masif, ketakutan akan hilangnya pekerjaan yang dapat terjadi akibat seluruh kegiatan dibatasi serta ketakutan akibat tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang harus dilakukan secara cepat akibat tanggap darurat yang diberlakukan pada masa pandemi ini (Jarnawi, 2020). Kecemasan sebagai sebuah tanggapan dalam menyikapi ancaman yang nyata terjadi dalam hal ini covid-19. Kecemasan yang dialami oleh manusia sebagai sebuah reaksi yang normal dalam menghadapi pandemi covid-19 mengingat masing-masing individu memiliki daya tahan yang berbeda-beda dalam menyikapi pandemi ini (Jannah, Jatimi, Azizah, Munir, & Rahman, 2020).

Ketahanan secara fisik dan psikis dalam masa pandemi ini menjadi hal yang penting bagi individu untuk melewati masa-masa pandemi ini dengan kondisi jiwa yang tenang. Ketahanan dalam diri individu ini berhubungan dengan aspek psikologis manusia yang disebut dengan resiliensi diri. Resiliensi diri merupakan kemampuan individu untuk dapat melewati masa-masa sulit yang dapat menghambat dirinya untuk berkembang (Budiyati & Oktavianto, 2020). Resiliensi diri berhubungan dengan cara individu dalam bertahan di kondisi darurat yang membutuhkan dorongan atau dukungan

secara moril untuk melewati masa sulit tersebut. Dalam hal pandemi covid-19 ini, resiliensi diri menjadi hal yang amat penting untuk dimiliki oleh setiap manusia, yaitu perannya dalam membantu penguatan diri secara psikologis agar melewati masa pandemi ini dengan baik (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021).

Resiliensi diri sebagai sebuah kemampuan dalam beradaptasi dan menyikapi segala sesuatu dapat secara dinamis dapat mengalami perubahan pada waktu-waktu tertentu. Hal ini yang demikian menyebabkan resiliensi diri dapat mengalami perkembangan dan penurunan. Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan secara psikologis di masa pandemi ini, maka selayaknya individu perlu untuk mengembangkan resiliensi dirinya agar dapat beradaptasi dan dapat melewati masa pandemi ini dengan kondisi kesehatan mental yang baik.

Pengembangan resiliensi diri ini diwujudkan dalam bentuk membangun kepercayaan diri dan keyakinan yang kuat bahwa individu dapat bertahan dan kembali bangkit setelah melalui masa-masa yang sulit pada saat pandemi terjadi. Pengembangan resiliensi diri umumnya melalui peran dari lingkungan sekitar melalui dukungan sosial terhadap sesama manusia yang terdampak pandemi untuk saling menguatkan secara psikologis untuk dapat melewati masa pandemi ini dengan baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tan Liu Mei dkk menyatakan bahwa dukungan sosial ini berpengaruh terhadap pengembangan resiliensi diri khususnya di Malaysia dalam membangun optimisme menghadapi pandemi covid-19 (Serene Tan Liu Mei, Arianna Oh Zhing Ni, Sharren A/L Sivaguru, & Chin Wen Cong, 2021). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Francesco Giotta dkk yang menyatakan bahwa pengembangan resiliensi diri dapat melalui pendekatan fisiologis kedokteran maupun secara klinis melalui psikolog untuk mengendalikan impuls dan meregulasi emosi agar resiliensi diri dapat berkembang dengan baik (Giotta, Romito, Lagatolla, & Fioretti, 2020). Dua penelitian ini mewakili beberapa penelitian lainnya yang hampir seluruhnya menggunakan aspek sosial, fisiologis dan klinis dalam pengembangan resiliensi diri individu di masa pandemi ini.

Dalam beberapa penelitian tersebut, aspek yang digunakan berfokus pada hubungan antar sesama manusia dalam proses mengembangkan resiliensi diri. Pada dasarnya, manusia hidup tidak hanya berfokus pada hubungan antar sesamanya, melainkan juga

hubungannya dengan Allah Swt yang telah menciptakan dan mengatur segala hal yang ada di dunia ini. Hal ini yang kemudian disebut dengan ketuhanan atau religius (Fridayanti, 2016). Dasar-dasar religius yang dimiliki individu kemudian diimplementasikan dalam bentuk aspek religiusitas yaitu keadaan dalam diri individu yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan ketaatannya terhadap ajaran agama (Utomo, 2020). Melalui aspek religiusitas tersebut diharapkan dapat mengembangkan resiliensi diri dengan proses membangun kepercayaan dan keyakinan diri melalui kegiatan-kegiatan ritual keagamaan seperti menjalankan ibadah sesuai dengan keyakinan masing-masing dan memperbanyak berdoa di masa pandemi seperti saat ini.

