

## INTEGRASI DIMENSI RELIGIUSITAS DALAM PENGEMBANGAN RESILIENSI DIRI DI MASA PANDEMI

Rois Nafi'ul Umam<sup>1</sup>, Sutya Dewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281

Email: [1rnafiul@gmail.com](mailto:1rnafiul@gmail.com), [2sutyadewi65@gmail.com](mailto:2sutyadewi65@gmail.com)

**Abstrak.** Pandemi covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 lalu berdampak terhadap kondisi kesehatan psikis manusia yakni rasa takut, khawatir dan kecemasan yang berlebihan. Dampak negatif tersebut jika tidak dapat dikendalikan/ditangani dengan baik dapat berujung pada stress dan depresi berat. Untuk mengatasi situasi tersebut, individu perlu untuk mengembangkan resiliensi yang ada dalam dirinya. Pengembangan resiliensi secara umum dilakukan dengan faktor pendukung yang umumnya yakni dukungan sosial, self esteem, pengendalian emosi yang baik hingga mengikuti pendampingan psikologis dengan psikolog. Hal ini yang kemudian memunculkan kekosongan, khususnya peran agama dalam membantu ketenangan jiwa individu di masa pandemi. Hal ini didasarkan pada masyarakat khususnya di Indonesia yang memegang teguh ajaran agama dan menjadikannya sebagai bagian dari pola hidup. Maka dengan demikian, munculnya gagasan tentang bagaimana perilaku dan penghayatan individu akan ajaran agama/religiusitas menjadi faktor pendorong pengembangan resiliensi diri di masa pandemi covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana peran dari dimensi religiusitas yang ada dalam diri individu khususnya seorang muslim dalam membantu pengembangan diri mencapai tingkat resiliensi diri yang baik di masa pandemi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literature untuk menjelaskan tentang pemanfaatan dimensi religiusitas dalam pengembangan resiliensi diri di masa pandemi. Teknik pengumpulan data menggunakan studi literature yakni buku-buku dan artikel tentang religiusitas dan resiliensi diri di masa pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi religiusitas seperti penghayatan terhadap ajaran agama, praktek ritual keagamaan dan pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat diinternalisasikan dalam upaya pengembangan resiliensi diri di Masa Pandemi Covid-19

**Kata kunci:** Integrasi, Dimensi Religiusitas, Resiliensi Diri, Pandemi,

**Abstract.** The COVID-19 pandemic, which since the beginning of 2020 has had an impact on human psychological health conditions, namely excessive fear, worry and anxiety. These negative impacts, if they can be controlled/handled properly, cannot be avoided from stress and severe depression. To overcome these situations, individuals need to develop the resilience that exists within them. In general, resilience development is carried out by supporting factors, which are generally in the form of social support, self-esteem, good emotional control and following psychological and psychological assistance. This then triggers, in particular the role of religion in helping to calm individual souls during the pandemic. This is based on people, especially in Indonesia, who adhere to religious teachings and as part of their lifestyle. Thus, an idea emerged about how individual behavior and appreciation of religious/religious teachings became a driving factor for self-resilience during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to see how the role of the dimension of religiosity in individuals, especially a Muslim, in helping self-development to achieve a good level of self-resilience during a pandemic. This type of research is a qualitative research with a literature study approach to explain the use of the religiosity dimension in developing self-resilience during a pandemic. The data collection technique uses literature studies, namely books and articles on religiosity and self-resilience during a pandemic. The results show that the dimensions of religiosity such as appreciation of religious teachings, the practice of religious rituals and the practice of religious teachings in daily life can be internalized in an effort to develop self-resilience in the Covid-19 Pandemic Period.

