

PENDAHULUAN

Virus covid-19 masuk di Indonesia pada 2 Maret 2020, kasus pertama yang terkonfirmasi positif covid-19. Seketika itu Presiden Indonesia menyampaikan Keputusan Presiden No.12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-Alam Penyebaran *Coronavirus Disease 2019* (covid-19) sebagai bencana nasional. Yang kemudian pemerintah memberlakukan kebijakan *social distancing* atau pemberlakuan aturan jarak interaksi antar sesama. Hal ini berdampak pada dunia Pendidikan Indonesia termasuk di dunia perguruan tinggi, pada 23 Maret 2020 Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi mengemukakan edaran yang ditujukan kepada semua pimpinan perguruan tinggi se Indonesia mengenai pembelajaran selama pandemi covid-19, dan memberikan himbauan supaya mengatur pembelajaran dari rumah dan dilakukan secara daring atau kegiatan pembelajaran berbasis semangat merdeka belajar (Sudarsana et al., 2020).

Hingga Oktober 2020, *World Health Organization* mengeluarkan pernyataan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara yang melaporkan jumlah kasus baru di antara negara lain se Asia Tenggara (World Health Organization (WHO), 2020). Hal ini membuat pemerintah Indonesia harus tanggap dalam menghadapi covid-19 ini. Segala kegiatan yang semula dilakukan dengan berkerumun dan melibatkan orang banyak dihentikan sementara, termasuk beribadah di tempat ibadah, bekerja di kantor, kegiatan perkuliahan di kampus, dan kegiatan di sekolah untuk belajar mengajar. Pada mulanya dilakukan tatap muka ketika kegiatan perkuliahan dan bimbingan skripsi, kegiatan akademik lainnya. Perguruan tinggi merubah kegiatan tersebut menjadi pembelajaran *online* setelah perintah dari kementerian pendidikan keluar, sehingga menjadi tantangan baru untuk dosen dan mahasiswa yang harus siap mengikuti *online learning*. Perbedaan sistem pembelajaran ini memberikan pengaruh berbeda terhadap mutu belajar mahasiswanya itu sendiri (Napitupulu, 2020)

Menurut Eva et al., (2020) peralihan metode pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan dengan tatap muka dan dengan tiba-tiba menjadi pembelajaran *online* akibat dari pandemi covid-19 dianggap hal baru dalam dunia pendidikan, sehingga belum semua siswa terbiasa dengan pembelajaran daring (dalam jaringan) ini. Akibatnya, siswa-siswa menghadapi kesulitan dan tantangan yang baru, terutama untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran baru yang dinilai kurang efektif dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Napitupulu (2020) juga menyatakan apabila dilihat dari sisi teknologi, dosen, dan mahasiswa pun tidak merasa puas dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Alasan utama mahasiswa tidak puas dikarenakan tidak terbiasa dengan sistem pembelajaran *online* sehingga dirasa ada ketidakpastian pada metode pembelajaran ini.

Pada mulanya pembelajaran daring ini dianggap baik oleh beberapa mahasiswa, tetapi lambat laun banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan, diantaranya mahasiswa kurang fokus untuk belajar karena tidak ada interaksi langsung antara dosen dan mahasiswa, mendapat banyak gangguan ketika belajar di rumah, kekurangan kuota internet, materi yang sulit dipahami (Andiarna, 2020)

Center For Public Mental Health (2020) mengemukakan adanya berbagai macam masalah yang tampak selama masa pandemi ini. Sebelum ada pandemi banyak mahasiswa yang sudah menghadapi masalah dan kesulitan lain yang muncul dari tugas perkuliahan. Namun, pandemi ini memunculkan kesulitan yang lebih pada mahasiswa, berakibat stress dan tekanan akibat tugas yang diberikan menjadi lebih banyak dari sebelumnya. Peralihan metode pembelajaran ini berlangsung secara tiba-tiba, sehingga banyak mahasiswa dan dosen tidak mempunyai persiapan dan mengalami kendala untuk menguasai teknologi yang baru ini.

BPBD DIY (2021) menyatakan gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan pada wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena

jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kesemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur.