Konsep Resiliensi Diri

Resiliensi diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu atau kelompok yang memungkinkan dirinya untuk menghadapi, mencegah dan meminimalisir dampak-dampak negatif dari kondisi yang tidak menyenangkan/bencana yang terjadi (Pahlevi & Salve, 2018). Menurut Grotberg (Saputra, 2020), resiliensi diri dapat diartikan dengan kapasitas individu untuk menghadapi sesuatu dan menjadi kuat atas pengalaman dan tantangan yang dihadapinya. Dalam pendapat lain yang dikemukakan oleh Werner (Saputra, 2020), resiliensi diri yaitu kemampuan dalam berproses menghadapi perubahan, tekanan dan kekecewaan yang mengarahkannya pada pemikiran yang positif. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi dan menjadi kuat atas segala pengalaman buruk yang terjadi dalam hidupnya dan mengarahkannya pada pengambilan makna positif atas hal yang terjadi.

Resiliensi sebagai sebuah kemampuan yang ada pada diri individu, memiliki beberapa fungsi yang dapat berguna bagi diri individu tersebut. Menurut Reivich dan Shatte (Mawarpury & Mirza, 2017), fungsi dari resiliensi diri yaitu: *Pertama*, Mengatasi hambatan yang terjadi di masa kecil. Masa kecil sebagai bagian dari masa perkembangan individu dilalui dengan proses berkembang yang memerlukan usaha yang keras, kemampuan mengendalikan diri dan kemampuan untuk tetap fokus dengan apa yang ada.

Kedua, Menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perjalanan hidupnya, manusia akan dihadapkan pada berbagai permasalahan, ujian dan rintangan yang mana untuk melewati masa-masa tersebut perlu adanya resiliensi diri agar yang bersangkutan tidak berada dalam kondisi stress akibat masalah yang dihadapi dan memiliki kepercayaan diri untuk dapat mengatasi masalah tersebut. *Ketiga*, dari masa sulit dan traumatik. Permasalahan atau kesulitan dalam hidup yang dialami individu dapat menyebabkan trauma yang mendalam dan dapat berdampak negatif secara psikologis terhadap individu tersebut. Untuk dapat melewati kondisi tersebut, maka perlu resiliensi diri yang baik untuk dapat kembali pulih sedia kala.

Ke-empat, Mencapai prestasi terbaik. Setiap individu memiliki harapan dan tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya. Harapan dan tujuan tersebut dapat menjadi prestasi terbaik dalam hidup yang dapat menjadi kebanggaan untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Untuk dapat mencapai prestasi terbaik, selain usaha dan kerja keras, resiliensi diri menjadi hal yang penting agar individu memiliki ketahanan dalam mengalami perjuangan yang berat untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Dalam upaya mengembangkan resiliensi diri, terdapat pengaruh dari dalam diri individu yang berpengaruh terhadap tingkat resiliensi diri yang diharapkan. Menurut Grotberg (Saputra, 2020), sumber resiliensi tersebut yaitu *I Have*, *I am* dan *I can*. *I Have* yaitu sumber resiliensi terhadap pemaknaan diri terhadap besarnya dukungan sosial yang diberikan lingkungan sekitarnya pada individu untuk menghadapi situasi dan kondisi yang berat tersebut. *I am* merupakan sumber resiliensi yang terdapat pada dalam diri dan terdiri dari rasa, sikap dan keyakinan pribadi. Adapun *I can* dapat diartikan dengan sumber resiliensi diri yang berhubungan dengan aktivitas/perilaku individu dengan memanfaatkan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal.