**Keywords:** Integration, Religiosity Dimension, Self Resilience, Pandemic

### PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 lalu hingga saat ini memberikan dampak yang luas terhadap berbagai bidang kehidupan manusia (Ratunuman et al., 2021). Bagi penduduk dunia, keberadaan pandemi ini menjadi sebuah tantangan besar yang harus mereka hadapi. Selain itu, kondisi pandemi yang terjadi secara tiba-tiba dan masif berpengaruh buruk terhadap kualitas hidup manusia, baik secara lahir maupun batin (Ridlo, 2020). Secara lahiriah, individu yang dinyatakan positif covid-19 akan mengalami gangguan kemampuan

pernafasan dan kemampuan kerja organ tubuh lainnya. Adapun secara batiniah, pandemi dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa, seperti rasa takut, cemas dan khawatir yang berlebihan (Ridlo, 2020).

Bagi banyak orang, pandemi covid-19 dianggap seperti sebuah momok yang menakutkan dan mengkhawatirkan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Amy Dawel dkk yang menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden yang tinggal di kota Sydney Australia mengalami rasa takut dan cemas yang berlebihan (Dawel et al., 2020). Kondisi yang hampir sama dialami oleh masyarakat di Kota Beijing yang dilansir dari penelitian Jianbo Lai

menunjukkan sebanyak 80% responden yang tinggal di kota tersebut mengalami kecemasan dan stress akibat pandemi covid-19 (Lai et al., 2020). Pandemi covid-19 lantas kemudian tidak serta merta memberikan rasa takut dan cemas yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi covid-19 sangat berdampak terhadap kondisi kesehatan mental manusia.

Dalam menghadapi situasi dan kondisi sulit di masa pandemi, individu perlu menyiapkan atau mengembangkan kapasitas dirinya, termasuk diantaranya yang berkenaan dengan aspek psikologisnya (Budiyati & Oktavianto, 2020). Hal ini agar individu dapat mengendalikan rasa takut dan cemasnya selama masa pandemi. Salah satu kemampuan yang diperlukan selama masa pandemi yaitu kemampuan resiliensi diri. Resiliensi diri merupakan kemampuan untuk menghadapi tantangan, kesulitan dan beradaptasi dalam kondisi sulit. Resiliensi mengacu pada kemampuan manusia untuk dapat bertahan dan dapat kembali bangkit/pulih (Sari et al., 2020). Dalam konteks masa pandemi, resiliensi diri dapat membantu individu dalam memiliki ketahanan psikis yang baik dan dapat mengendalikan ketakutan dan kecemasan yang rentan terjadi di masa pandemi.

Secara umum, pengembangan resiliensi diri individu dapat terjadi apabila terdapat dukungan dari beberapa aspek seperti self esteem, dukungan sosial, dan lingkungan sekitar seperti keluarga dan komunitas (Sunarno & Sulistyowati, 2021). Hal ini yang kemudian memunculkan kekosongan, khususnya peran agama dalam membantu ketenangan jiwa individu di masa pandemi. Hal ini didasarkan pada masyarakat khususnya di Indonesia yang memegang teguh ajaran agama dan menjadikannya sebagai bagian dari pola hidup (Mulyadi, 2020). Maka dengan demikian, munculnya gagasan tentang bagaimana perilaku dan penghayatan individu akan ajaran agama/religiusitas menjadi faktor pendorong pengembangan resiliensi diri di masa pandemi. Religiusitas sebagai sebuah keadaan yang mendorong individu untuk berperilaku sesuai dengan ajaran agama. Religiusitas dapat mengarahkan individu untuk memiliki ketaatan, keimanan yang kuat dan rajin dalam beribadah menurut agama dan kepercayaannya (Fitriani, 2016). Dalam konteks resiliensi diri, sikap ketaatan dalam menjalankan ajaran agama dapat membantu individu untuk memiliki ketahanan psikis yang kuat apabila dihadapkan pada kondisi yang tidak ideal.