World Health Organization (WHO) menyebutkan apabila generasi kesehatan mental pada zaman milenial lebih lemah jika dibandingkan dengan generasi sebelum-sebelumnya pada usia yang sama. Transisi dan penyesuaian psikologis bukan satu-satunya alasan, namun dilihat dari finansial, dan perkembangan teknologi saat ini juga mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental generasi saat ini. Melonjaknya kasus yang tak terselesaikan, dan kasus bunuh diri dikarenakan depresi menjadi penyebab utama kematian pada usia 15-29 tahun (World Health Organization (WHO), 2020).

Permasalahan-permasalahan yang muncul di masa pandemi memberikan banyak pengaruh pada mahasiswa, baik kondisi psikologisnya maupun pada kesehatan mental mahasiswa itu sendiri. Perubahan-perubahan ini mau tidak mau memaksa mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan menghadapi setiap kendala yang semakin banyak di masa pandemi ini.

Hasil penelitian Deliviana et al (2021) menyatakan bahwa pandemi covid-19 memberikan dampak yang luar biasa besar pada berbagai aspek, khususnya pada aspek pendidikan. Timbulnya bermacam-macam teknik pembelajaran memberikan tantangan baru bagi para mahasiswa, hati dan pikiran tertekan selama pembelajaran daring membuat para mahasiswa stress hingga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, serta jam tidur yang berantakan karena mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pada perkuliahan online.

Gustantia Annisa et al (2020) menyatakan bahwa kesehatan mental mahasiswa berhubungan erat dengan efisiensi sistem pembelajaran online dan keterampilan mahasiswa dalam memanfaatkan teknologi yang ada. Penelitian dilakukan pada 38 mahasiswa, 12 diantaranya merasa pelaksanaan pembelajaran daring di masa pandemi tidak efektif dan banyak mahasiswa merasakan gejala PTSD sedang yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Son et al (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil dari 195 mahasiswa, 138 (71%) menunjukkan peningkatan stress dan kecemasan akibat

wabah penyakit Covid-19 yang sedang menyerang seluruh penjuru dunia ini. Hal ini menyebabkan munculnya penyebab-penyebab stress dan kecemasan baru pada mahasiswa perguruan tinggi, yang juga termasuk kekhawatiran akan kesehatan diri mereka sendiri dan orang yang ada disekitar mereka. Salah satu gejala kecemasan pada mahasiswa yaitu kesulitan berkonsentrasi, yang berdampak pada gangguan pola tidur, penurunan interaksi sosial. Untuk mengatasi stress dan kecemasan, mahasiswa mencari dukungan dari orang lain dan membantu diri mereka sendiri.

Dalam penelitian Watnaya et al., (2020) yang dilaksanakan pada 2 kampus berbeda di masa pandemi menyatakan perkuliahan *online* yang dilakukan oleh dosen disertai penugasan dan kebijakan pemerintah untuk mengurangi aktivitas di luar rumah membuat mahasiswa kesulitan bergerak. Sebelum masa pandemi mahasiswa dapat menyelesaikan tugas karena ada interaksi dengan mahasiswa lain, namun 59,5% merasa kesulitan dengan tugas yang diberikan selama masa pandemi ini. Di sisi psikologis juga menunjukkan 60% mahasiswa mengalami masalah tidur sebagai dampak dari banyaknya tugas yang diberikan. Hal ini apabila terus dibiarkan akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Kurniasih (2021) menjelaskan pada survei kesehatan mental CDC terhadap anak berusia 18 hingga 24 tahun pada akhir juni, 25,5% melaporkan mempertimbangkan untuk melukai diri sendiri dalam 30 hari sebelum menyelesaikan survei dan 62,9% melaporkan mengalami gejala kecemasan dan depresi. Mahasiswa juga mengalami transisi dari remaja dan pembentukan identitas orang dewasa sembari menghadapi masa depan yang sangat tidak pasti.

Dalam berita UGM (2020) pakar kesehatan jiwa UGM, Dr.dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.Kj menyebutkan terdapat tiga persoalan besar kesehatan mental yang muncul di tengah pandemic covid-19 ini. Pertama pembatasan sosial dan kecenderungan mental yang rentan hingga rentan terjadi kekerasan dalam keluarga, apabila hal tersebut berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan kelelahan, *over* atensi atau perhatian berlebihan terhadap sesuatu, dan menurunnya kesadaran terhadap stimulasi sekitar. Selain permasalahan tersebut

kerentanan mental pada pasien yang telah sembuh covid-19 juga menjadi persoalan besar dalam kesehatan mental di tengah pandemi ini.