Resiliensi dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang dapat berasal dari dalam diri maupun luar diri individu (Budiati & Oktavianto, 2020). Berikut adalah penjelasan dari faktor yang mempengaruhi resiliensi diri individu, di antaranya, Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, *Causal Analysis*, Empati, dan *Self Efficacy*.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang walaupun dalam kondisi yang sulit. Melalui resiliensi diri yang baik, individu dapat

mengontrol emosi dan perilakunya sehingga tetap berada pada keyakinan yang kuat untuk dapat menyelesaikan masalah.

Pengendalian impuls/gerak yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, tekanan, dan keinginan yang muncul dalam diri. Sedangkan Optimisme yaitu, Setiap individu yang memiliki resiliensi diri yang baik, maka secara tidak langsung ia memiliki optimisme yang kuat dan yakin bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik. Hal yang harus diperhatikan dalam optimisme ini adalah realitas yang dibarengi dengan optimisme yang kuat, dalam arti optimisme yang kuat harus didukung dengan usaha dan kerja keras, dan optimisme tersebut menjadi sia-sia jika tanpa didukung oleh usaha dan kerja keras dari individu tersebut.

Causal analysis mengacu pada kemampuan individu dalam mendeteksi penyebab dari masalah yang dihadapinya dan menjadi pembelajaran untuk tidak mengulang kesalahan yang sama dikemudian hari. Empati berhubungan dengan kemampuan dalam membaca kondisi emosional dan psikologis dari individu di sekitarnya. Melalui kemampuan dalam membaca kondisi tersebut, individu dapat berperan dalam mendukung penyelesaian masalah orang lain melalui empati yang dilakukannya. Self efficacy sebagai sebuah hasil atas usaha dan kerja keras dalam menyelesaikan sebuah masalah. Self efficacy menampilkan sebuah keyakinan dalam diri individu untuk dapat mengatasi masalah dan dapat mencapai tujuan yang dikehendaki.

Konsep Religiusitas

Istilah religiusitas berasal dari akar kata religi atau dalam bahasa inggris yaitu *religion* yang berarti sebuah sistem yang mengatur tentang keyakinan dan kepercayaan terhadap Tuhan melalui pendekatan secara teoritis maupun praktis (Anggara, Mahmudi, & Triningtyas, 2016). Menurut Parsudi Suparlan (Anggara et al., 2016), agama merupakan rangkaian aturan yang mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan sesamanya dan manusia dengan lingkungannya. Adapun religiusitas yaitu gambaran dalam diri individu yang mendorongnya untuk bertindak laku sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya. Agama dan religiusitas merupakan satu kesatuan yang saling mendukung dan tidak terpisahkan.

Menurut Mangunwidjaja, Agama lebih merujuk pada tata lembaga yang mengatur pada prosesi penyembahan Tuhan yang dilakukan oleh manusia, dan religiusitas merujuk pada aspek pada dalam diri manusia dan kualitas dari

manusia yang beragama tersebut. Koherensi dari agama dan religiusitas dapat terbentuk karena keduanya sebagai sebuah konsekuensi logis dari kehidupan manusia yang meliputi kehidupan pribadi dan kehidupan social (Bahiroh & Suud, 2020). Dalam aspek religiusitas, terdapat beberapa dimensi dalam pengamalan dan pengalaman yang terbentuk atau dilakukan dengan menggunakan pendekatan religiusitas ini (Fitriani, 2016).

Dimensi dalam religiusitas diantaranya adalah: *Dimensi keyakinan*, merupakan tingkatan individu dalam menerima hal-hal yang bersifat dogmatik dalam agamanya, seperti kepercayaan terhadap Tuhan, adanya malaikat, dan pembalasan berupa surga dan neraka. Dalam setiap agama, terdapat seperangkat aturan/doktrin yang mengikat secara keseluruhan, akan tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya pemahaman baru yang berbeda dan berlawanan dengan doktrin yang ada. Makna terpenting dalam agama adalah keinginan dan kemauan yang kuat untuk mematuhi berbagai aturan baku dalam agama tersebut dan hal tersebut dapat dikatakan sebagai doktrin yang harus ditaati oleh pemeluk agama tersebut. Contohnya dalam Agama Islam yang diwujudkan dengan pengucapan syahadat yang mengakui bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad merupakan utusan Allah. Setelah pembacaan kedua syahadat tersebut, maka individu akan dengan sendirinya berusaha untuk melakukan ibadah yang sesuai dengan ajaran Islam.