Pengintegrasian antara religiusitas dan resiliensi diri juga sebagai sebuah bentuk dari integrasi antara agama dan sains modern. Hal ini telah menjadi pembahasan dari beberapa ilmuwan yang menyatakan bahwa agama dan sains merupakan kedua aspek yang saling mendukung dan tidak terpisahkan (Rahma Putri,

2019). Kajian mengenai integrasi khususnya antara resiliensi diri dan religiusitas telah dilakukan oleh banyak peneliti dan mengalami perkembangan dari waktu ke waktu (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021). Untuk masa pandemi seperti saat ini, penelitian mengenai hal tersebut belum banyak dikaji oleh peneliti terdahulu, sehingga menimbulkan *gap research* yakni apakah terdapat perbedaan yang mendasar antara integrasi religiusitas dan resiliensi diri dalam konteks saat pandemi dan saat pandemi belum terjadi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan mengangkat isu mengenai integrasi dimensi religiusitas dengan pengembangan resiliensi diri di masa pandemi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bentuk integrasi dari dimensi religiusitas dengan pengembangan resiliensi diri di masa pandemi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*Library Research*). Pendekatan studi kepustakaan merupakan upaya yang dilakukan peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai integrasi dimensi religiusitas dalam pengembangan resiliensi diri di masa pandemi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membaca dan menganalisa buku dan jurnal yang berhubungan dengan tema pembahasan. Analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif yaitu dengan mereduksi data, menyajikan data dalam bentuk narasi dan menarik kesimpulan dari narasi tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana yang telah diungkapkan sebelumnya bahwa pandemi covid-19 memberikan dampak yang luas terhadap kehidupan masyarakat di dunia, baik secara fisik maupun non fisik. Dalam aspek non fisik, salah satu aspek yang terdampak akibat pandemi yakni aspek psikologis yang menyebabkan individu rentan berada dalam kondisi psikis yang kurang ideal (Kurniawan & Susilo, 2021). Kondisi ini jika tidak disertai dengan pengendalian dan penanganan yang tepat dapat menimbulkan perilaku depresi bagi yang bersangkutan (Kurniawan & Susilo, 2021). Kondisi kecemasan yang terjadi selama masa pandemi dapat terjadi karena pemberitaan yang masif di media massa dan media sosial, berita yang menyebar dibumbui dengan narasi ancaman atau hoax, khawatir akan keselamatan jiwa raga hingga khawatir akan kehilangan pekerjaan akibat pandemi yang meruntuhkan sektor perekonomian dan jasa (T. Kurniawan et al., 2021).

Dalam menghadapi situasi dan kondisi ini, maka selayaknya setiap individu perlu untuk memiliki daya tahan yang kuat, baik secara fisik maupun psikis (Sunarno & Sulistyowati, 2021). Secara fisik, kemampuan ini didorong melalui upaya menjaga kesehatan tubuh dan menjalankan aturan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Adapun secara psikis, individu dapat mengembangkan aspek resiliensi yang menjadi kemampuan dasar untuk mengendalikan diri di tengah ketidakpastian kondisi selama masa pandemi (Sari et al., 2020). Kajian mengenai resiliensi diri telah ada jauh sebelum masa pandemi terjadi. Konsep mengenai resiliensi diri digagas oleh Block dengan nama *ego resilience* yang berarti kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri (Budiyati & Oktavianto, 2020). Resiliensi diri dapat berkembang seiring perkembangan pemikiran manusia dan menjadi penting keberadaannya ketika manusia berada dalam situasi dan kondisi sulit. Resiliensi diri yang baik dapat tercermin apabila individu dapat mengendalikan emosi dan impuls, menganalisis penyebab masalah hingga memiliki keinginan dan keyakinan yang kuat untuk bangkit dari keterpurukan (Budiyati & Oktavianto, 2020). Dalam konteks di masa pandemi, resiliensi diri yang baik adalah faktor yang dapat membantu individu untuk memiliki ketahanan psikis yang kuat menghadapi situasi dan kondisi yang tidak menguntungkan selama masa pandemi covid-19.