Wabah covid-19 menyebabkan dampak psikologis terhadap siswa dan mahasiswa. Wabah ini meningkatkan stress akademik, cemas berlebihan, depresi, dan berkurangnya motivasi belajar pada siswa dan mahasiswa, juga berpotensi untuk putus sekolah maupun studi (Grubic et al., 2020).

Penelitian-penelitian di atas dapat menjelaskan bahwa terdapat beberapa gangguan penyebab terganggunya kesehatan mental pada mahasiswa di masa pandemi, seperti metode pembelajaran daring (dalam jaringan) yang dirasa belum bisa efektif, perubahan pola tidur, sulitnya berkonsentrasi dan memahami teori dari dosen karena tidak ada interaksi secara langsung.

Terdapat beberapa cara untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi. Lubis et al., (2019) menyatakan bahwa remaja yang dapat memahami dan melaksanakan ibadah keislaman maka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dalam hidupnya, bersyukur, produktif, menyesuaikan dan menjaga lingkungan dan Tuhannya cenderung memiliki standar kesehatan mental yang baik.

Yasipin et al., (2020) dalam penelitiannya mendapat hasil bahwa pikiran, perasaan dan *mood* seseorang dipengaruhi oleh kesehatan mental orang tersebut. Gangguan kesehatan mental membuat seseorang menjadi tidak produktif. Masalah kesehatan mental dapat diterapi dengan perlakuan religiusitas, salah satunya dzikir yang terbukti membuat perasaan dan pikiran menjadi lebih tenang. Semakin baik pemahaman individu mengenai agamanya, maka semakin sehat pula kondisi mentalnya, dituangkan dalam pelaksanaan kegiatan keagamaan seperti dzikir, sholat dan waktu istirahat yang cukup.

Pargament menjelaskan bahwa salah satu fungsi religiusitas yaitu sebagai salah satu cara *coping*/pengatasan masalah dengan aktivitas kognitif (bermohon atau melaksanakan perintah keagamaan) dan respon ikatan (berserah pada Tuhan) (Deliviana et al., 2021). Wahyuni et al., (2020) juga menyatakan untuk masyarakat umum dan untuk mahasiswa pada khususnya agar dapat

mengoptimalkan fungsi religiusitasnya guna mencegah, mengatasi, juga membantu meringankan gangguan kesehatan mental akibat covid-19.

Penelitian yang dilakukan Prabowo & Subarkah, (2020) terhadap narapidana pada satu lapas yang menyatakan bahwa aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh narapidana yang beragama Islam dalam kategori baik, begitu pula dengan kesehatan mentalnya yang menunjukkan sebagian besar narapidana dalam kategori baik. Artinya ketika aktivitas keagamaan dilaksanakan dengan baik maka semakin baik pula kesehatan mental individu.

Setiap agama mewajibkan para pemeluknya untuk melaksanakan nilai-nilai yang ditanamkan pada kegiatan sehari-hari, sebab itulah yang membuat yakin seseorang menjalani kehidupan yang bermakna. Seseorang tidak akan merasa putus asa ketika menghadapi kekecewaan apabila ia memiliki keyakinan penuh terhadap agama. Hal inilah yang dapat menjaga kestabilan kesehatan mental individu dan dijauhkan dari gangguannya (Heni, 2017).

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa kesehatan mental mahasiswa pandemi covid-19 dipengaruhi oleh religiusitas. Diperkuat dengan penelitian Haq & Imron (2020) yang menyatakan 62 dari 76 mahasiswa sebagai subjek menyatakan cara menjaga kesehatan mental yang baik adalah dengan meningkatkan religiusitas. Dengan tetap berpegang teguh pada Al-Qur'an dan as-Sunnah individu akan belajar menyesuaikan diri dengan dirinya, lingkungannya, dan pencipta-Nya.

Faktor lain yang dapat meningkatkan kesehatan mental selain religiusitas yaitu sikap dalam menghadapi problema di kehidupan. Didukung dengan pernyataan Azzahra (2016) terhadap 362 mahasiswa yang menunjukkan resiliensi memiliki dampak negatif 3,6% terhadap distress psikologis, ini memperlihatkan apabila semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distress psikologis yang dialami seseorang, begitu juga sebaliknya.

Barseli et al (2020) menyimpulkan dampak pandemi covid-19 mengakibatkan individu harus melakukan aktivitas di dalam rumah, hingga situasi menjadi menegangkan, aktivitas kehidupan manusia seakan mati. Keadaan tersebut membuat banyak orang mengalami stress termasuk juga stress akademik

pada siswa. Upaya untuk mengatasi stress akademik yang dialami siswa tampaknya tidak banyak dilakukan di Indonesia.