Dimensi ritual merupakan tingkatan individu dalam mengerjakan ritual/kewajiban yang ada dalam Agama. Bentuk dari dimensi ini adalah perilaku umat beragama dalam menjalankan ritual-ritual keagamaannya. Contohnya dalam Islam yaitu ketika individu mempraktekkan ibadah sholat, zakat, puasa haji, mengaji, berdzikir dan berdoa kepada Allah SWT. *Dimensi pengalaman* yaitu perasaan dan pengalaman yang pernah dialami individu berkenaan dengan spiritual, seperti merasa dekat dengan Tuhan, pernah berbuat dosa di masa lampau, bahagia doanya terkabulkan, dan diselamatkan dari berbagai mara bahaya. Menurut Suroso, wujud dimensi ini dalam Islam yaitu dalam bentuk tawakal kepada Allah, merasa dekat dengan Allah, merasa khusyuk ketika sholat, tersentuh dengan bacaan Alquran serta merasa berdosa ketika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ajaran Islam.

Dimensi pengetahuan, merupakan tingkatan individu dalam pengetahuan dirinya tentang ajaran-ajaran yang terdapat dalam kitab suci agama yang dianutnya, mengetahui dasar keyakinan, ritual, makna dalam kitab suci tersebut serta tradisi yang ada dalam agama tersebut. Dalam Islam, dimensi

pengetahuan ini mengacu pada pemahaman individu terhadap ajaran agama Islam yang terdapat dalam Alquran dan Sunnah. *Dimensi konsekuensi* merupakan tingkatan individu dalam penerapan ajaran agama yang berhubungan dengan kehidupan sosial, seperti berbagi kepada sesamanya, mengunjungi tetangga yang sakit serta membantu orang lain sedang berada dalam kesulitan.

Religiusitas individu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat berasal dari dalam diri maupun luar diri individu. Menurut Thouless (Fitriani, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang yaitu:

Pertama, Pengaruh Pendidikan dan Tekanan Sosial. Dalam hal ini, berbagai macam pengaruh sosial seperti pendidikan, tradisi dan tekanan sosial berpengaruh terhadap religiusitas dari individu tersebut. Kedua, Faktor Pengalaman, dalam hal ini dapat membentuk sikap keagamaan atau religiusitas dari individu. Pengalaman yang dimaksud yaitu berkenaan dengan keindahan, konflik dan pengalaman emosional dari ritual keagamaan. Melalui pengalaman spiritual tersebut, dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dalam aspek religiusitasnya.

Ketiga yaitu, Faktor Kebutuhan. Dalam faktor ini, kebutuhan individu dibagi menjadi 4 jenis yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan rasa aman, kebutuhan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena ancaman kematian. Kelima yaitu, Faktor Intelektual, faktor ini berkenaan dengan proses penalaran dan rasionalisasi individu dalam menyikapi ajaran agama dan fenomena-fenomena yang terjadi di sekitarnya.

Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, sebagai sebuah respon psikologis yang timbul dari bahaya yang tak terduga baik secara nyata maupun khayalan. Kecemasan sebagai sebuah rasa takut akan terjadinya sesuatu yang berdampak negatif terhadap dirinya dan menjadikannya sebagai persiapan dalam bertindak dan menghadapi ancaman. Kecemasan muncul akibat dari ancaman, ketidakpastian dan hal yang tidak menyenangkan yang kemudian dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikis individu tersebut (Vibriyanti, 2020).

Kecemasan dapat terjadi karena peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba dan berpengaruh terhadap berbagai aspek dalam kehidupan manusia.

Contohnya dalam hal ini yaitu kecemasan yang terjadi di masa pandemi covid-19 yang terjadi saat ini. Pandemi covid-19 yang terjadi sejak tahun 2020 lalu telah berdampak terhadap kesehatan manusia di seluruh dunia, baik secara fisik maupun psikis. Secara fisik, ancaman penularan virus corona yang begitu masif membuat banyak manusia yang menjadi korban dari virus ini. Adapun secara psikis, pandemi berdampak terhadap kondisi psikologis yang kurang ideal pada individu, dalam arti pandemi ini berpengaruh dalam menimbulkan ketakutan dan kecemasan yang berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan individu (Rusman, Umar, & Majid, 2021).