Resiliensi diri yang baik dapat tercapai melalui upaya yang dilakukan oleh individu tersebut dan melalui dorongan dari orang-orang di sekitarnya. Dalam konteks kajian psikologi umum, faktor internal yang bersangkutan dan eksternal seperti keluarga dan komunitas berperan penting dalam mencapai resiliensi diri yang baik (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021). Dalam perspektif psikologi agama, kajian mengenai resiliensi diri dapat ditelaah menggunakan pendekatan

keagamaan dan aspek yang mendukung terbentuknya resiliensi diri yaitu aspek religiusitas (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021). Dalam konteks ajaran Islam, resiliensi diri memiliki pemaknaan yang erat dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan ujian yang diberikan Allah Swt kepada setiap hambanya. Selain dalam rangka menghadapi setiap ujian yang diberikan, resiliensi diri juga menjadi kekuatan individu untuk menghadapi kesulitan dan kesempitan yang dapat terjadi sewaktu-waktu (T. Kurniawan et al., 2021). Jika hal tersebut dapat dilalui, niscaya manusia akan mendapatkan balasan berupa pahala dan nikmat yang luas serta diangkat derajatnya sebagai orang yang saleh dan beruntung.

Jika dihadapkan dengan kondisi pandemi, maka pandemi ini dapat dikatakan sebagai bentuk ujian yang diberikan Allah Swt kepada hambanya untuk mengetahui hamba yang beriman dan memiliki keteguhan hati yang kuat dan mana yang tetap melalaikan atas perintah Allah dan Rasulnya (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021). Untuk menghadapi situasi ujian tersebut, maka individu dipandang perlu memiliki ketahanan psikis yang kuat atau resiliensi diri yang baik. Resiliensi diri dalam konteks keagamaan dapat terbentuk melalui perilaku dan penghayatan terhadap ajaran agama atau yang disebut dengan Religiusitas. Religiusitas akan mendorong manusia untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan ketentuan dalam Agama. Dalam kajian religiusitas, terdapat beberapa dimensi atau bidang yang dapat dijalankan oleh individu dalam rangka membawanya untuk menjadi pribadi yang religius. Dimensi religiusitas ini dapat digunakan oleh individu yang ingin memiliki ketahanan psikologis yang kuat dan tidak terlepas dari ajaran agama. Berikut adalah dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh para ahli (Khoiri Oktavia & Muhopilah, 2021) yang kemudian dapat membantu individu dalam mencapai resiliensi diri yang baik di masa pandemi.

#### 1. Dimensi Keyakinan

Dimensi ini mengkaji tentang penerimaan umat beragama terhadap hal-hal yang bersifat dogmatis dalam agamanya. Dimensi ini erat kaitannya dengan 6 rukun Iman yang ada dalam Islam. Melalui dimensi ini, individu dapat meyakini bahwa pandemi yang terjadi merupakan bentuk takdir dari Allah Swt yang tidak dapat dikendalikan oleh manusia, dan manusia perlu membangun sikap tawakkal atas takdir akan bencana pandemi covid-19 ini.

#### 2. Dimensi Ritual

Dimensi ini mengkaji tentang tingkatan atau kadar kewajiban manusia untuk beribadah kepada Allah Swt melalui ritual-ritual keagamaan seperti menjalankan ibadah sholat, membaca kalam Illahi, memperbanyak berdoa, menunaikan ibadah puasa, membayar zakat dan menunaikan

ibadah haji bila mampu. Melalui dimensi ini, individu dapat menjalankan ritual keagamaan yang wajib dan ditambah dengan amalan-amalan sunnah lainnya. Implikasi berikutnya yakni individu memiliki ketenangan hati dan jiwa di masa pandemi covid-19 ini.

### 3. Dimensi Pengamalan

Dimensi ini mengkaji tentang seberapa besar upaya manusia untuk berperilaku sosial yang termotivasi oleh ajaran agama, baik dalam Alquran maupun Hadis. Dimensi ini dapat direalisasikan dalam bentuk menolong orang lain, berperilaku dermawan, bersikap jujur dan mau bekerjasama untuk kebaikan. Dalam konteks pandemi, pengamalan ajaran agama dapat dilakukan dengan membantu dan menolong orang lain yang mengalami kesulitan ekonomi akibat pandemi, dan saling bekerjasama untuk pencegahan dan penanganan pandemi covid-19 sesuai dengan bidang dan kemampuan yang dimilikinya. Apabila hal ini dilakukan, maka individu tersebut dapat diliputi dengan rasa ketenangan jiwa karena kesediaannya untuk membantu orang lain.