Sari et al., (2020) memaparkan mahasiswa di Kota Palembang merasa gelisah dan bingung untuk menghadapi masalah-masalah yang muncul dalam dirinya di masa pandemi ini. Seperti *school from home*, mahasiswa belum bisa menganalisa masalah tersebut dengan baik, dan masih rendahnya rasa empati dalam diri. Namun mahasiswa mempunyai keyakinan besar bahwasanya pandemi atau masalah yang sedang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik, oleh karena itu rasa yakin pada mahasiswa untuk keluar dari masalah harus bisa diperhatikan agar tidak turun pada level rendah.

Athiyah & Santoso (2021) menyatakan apabila pandemi covid-19 ini berdampak pada kesehatan mental masyarakat seperti kecemasan, stress, ketakutan, depresi, gangguan psikosomatis dan yang lainnya. Cara menjaga kesehatan mental seperti mengkonsumsi makanan bergizi, membina hubungan baik dengan lingkungan sekitar, melakukan *me time/quality time* untuk menstabilkan emosi dan kecemasan dan yang lain sebagaimana.

Penelitian yang dilakukan Putri (2021) pada mahasiswa perantauan di masa pandemi, membuktikan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa rantau cenderung tinggi dengan aspek pembentuknya, seperti toleransi terhadap hal buruk yang bisa datang sewaktu-waktu, keyakinan pada naluri yang kuat, dan mampu mengatasi stress dalam diri. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Dewi (2020) dimana kemampuan adaptasi, ketangguhan, dan kebertahanan dalam situasi yang sulit (resiliensi) semakin meningkat dengan adanya kesadaran diri yang penuh pada individu dan kelekatan yang positif pada orangtua dan keluarga.

Dwi Rahmawati et al (2019) menyimpulkan apabila resiliensi psikologis mempunyai pengaruh yang signifikan pada setiap aspek kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan remaja yang tinggal di panti asuhan, sehingga memperhatikan resiliensi psikologis remaja di panti asuhan menjadi hal penting guna meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian yang dilakukan oleh Shintia & Maharani (2021) pada siswa-siswi SMA Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan *psychological distress*, yang mana

semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat *psychological distress*.

Kesehatan mental adalah suksesnya fungsi mental, sehingga tercapainya kegiatan yang produktif, hubungan yang baik dengan orang lain, dan berfungsinya diri juga kemampuan untuk berubah dan mengatasi kesulitan yang muncul (Yasipin et al., 2020). Menurut WHO (2014) Kesehatan mental berarti keadaan dimana individu menyadari akan potensi dirinya, mampu mengatasi masalah dalam dirinya dan mampu berkontribusi di lingkungan sekitar ia berada, juga mampu bekerja secara produktif.

Pengertian Kesehatan mental lainnya yaitu terciptanya keselarasan yang baik antara fungsi kejiwaan dan timbulnya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri serta lingkungannya yang berlandaskan pada keimanan, ketaqwaan, dan tercapainya hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap dunia dan lingkungannya, dan dari diri sendiri terhadap orang lain sehingga dapat terjadi hubungan timbal balik yang efektif dan kebahagiaan yang maksimum (Fitriah & Delta, 2018).

Dari beberapa definisi kesehatan mental diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa pengertian kesehatan mental yaitu keserasian dan keselarasan fungsi dalam diri antara pemikiran dan perbuatan yang mampu mengkoordinasi individu dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungan secara baik serta optimal, juga mampu bekerja produktif dan mampu mengatasi permasalahan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan teori *positive mental health*, aspek-aspek kesehatan mental yaitu kesehatan mental yang ditinjau dari aspek positif fungsi psikologi dan emosi individu, bukan dari dari aspek gangguannya atau simptom. WHO menjelaskan arti dari *positive mental health* yaitu terbentuknya kesehatan dan kesejahteraan (*well-being*) serta aktualisasi diri individu pada masyarakat yang efektif, baik secara perseorangan maupun sosial, kemudian individu mempunyai kesempatan untuk merealisasikan keterampilan yang dimilikinya, mampu merasa puas,

mampu mengatasi stress yang dirasakan, dan terciptanya hubungan yang baik dengan orang lain. Aspek-aspek tersebut yaitu kebahagiaan dan keceriaan, kepuasan hidup, fungsi psikologis, aktualisasi diri, dan hubungan yang baik dengan orang lain (Rusydi, 2013).