Kecemasan yang dialami selama masa pandemi diantaranya takut jika dinyatakan positif covid-19, cemas dengan kondisi pembelajaran yang dilakukan secara daring dan kecemasan akan stabilitas keuangan individu/keluarganya mengingat dampak ekonomi dari pandemi yang membuat aktivitas perdagangan dan jasa menjadi terbatas (Vibriyanti, 2020). Kecemasan-kecemasan yang terjadi selama pandemi ini tak luput dari perhatian berbagai peneliti di seluruh dunia. Peneliti mencoba untuk memahami akar masalah dari kecemasan yang dialami oleh manusia, analisis dan gambaran umum dari kondisi kecemasan, serta dampak dari kecemasan tersebut terhadap kesehatan mental manusia secara umum. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fransiska Kaligis dkk, kondisi pandemi yang diliputi dengan penyebaran informasi yang tidak sesuai dan disertai pesan ancaman dan ketakutan menimbulkan kepanikan dan kecemasan di kelompok masyarakat (Kaligis, Indraswari, & Ismail, 2020).

Ditambahkannya bahwasanya pemangku kepentingan dalam hal ini pemerintah, tenaga kesehatan dan tenaga profesional lain di bidangnya untuk membangun kesadaran akan kesehatan jiwa di masa pandemi dengan mengurangi penyebaran informasi yang tidak benar dan menimbulkan kegaduhan di kalangan masyarakat. Kecemasan sebagai sebuah fenomena yang lazim terjadi pada kondisi yang sulit dapat diperburuk dengan sugesti atau dorongan yang berasal dari luar yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu secara umum. Hal ini juga sejalan dengan kajian yang dilakukan oleh beberapa peneliti yang dalam diskusinya menyatakan bahwa manusia yang berada dalam kondisi cemas sedang hingga tinggi, ketika diberi sebuah informasi yang menakutkan dan mengkhawatirkan dapat berdampak pada kondisi fisiologis yang memburuk, kondisi psikis yang tidak

menentu dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kematian (Gao et al., 2020).

Dari hal diatas, diketahui bahwa media atau penyebaran informasi mengenai pandemi yang belum tentu terbukti kebenarannya dapat menjadi sumber kecemasan baru atau menjadi penyebab meningkatnya kecemasan selama masa pandemi ini. Untuk mengendalikan kecemasan selama masa pandemi ini, maka perlu penanganan yang tepat agar individu dapat mengendalikan kecemasannya dan dapat pulih kembali dari masalah kecemasan yang dihadapinya. Dalam konteks penanganan kecemasan dan media sebagai sumber dari kecemasan tersebut, maka individu perlu mengatur penggunaan media sosial dalam kehidupannya sehari-hari untuk membatasi masuknya informasi-informasi yang tidak benar dan menimbulkan kecemasan berkenaan dengan pandemi.

Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ifdil Dkk yang menyatakan bahwa intervensi yang dilakukan oleh konselor/psikolog dalam menghadapi kecemasan selama masa pandemi ini dengan meminta klien untuk membatasi penggunaan media sosial dan akses internetnya. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kondisi stress dan tekanan yang dialami individu yang merasa cemas dan tersinggung ketika mendengar kabar/berita tentang pandemi covid-19 yang juga berdampak pada kondisi fisiologis atau kondisi tubuh. Pendekatan penanganan kecemasan ini menjadi sebuah konsep alternatif dalam menghadapi kecemasan pandemi covid-19 (Fitria & Ifdil, 2020).

Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan atau pendapat para ahli yang berfokus pada penanganan dengan menggunakan teknik atau pendekatan yang kompleks sehingga dalam menghadapi kondisi darurat pandemi ini. Pendekatan ini menurut beberapa ahli tidak menyalahi ketentuan penanganan kecemasan secara umum, akan tetapi pendekatan ini tidak dapat diterapkan pada setiap individu yang mengalami kecemasan karena tingkat kecemasan dan gejala kecemasan yang berbeda-beda pada masing-masing individu (Inchausti, MacBeth, Hasson-Ohayon, & Dimaggio, 2020).

Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri pada Masa Pandemi

Kecemasan sebagai sebuah bentuk respon dari ancaman secara fisik maupun psikis yang terjadi selama masa pandemi. Kecemasan yang dialami individu di

masa pandemi ini dapat berpengaruh terhadap penurunan kondisi fisik dan psikis dan jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka dapat berdampak buruk terhadap individu tersebut. Maka dengan demikian menjadi hal yang penting di masa pandemi ini untuk tetap menjaga kesehatan mental dan mengambil tindakan yang tepat jika kondisi mental sedang berada dalam kondisi yang tidak baik (Jarnawi, 2020).

Kondisi krisis yang terjadi di masa pandemi ini erat kaitannya dengan resiliensi diri sebagai sebuah aspek psikologis yang dapat membantu individu dalam beradaptasi dan melewati masa-masa yang sulit ini. Resiliensi diri merupakan kemampuan individu/kelompok dalam menghadapi dan mencegah dampak negatif yang dapat terjadi diakibatkan oleh peristiwa yang tidak terduga atau suatu bencana. Resiliensi diri menjadi hal yang penting bagi manusia dalam mengendalikan diri pada situasi dan kondisi yang tidak diharapkan. Melalui resiliensi diri yang baik, diharapkan individu dapat melewati masa-masa sulit dan tetap memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat hidup dengan normal pasca terjadinya peristiwa/bencana tersebut (Lailatul, 2021).

Dalam kondisi darurat/bencana atau jika dalam kondisi yang saat ini disebut dengan masa pandemi, ancaman penularan virus yang begitu masif dan dampak besar yang ditimbulkan dari pandemi ini menimbulkan kecemasan yang luar biasa di kalangan masyarakat. Dari survey yang dilakukan oleh perhimpunan kedokteran jiwa Indonesia, dari sebanyak 1522 responden, sebanyak 64,3% diantaranya mengalami kecemasan tingkat ringan-berat di masa pandemi ini. Kecemasan ini dapat diperburuk dengan kurangnya resiliensi diri atau tidak adanya sama sekali resiliensi diri individu dalam menghadapi situasi pandemi ini. Hal ini menunjukkan urgensi dari penyelamatan kondisi psikologis individu yang mengalami kecemasan berlebihan dan kurang dalam resiliensi diri (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021).

Untuk dapat mengatasi masalah tersebut, maka hal yang dapat dilakukan yaitu dengan mengembangkan resiliensi diri individu yang bersangkutan. Pengembangan resiliensi diri ini dimaksudkan agar individu memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi dan mengatasi gangguan yang kemungkinan terjadi di masa pandemi ini. Pengembangan resiliensi diri dapat dilakukan secara mandiri atau meminta pertolongan kepada konselor/psikolog agar dapat mengembangkan resiliensi diri individu yang

mengalami resiliensi diri rendah atau mengalami kecemasan. Menurut Grotberg, aspek-aspek yang harus diperhatikan dalam pengembangan resiliensi diri adalah kondisi kesehatan mental individu yang bersangkutan, dukungan sosial dari orang lain dan teknik/intervensi yang digunakan dalam pengembangan resiliensi diri. Ketiga aspek tersebut menjadi hal yang umum dalam pengembangan resiliensi diri manusia (Saputra, 2020).

Resiliensi diri yang berhubungan dengan kejiwaan manusia dan pada tiap jiwa-jiwa tersebut tak terlepas dari nilai-nilai spiritual yang dianutnya dan telah tertanam dalam diri mereka bahwa dalam menghadapi kondisi sulit, hubungan dengan sang pencipta atau religi menjadi hal yang tidak terpisahkan. Hal ini didukung dengan kultur masyarakat Indonesia yang berpedoman pada ajaran agama, taat dan menjalankan ibadah sesuai dengan keyakinannya sehingga menjadikan mereka sebagai masyarakat yang religius. Dalam ajaran agama, dijelaskan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi individu merupakan bentuk ujian dari Tuhan dan mereka diminta untuk mengusahakan, berdoa dan meminta kepadanya untuk meminta petunjuk agar kesulitan yang dihadapi dapat terselesaikan. Dalam konteks resiliensi diri di masa pandemi, aspek religiusitas atau perilaku beragama dapat menjadi bagian dari upaya pengembangan resiliensi diri individu (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021).