### 4. Dimensi Pengetahuan

Dimensi pengetahuan mengkaji tentang seberapa besar pemahaman manusia akan ajaran agama yang dianutnya terutama mengenai isi dalam Alquran maupun Hadis. Masa pandemi dapat mendorong manusia untuk kembali mempelajari dan mendalami isi kandungan dalam Alquran dan Hadis yang kemudian dapat menambah wawasannya mengenai ilmu agama dan membangun sikap ketahanan diri yang baik di masa pandemi dengan berlandaskan pengetahuannya akan ajaran-ajaran agama.

### 5. Dimensi Penghayatan

Dimensi penghayatan merujuk pada tingkatan manusia untuk merasakan dan mengalami perasaan dan pengalaman religius dalam dirinya. Contoh dalam hal ini seperti rasa dekat dan akrab dengan Tuhan, rasa tentram dan bahagia, memiliki sikap tawadhu dan tawakkal dan perasaan khushyuk dalam menjalani setiap ibadahnya. Ketika masa pandemi terjadi, individu dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan melalui ibadah-ibadah yang dilakukannya dengan kekhushyuannya. Implikasi yang kemudian terjadi yakni munculnya rasa tentram dan ketenangan jiwa dalam diri individu meskipun berada dalam kondisi pandemi.

Dimensi-dimensi religiusitas yang telah dijelaskan diatas merupakan bentuk dari integrasi antara dimensi religiusitas dengan upaya membangun resiliensi diri. Beberapa dimensi diatas apabila dilakukan dengan istiqomah diharapkan dapat membantu individu dalam mencapai resiliensi diri yang baik. Mengenai efektivitas dari penerapan dimensi

religiusitas dalam mencapai resiliensi diri yang baik, perlu diadakannya penelitian lanjutan yang diharapkan dapat dilakukan oleh peneliti berikutnya.

## KESIMPULAN

Pandemi covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 lalu memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikis manusia yakni rasa takut cemas dan kekhawatiran yang berlebihan. Dalam upaya menghadapi situasi pandemi tersebut, maka individu dipandang perlu untuk mengembangkan resiliensi diri sebagai sebuah ketahanan psikologis pada saat kondisi krisis. Pengembangan resiliensi diri dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keagamaan melalui aspek religiusitas yakni perilaku pengamalan dan penghayatan dan ajaran agama. Secara spesifik, pengembangan resiliensi diri dilakukan dengan pendekatan dimensi religiusitas melalui membangun keyakinan yang positif, menjalankan ritual keagamaan dengan sungguh-sungguh, mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan di masa pandemi, menambah pengetahuan keagamaan serta membangun dimensi kedekatan dengan sang pencipta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 15. <https://doi.org/10.35963/hmj.v10i2.227>
- Dawel, A., Shou, Y., Smithson, M., Cherbuin, N., Banfield, M., Caele, A. L., Farrer, L. M., Gray, D., Gulliver, A., Housen, T., McCallum, S. M., Morse, A. R., Murray, K., Newman, E., Rodney Harris, R. M., & Batterham, P. J. (2020). The Effect of COVID-19 on Mental Health and Wellbeing in a Representative Sample of Australian Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11(5), 5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.579985>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 15.
- 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. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 135. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Mulyadi. (2020). Agama Dan Pengaruhnya dalam Kehidupan. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, 8(2), 560.
- Rahma Putri, F. (2019). Integrasi Ilmu Pengetahuan (SAINS) dan Agama Islam. *Jurnal Wahana*, 6(1), 17.

- Ratunuman, R. A., David, L. E. V., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 228. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 160. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 8. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Sunarno, S., & Sulistyowati, E. (2021). Resiliensi komunitas di Tengah Pandemi Covid-19. *Mediapsi*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.5>
- T. Kurniawan, U., Edison, & Dwi Arum, Y. (2021). Tingkat Resiliensi Pasien Covid-19 Pada Rumah Sehat. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 6(2), 46.