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, faktor-faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti sifat, bakat, keturunan dan lain lain. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar manusia seperti lingkungan, keluarga, agama, sosial budaya, hukum dan yang lainnya. Dimana faktor internal dapat dikatakan kemampuan dari dalam diri yang mempengaruhi kehidupan yang harmonis, mencari arti dalam hidup, emosi yang stabil, hidup rohani yang kuat, dan kemampuan diri untuk keluar dalam kesulitan (H. Hasanah, 2013).

Hal tersebut juga dikemukakan oleh Notosoedirjo & Latipun (2005) kesehatan mental merupakan suatu subsistem yang didukung dengan dua faktor utama, yaitu faktor dari internal dan eksternal. Secara signifikan kesehatan mental didukung oleh faktor-faktor tersebut, faktor internal dapat dikategorikan seperti faktor biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal yaitu sosial budaya.

Faktor lainnya dikemukakan oleh Johnson (dalam Komalasari & Videbeck, 2012) yang menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti otonomi dan kemandirian dimana individu mampu mengetahui kemampuan dirinya dan mengaturnya hingga menemukan nilai dan tujuan hidup, mampu memaksimalkan potensi dalam diri, menoleransi ketidakpastian hidup dimana individu mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya dengan pandangan yang positif dan harapan yang lebih baik untuk masa depannya, harga diri yaitu individu memiliki kesadaran atas keterbatasan dan kemampuannya secara realistis, menguasai lingkungan dimana mampu menghadapi dan membawa pengaruh yang kreatif, kompeten, dan sesuai kemampuan, mampu mengatur emosi dalam dirinya.

Fatimah (2019) dalam penelitiannya menyatakan terdapat 2 faktor yang memberi pengaruh pada kesehatan mental remaja, yang pertama, faktor yang

berasal dari dalam diri seperti, sikap independent, harga diri, kekeluargaan, rasa bebas, terlepas dari keinginan untuk menyendiri, dan bebas dari segala gangguan jiwa. Kedua, faktor yang berasal dari luar diri seperti, faktor keluarga dan lingkungan sekolah.

Salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kesehatan mental yaitu keberagamaan, dalam penelitiannya Winurini (2019) menyatakan apabila terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental terhadap remaja yang tinggal di pondok pesantren, semakin kuat tingkat religiusitas yang dimiliki individu maka akan semakin kuat pula kesehatan mental yang individu, begitu juga sebaliknya.

Huber & Huber (2012) mendefinisikan religiusitas sebagai keyakinan dan pikiran seseorang guna melihat dunia sehingga dapat mempengaruhi pengalaman dan perilaku seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Huber dan Huber juga berpendapat apabila tingkat religiusitas dilihat dari ketekunan seseorang dalam menjalankan perintah dan nilai-nilai agama yang paling terlihat dalam individu dengan pembagian dimensi ideologis, ritualistik, eksperiensial, intelektual, dan konsekuensial.

Fitriani (2016) menjelaskan religiusitas yaitu suatu penghayatan pada nilai-nilai agama dalam diri individu berupa keyakinan terhadap agama dalam hati atau ucapan yang diamalkan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari individu tersebut. Sedangkan Putri & Uyun (2017) menyatakan religiusitas yaitu seberapa besar keimanan seseorang terhadap agama yang dianutnya dan tercermin dalam keyakinan, pengalaman dan tingkah laku yang merujuk pada aspek kualitas individu yang religius untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Religiusitas adalah kualitas keagamaan individu terhadap loyalitas pribadi kepada Tuhannya, dapat dilihat dari tingkat kepercayaan terhadap nilai-nilai yang terdapat dalam agamanya, tingkat ketaatan untuk melaksanakan ajaran-ajaran atau kewajiban yang terdapat dalam agamanya sebagai bentuk komitmennya, perasaan atau pengalaman seseorang yang berhubungan dengan agamanya dan tingkat pengetahuan terhadap ajaran yang ada dalam kitabnya, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Glock, 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah keyakinan dalam diri individu terhadap ajaran agama yang diamalkan dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk komitmen individu terhadap ajaran yang ada dalam agama yang dianutnya.