Dalam hal ini, upaya individu melalui perilaku beragamanya dapat menjadi sumber kekuatan, dan penggugah dirinya untuk dapat melewati masa-masa sulit atau pandemi ini yang kemudian disebut dengan resiliensi diri. Aspek religiusitas dalam pengembangan resiliensi diri, belum menjadi hal yang umum dibicarakan peneliti umumnya, karena umumnya pendekatan yang digunakan berasal dari gagasan penelitian yang dilakukan oleh para ahli sebelumnya dan mereka belum memasukkan aspek religiusitas sebagai sebuah bagian dari pengembangan resiliensi diri yang dapat dilakukan individu bermasalah (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021).

Aspek religiusitas dalam pengembangan resiliensi diri jika ditarik dalam khazanah keislaman memiliki korelasi dengan nilai-nilai kesabaran dan menahan diri. Hal ini diungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Kamaruddin Saleh dkk yang mengkaji pemikiran tentang Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah mengenai kesabaran dalam menghadapi hal yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk melakukan perbuatan yang negatif. Adapun menurutnya kesabaran ini memiliki hubungan dengan resiliensi dalam arti

individu yang sabar akan tidak mudah menyerah dalam menghadapi situasi yang mengerikan (Salleh Kamarudin, Zaizul Ab Rahman, Ahmad Yunus Mohd Noor, & Mohd Izhar Ariff Izhar Mohd Hashim, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai kesabaran yang dalam Islam menjadi perilaku yang harus dimiliki individu, dapat dikorelasi dengan resiliensi diri manusia pada masa sulit, dan jika dihubungkan dengan masa pandemi ini, menjadi relevan jika resiliensi diri atau kemampuan dalam menghadapi kecemasan selama masa pandemi salah satu bagian terpentingnya adalah bersabar dan mengendalikan diri. Hal ini menjadi aspek kebaruan dalam pengembangan resiliensi diri melalui pendekatan aspek religiusitas yaitu sabar dan mengendalikan diri.

Dalam aspek religi, Agama memiliki peran penting dalam membantu individu dengan menjadikannya sebagai tempat berlindung dari segala bentuk kesengsaraan yang terjadi dan menjadi pendorong bagi manusia untuk membangun kekuatan batin dan hubungan yang tertinggi dengan Tuhannya untuk memastikan bahwa yang bersangkutan dapat melewati tantangan yang ada atas izin dan kuasa Tuhannya. Dalam hal ini, agama perlu dipandang sebagai solusi dalam mengatasi kesulitan hidup manusia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdulraouf Lamoshi, dijelaskan bahwa agama khususnya Islam dapat menjadi pendorong dalam membangun ketahanan diri dalam mengatasi kesulitan manusia. Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi diri yang menghendaki ketahanan diri manusia dalam menghadapi situasi sulit. Maka dengan demikian, ketahanan diri/resiliensi diri dapat terbangun melalui pendekatan-pendekatan dalam keagamaan seperti menjalankan sholat, mengaji berdzikir dan ritual lainnya (Lamoshi, 2015).

Jika dihubungkan dengan pengembangan resiliensi diri dalam mengatasi kecemasan di masa pandemi, maka upaya yang dilakukan yaitu melalui pendekatan secara psikologis yang kemudian dapat disertai dengan ritual-ritual keagamaan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai kunci untuk mengembangkan resiliensi diri sekaligus mengatasi kecemasan yang terjadi di masa pandemi ini. Aspek Religiusitas berupa ritual keagamaan dapat menjadi model intervensi yang dapat dipilih oleh konselor atau menjadi inisiatif individu dalam mengembangkan resiliensi diri sekaligus tetap

menjadikannya sebagai umat yang beragama dengan menjalankan ritual keagamaan tersebut. Hal ini dapat menjadi pengisi kekosongan yang mana sebelumnya jarak antara agama dan ilmu pengetahuan yang masing-masing berdiri sendiri, melalui pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi gap antara keduanya sekaligus memanfaatkan pendekatan religiusitas dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kondisi psikologis manusia.