Thouless & Henry (1971) membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi keberagamaan menjadi 4, yang pertama, pengaruh pendidikan dan tuntutan sosial, faktor ini terdiri dari pengaruh sosial dalam perkembangan keagamaan termasuk pendidikan dari orang tua, adat sosial, tuntutan dari lingkungan sosial, penyesuaian diri dengan lingkungan, yang kedua yaitu faktor pengalaman dimana pengalaman menjadi pembentuk sikap keagamaan, terutama pengalaman konflik moral, emosional keagamaan, ketiga, faktor kehidupan yang secara garis besar meliputi kebutuhan keamanan dan keselamatan, kebutuhan untuk dicintai, kebutuhan atas harga diri, dan kebutuhan yang muncul akibat adanya ancaman kematian, dan yang keempat yaitu faktor kognitif terkait dengan berbagai proses rasionalisasi atau penalaran verbal.

Wahib (2015) membagi kriteria pada orang yang mampu menerapkan aspek keagamaan, antara lain kemampuan membedakan dimana individu dapat menerapkan aspek logis sebagai salah satu bagian dari keberagamaan sehingga pemikiran mengenai agama menjadi lebih rumit dan realistis, kedua berkarakter dinamis, apabila seseorang telah berkarakter dinamis, agama menjadi kontrol untuk mengarahkan berbagai aktivitasnya, kemudian keberagamaan yang lebih matang mampu menggabungkan sisi religiusitasnya dengan kehidupan termasuk sosial dan ekonomi, terjadinya keseimbangan antara kesenangan dunia tanpa melupakan akhirat.

Dari laporan Institute, (1999) yang berjudul *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spirituality for Use in Health Research* memaparkan dua belas aspek religiusitas dengan beberapa indikator, antara lain pelajaran beragama sehari-hari, faedah beragama, nilai-nilai beragama, kepercayaan, pemaafan, praktek keberagamaan individual, dampak beragama, dukungan agama, riwayat beragama, kewajiban beragama, pengelompokan beragama, dan pilihan terhadap agama.

Selain religiusitas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi ini. Resiliensi adalah variabel yang secara langsung mempengaruhi kesehatan mental siswa dan efek tidak langsung terhadap kesehatan mental siswa melalui optimisme, yang dengan kata lain, ketahanan berdampak lebih besar dengan tingkat optimisme yang baik, yang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa kearah yang positif (Mangestuti et al., 2020).

Resiliensi merupakan kualitas diri (*personal qualities*) yang memberikan kemampuan bagi individu untuk menghadapi kesulitan dalam hidup (Connor & Davidson, 2003). Dengan aspek antara lain, kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan; kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negative, dan kuat menghadapi stress; dapat menerima perubahan secara positif dan mampu menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; pengendalian diri; dan pengaruh spiritualitas.

Hendriani (2019) mengungkapkan resiliensi adalah kapasitas dalam diri individu untuk tetap sehat secara fisik dan psikis di tengah kondisi yang sulit dan menekan. Resiliensi merupakan daya tahan seseorang untuk menghadapi stress, kesengsaraan dan ketidakberuntungan yang sedang menimpa dirinya (Petranto dalam Hadiani et al., 2017). Sementara Parinyaphol & Chongruksa (2008) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan mengatasi rintangan dan tekanan dengan strategi *coping* yang adaptif untuk menjaga efektivitas dalam menyesuaikan diri dan kegunaan.

Grotberg (2004) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang, seperti karakter yang dapat mempengaruhi respon individu terhadap rangsangan, intelegensi sebagai kemampuan untuk membuat konsep-konsep abstrak yang efektif dalam pemikiran, kemudian adanya perbedaan budaya yang membatasi dinamika dalam mempromosikan resiliensi, usia, dan gender.

Mampane & Bouwer (2006) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal meliputi kognitif, spiritual, emosional, fisik, dan

perilaku, sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan yaitu keluarga, budaya, komunitas, sekolah, dan teman sebaya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian resiliensi adalah kemampuan seorang individu dalam menghadapi masa sulit dan keterpurukan di hidupnya yang mampu membawanya keluar dari kondisi tersebut.

Terdapat keterkaitan antara variabel religiusitas dengan kesehatan mental yang signifikan. James & Wells (2003) menjelaskan bahwa terdapat korelasi antara religiusitas dan kesehatan mental dari kerangka kerja kognitif. Pertama, keyakinan pada agama (skema) membantu model mental untuk membimbing melakukan penilaian pada peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Kedua, keyakinan pada agama (skema) menjadi model mental yang digunakan individu untuk mengatur proses berpikir. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Trimulyaningsih (2019) yang menyatakan bahwa psikoterapi islam secara efektif dapat meningkatkan kesehatan mental pada individu yang mempunyai masalah dalam dirinya. Dalam penelitian tersebut terlihat efek psikoterapi Islam terhadap kesehatan mental positif yang berada di tingkat sedang dan kesehatan mental negatif di tingkat rendah.

Hayatussofiyah et al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terapi kognitif perlakuan religius terbukti efektif dalam mengatasi depresi yang dialami remaja. Hasil wawancara memperlihatkan subjek yang lebih banyak bersyukur, melakukan peribadatan, berdoa, dan beristighfar mampu mendapatkan ketenangan ketika menghadapi masalah. Individu dengan kesehatan mental dan kesejahteraan yang lebih baik, kualitas hidup lebih baik, tingkat depresi, kecemasan, dan bunuh diri yang rendah terlihat dalam individu dengan religious yang lebih baik pula (Wang et al., 2014). Bonelli & Koenig (2013) menjabarkan keterlibatan dan praktik keagamaan memiliki hubungan terhadap kesehatan mental yang lebih baik, mencegah dorongan untuk bunuh diri, tanda-tanda depresi, dan penyalahgunaan zat, dan menolong orang lebih baik dalam mengatasi masalah dalam hidup dan memberi rasa nyaman, kontrol diri, kebermaknaan, harapan yang baik. Abdul kadir, dkk (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa religiusitas berhubungan positif dan signifikan dengan stress akademik

yang artinya siswa yang memiliki religiusitas yang tinggi relatif mampu mengontrol stress dalam pembelajarannya. Dengan cara *coping* religious berdasarkan perilaku dan amalan berpengaruh positif pula terhadap stress mental dan fisik.

Keterkaitan antara variabel resiliensi dengan kesehatan mental terdapat korelasi yang signifikan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kotera et al (2021) pada mahasiswa Malaysia, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa rendahnya resiliensi yang dimiliki siswa Malaysia mengakibatkan tingginya masalah kesehatan mental. Korelasi ini menyiratkan pentingnya memiliki kesehatan mental yang baik. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki sikap positif tentang masalah kesehatan mental dan lebih bisa menyayangi diri sendiri dan sadar akan resilien. Mujahidah & Listiyandini (2018) menyatakan bahwasanya resiliensi mempunyai pengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa, dimana semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah gejala depresi yang muncul. Gejala depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental. Individu dengan resiliensi yang tinggi dapat dikatakan memiliki kesehatan mental yang lebih stabil daripada individu dengan resiliensi yang rendah.

Individu yang mempunyai resiliensi yang tinggi secara proaktif dan strategis membentuk emosi positif melalui humor, relaksasi, berpikir positif, dan merubah sudut pandang tentang apa yang dirasa sulit sebelumnya. Menjadikan sesuatu yang tidak menyenangkan menjadi wajar. Dengan begitu kondisi psikologis yang kuat dapat menghindari individu mengalami stress dan depresi, dan terciptanya kesehatan mental yang baik (Hendriani, 2019). Dalam penelitian Gao et al (2017) menghasilkan bahwa ketahanan, kesehatan mental dan kesejahteraan umum saling berkaitan. Dimana kesejahteraan umum sebagai prediktor untuk resiliensi dan kesehatan mental, sedangkan keduanya saling memoderasi dan memediasi hubungan. Meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan umum pada perawat dapat mengurangi resiko masalah kesehatan mental. Resiliensi dibutuhkan sebagai upaya untuk menurunkan stress psikologis individu yang juga berpengaruh dalam menurunkan resiko tindakan bunuh diri pada