KESIMPULAN

Pandemi covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 hingga 2021 ini telah berdampak terhadap berbagai bidang dalam kehidupan manusia, khususnya bidang kesehatan. Penularan virus corona yang begitu cepat dan masif secara fisik membuat banyak individu yang dinyatakan positif covid-19 dan secara psikologis telah menimbulkan kecemasan di kalangan masyarakat. Kecemasan yang ada di kalangan masyarakat diperburuk dengan banyaknya informasi yang tidak tepat beredar di kalangan masyarakat mengenai covid-19. Kecemasan yang ada disertai dengan kurangnya resiliensi diri individu dalam menghadapi situasi darurat pandemi covid-19. Resiliensi diri sebagai sebuah kemampuan dasar individu dalam menghadapi dan mengatasi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari pandemi yang terjadi berkepanjangan ini.

Dalam menghadapi kecemasan yang terjadi di masa pandemi ini, maka setiap individu perlu untuk mengembangkan resiliensi diri baik mandiri maupun melalui pertolongan oleh konselor/psikolog. Pendekatan yang digunakan dalam pengembangan resiliensi diri berfokus pada dukungan sosial, resiliensi diri yang ada pada diri individu serta teknik intervensi yang digunakan. Hal ini menimbulkan gap di kalangan masyarakat yang religius yang menghendaki nilai-nilai atau perilaku keagamaan dapat menjadi bagian dari upaya pengembangan resiliensi diri. Dari beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya, aspek religiusitas yang tercermin dalam perilaku keagamaan dan keyakinan atas nilai-nilai dasar keagamaan menjadi alternatif baru bagi kalangan masyarakat yang religius dalam upaya mengembangkan resiliensi diri di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, M. T., Rahman, R., Whitelaw, D., Jain, V., Al-Ta'an, O., Rashid, F., ... Jambulingam, P. (2021). SARS-CoV-2 and The Pandemic of COVID-19. *Postgraduate Medical Journal*, 97(1144), 110–116.
- Anggara, W. Y., Mahmudi, I., & Triningtyas, D. A. (2016). Pengaruh Religiusitas dan Interaksi Sosial terhadap Perilaku Seks Bebas Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 26.
- Bahiroh, S., & Suud, F. M. (2020). Model Bimbingan Konseling Berbasis Religiusitas dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 45.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 15.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid - 19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 15.
- Fridayanti, F. (2016). Religiusitas, Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 203.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental Health Problems and Social Media Exposure during COVID-19 Outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), 1–10.
- Giotta, F., Romito, F., Lagatolla, F., & Fioretti, A. M. (2020). Psychological Resilience in Cancer Patients and Survivors During The Covid-19 Pandemic. *Journal Cancer Rehabil*, 3(1), 29.
- Inchausti, F., MacBeth, A., Hasson-Ohayon, I., & Dimaggio, G. (2020). Psychological Interventions and The Covid-19 Pandemic. *Journal Healthy and Psychology*, 3(3), 23.
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020).

- Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 36.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 63.
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 438.
- Khoiri Oktavia, W., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 13.
- Lailatul, M. H. (2021). Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman Covid-19. *Penelitian Psikologi*, 12(1), 29.
- Lamoshi, A. Y. (2015). Religion as a Resilience Tool to Manage Stress. *Global Journal Of Human Social Science Interdisciplinary*, 15(3), 7.
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 96.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 184.
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705–709.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (J)Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 14.
- Salleh Kamarudin, Zaizul Ab Rahman, Ahmad Yunus Mohd Noor, & Mohd Izhar Ariff Izhar Mohd Hashim. (2020). Resilience and Patience (sabr) in Islamic view when Observing the Movement Control Order (MCO). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(01), 5490.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.

Rois Nafi'ul Umam

Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, 6(1), 57.

Serene Tan Liu Mei, Arianna Oh Zhing Ni, Sharren A/L Sivaguru, & Chin Wen Cong. (2021). Social Support, Resilience, and Happiness in Response To COVID-19. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 136.

Utomo, H. S. (2020). The Effect of Muslim Religiosity and Innovation Capability on Firm Survival: A Study on Small Enterprises During the Covid-19 Pandemic. *Iqtishadia*, 13(2), 183.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2(2), 72.