remaja. Dapat menimbulkan gejala gangguan kesehatan mental apabila resiliensi dalam individu rendah (Pidgeon et al., 2014).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) (Hawari, 2013) memberikan ciri kesehatan mental, diantaranya dapat beradaptasi secara bertahap pada kenyataan, meskipun kenyataan itu tidak sejalan dengan keinginannya. Berhubungan dengan salah satu aspek resiliensi yang dinyatakan oleh Reivich & Shatte (2003) yaitu pengendalian impuls atau kemampuan untuk mengendalikan keinginan dan tekanan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar. Didukung juga oleh penelitian Harahap et al (2020) yang menunjukkan resiliensi akademik pada mahasiswa BKI berada pada kategori yang tinggi dengan persentase 63,12%. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu bertahan dalam keadaan darurat seperti covid-19, serta mampu keluar dari tekanan-tekanan akademik yang dialami selama proses belajar secara virtual atau daring. WHO juga mengungkapkan ciri kesehatan mental lainnya yaitu tingkat spiritual yang pada individu. Berhubungan dengan salah satu dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Underwood & Teresi (2002) yaitu pengalaman spiritual yang diartikan sebagai persepsi individu terhadap sesuatu yang berkaitan dengan Tuhannya. Persepsi interaksi yang melibatkan transenden dalam kehidupan sehari-harinya. Seperti penelitian Azisi (2020) yang menyatakan dengan melakukan perintah serta menjauhi larangan agama akan memberikan pengaruh pada berbagai aspek kehidupan termasuk kesehatan jiwa yang baik. Selain sebagai penyucian jiwa, agama juga mengambil peranan penting dalam pelaksanaan kehidupan bermasyarakat yang teratur, damai, dan harmonis yang disebut dengan kontrol sosial. Reich et al (2010) dalam mengembangkan resiliensi mengatakan ada salah satu aspek yang cukup penting yaitu religiusitas. Religiusitas merupakan salah satu faktor internal yang memberikan pengaruh resiliensi pada individu. Berhubungan dengan salah satu dimensi religiusitas yang dinyatakan oleh Institute (1999) yaitu keyakinan, dimana saat seseorang dalam kondisi tertekan dan mengalami kesulitan, ia akan kembali meyakini bahwa Tuhan akan memberi pertolongan dan menunjukkan jalan keluar. Hal ini dapat membuat seseorang untuk bersikap sabar dan pasrah serta membentuk resiliensi pada individu. Didukung dengan penelitian Cahyani &

Akmal (2017) mendapat hasil bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mempunyai spiritual yang baik mencakup hubungan dengan diri sendiri, orang lain maupun alam, serta hubungan antar kekuatan transenden akan mendukung individu agar mampu mengatasi setiap kesulitan ia temui.

Berdasarkan riset–riset di atas, kegiatan keagamaan dan terapi religius menjadi dukungan yang penting untuk tetap bertahan dan menjaga kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi covid-19 seperti ini. Ketahanan untuk menghadapi masa sulit mampu meningkatkan rasa optimisme sehingga mampu meningkatkan dan menjaga kestabilan kesehatan mental. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa. Peneliti juga ingin mengkaji lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa, dan apakah terdapat hubungan resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa.

Mahasiswa yang tergolong dalam usia remaja akhir hingga dewasa awal yaitu mahasiswa dengan rentang usia antara 18-25 tahun diharapkan dapat mengukuhkan prinsip hidup yang mereka miliki (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa yang termasuk dalam kategori remaja yang beranjak dewasa memiliki sifat alamiah mempunyai kebutuhan untuk menjadi bebas dan mandiri.

Seperti penelitian yang dilakukan Hasanah et al (2020) menunjukkan bahwa masalah psikologis yang merupakan dampak dari pembelajaran online yang paling banyak dialami mahasiswa adalah kecemasan, bahkan 3,68% mengalami depresi ringan, hal ini dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Didukung oleh penelitian literatur oleh Ratunuman et al (2021) yang menyatakan bahwa dampak pandemi covid-19 pada psikologis mahasiswa yaitu kecemasan, stress, depresi, sindrom stress pasca trauma (PTSD), dan pertumbuhan pasca trauma (PTG). Penelitian yang dilakukan Cheema-Fox et al (2020) juga menyatakan 35% mahasiswa mengalami stress yang disebabkan tugas yang menumpuk dan tekanan yang didapatkan dari lingkungan sekitar selama pandemi, hal ini menjadi salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Dilihat dari uraian tersebut dapat diusulkan hipotesis yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa, dan ada hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa.

Dalam penelitian ini terdapat tiga manfaat, yang pertama untuk peneliti sendiri yaitu untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa. Kedua untuk mahasiswa lain guna mengetahui bagaimana cara agar dapat mewujudkan kesehatan mental yang baik di masa pandemi seperti ini. Ketiga untuk penelitian selanjutnya dapat dijadikan referensi apabila tema yang menjadi fokus pembahasan sehubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.