

Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur

Nurussakinah Daulay

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
email: nurussakinah@uinsu.ac.id

Abstrak

Pentingnya peran koping religius sebagai benteng diri di tengah kesulitan selama pandemi menjadi tujuan artikel ini, serta dilengkapi dengan hasil riset berdasarkan jurnal-jurnal ilmiah terkini dan riset terbaru yang pernah diteliti tidak hanya di Indonesia namun juga penelitian-penelitian di negara lain terkait peran koping religius. Artikel ini merupakan kajian dari beberapa pustaka yang sudah dipublikasikan sebelumnya, sehingga jenis data yang digunakan penulis dalam artikel ini adalah data yang diperoleh dari studi literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Berbagai kajian riset membuktikan bahwa koping religius terbukti berkontribusi secara positif terhadap proses pemaknaan hidup dengan berbagai cara yang berbeda, diantaranya adalah: 1) memberikan dukungan untuk meminimalisasi stres; 2) memunculkan resiliensi; 3) praktik agama meningkatkan ketenangan diri dan kesehatan mental; 4) meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif; 5) semakin mendekatkan diri kepada Tuhan melalui praktik agama.

Kata kunci: Covid-19; koping religius, kesehatan mental

Pendahuluan

Berbagai permasalahan muncul ketika penduduk di Indonesia dan penduduk di seluruh dunia merasakan dampak dari pandemi Covid-19 ini. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19 adalah menurunnya kesehatan mental masyarakat disebabkan kehadiran berbagai sumber stres (*stressor*), seperti angka kematian yang diakibatkan tertular virus ini semakin meningkat, beredarnya pemberitaan yang belum dapat dipastikan kebenarannya (*hoax*), menurunnya pendapatan ekonomi, bekerja dan belajar dari rumah sehingga membatasi ruang gerak di luar rumah. Kompleksitas permasalahan yang harus dihadapi saat pandemi ini berakibat seorang individu rentan mengalami stres (Gritsenko dkk, 2020), serta munculnya emosi negatif lainnya, seperti depresi dan mengalami insomnia (Pappa,

Ntella, Giannakas, Giannakoulis, Papoutsis & Katsaounou, 2020); tekanan psikologis dan menurunnya kesehatan mental (Bao, Sun, Meng, Shi, Lu, L, 2020); gejala stres pasca trauma (Yin dkk, 2020); cemas (Peteet, 2020); dan menurunkan kesejahteraan (Hu & Huang, 2020).

Seseorang mengalami stres di tengah pandemi merupakan suatu hal yang dianggap masih wajar pada awal mulanya, sebab individu dituntut untuk mampu beradaptasi dari berbagai perubahan rutinitas kegiatannya sehari-hari. Kasus Covid-19 pertama kali di Indonesia diketahui pada 2 Maret 2020 ketika dilaporkan dua orang terinfeksi virus ini, selanjutnya untuk mengantisipasi jumlah korban yang terinfeksi virus ini, maka Presiden Joko Widodo menginstruksikan agar penduduk Indonesia melaksanakan belajar dan bekerja dari rumah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Kebijakan yang muncul akibat wabah virus Corona terlihat dengan adanya penutupan beberapa akses jalan dalam waktu tertentu, pembatasan jumlah transportasi, pembatasan jam operasional transportasi, yang tentunya kebijakan itu dimaksudkan untuk dapat menahan laju aktivitas masyarakat keluar rumah, kebijakan ini disebut dengan *lockdown* (Yunus & Rezki, 2020).

Kondisi *lockdown* di Indonesia berlangsung selama tiga bulan yakni dari awal Maret hingga pertengahan Juni 2020, pada saat itu kondisi dimana masyarakat Indonesia dituntut untuk mampu beradaptasi dengan banyak beraktivitas di rumah seperti *work from home* dan *online learning*, serta terbatasnya kegiatan di luar rumah. Secara psikologis kondisi perubahan yang terjadi secara instan ini, yakni perubahan kebiasaan, perubahan dalam sistem belajar, dan perubahan perilaku, tidak tertutup kemungkinan memicu munculnya emosi-emosi negatif. Hal ini dipertegas oleh Damayanti (2020) bahwa setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia akan menuntut mereka untuk bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, kondisi yang tidak biasa ini terkadang dapat memicu stres.

Namun kondisi pandemi ini tetap harus dijalani dan disikapi dengan cara positif, agar stres tersebut tidak benar-benar berdampak negatif (*distress*) dan menjadi patologis, sehingga diperlukan upaya-upaya peningkatan ketahanan hidup

yakni melalui koping. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping. Koping yang dapat dilakukan dalam mengatasi berbagai permasalahan selama pandemi Covid-19 ini tidak serta merta dapat muncul secara tiba-tiba, koping terbentuk melalui sebuah proses yakni melalui usaha, dan memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi setiap sumber stres. Koping yang dilakukan seorang individu bertujuan untuk melindungi diri dari kondisi yang menekan sehingga diharapkan individu mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi, seperti: penyesuaian diri untuk menjalankan protokol kesehatan (cuci tangan, menggunakan masker setiap keluar rumah, menjaga jarak ketika berada di tempat umum, rutin beraktifitas fisik agar memiliki imun yang kuat dan pikiran positif) dan tetap merasa bahagia meskipun hanya berada di rumah saja.

Salah satu strategi koping yang dapat dilaksanakan dalam meminimalisasi stres adalah dengan agama. Hal ini dipertegas oleh Pargamen (dalam Utami, 2002) bahwa agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Masih dikutip dalam penelitian yang dilakukan Utami (2012) bahwa melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002).

Bagaimana memaknai koping religius dapat membantu individu dalam mengurangi stres yang dirasakannya selama pandemi ini? Untuk menjawab pertanyaan ini, ada baiknya memahami terlebih dahulu makna dari koping. Pearlin dan Schooler (dalam Taylor & Shelley, 1995) mendefinisikan koping sebagai bentuk perilaku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman hidup. Tujuannya adalah: 1) menghilangkan atau mengubah situasi yang menyebabkan masalah; 2) mengendalikan makna dari situasi yang dialami, sehingga masalah berkurang; 3) menerima konsekuensi emosional dalam batas yang dapat diatur. Berdasarkan definisi ini, maka dapat dipahami bahwa koping adalah sebuah usaha yang dilakukan individu untuk melindungi dirinya dari tekanan-tekanan psikologis atas

kehadiran sumber stres (stresor), melalui sumber daya pribadi dapat membantu individu terlepas dari kesulitan-kesulitan hidup.

Beberapa penelitian membuktikan peran penting koping dalam membantu individu selama pandemi, diantaranya Kar dkk (2020); Park dkk (2020); Baloran (2020); Litam dan Oh (2020), secara keseluruhan terdapat manfaat dari strategi koping adalah mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan-kesulitan yang hadir di masa pandemi ini. Strategi koping dalam mengatasi stres melalui agama disebut dengan koping religius. Agama berfungsi sebagai pembimbing dalam kehidupan, penolong dalam kesulitan dan mampu menentramkan batin bagi individu yang mengalami kegelisahan (Daradjat, 2017). Menurut Pargament (1991), agama dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping, misalnya seseorang dapat berbicara tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius, dan tujuan religius dalam koping. Sebagai bagian proses koping transaksional, agama mempunyai dua arah peran. *Pertama*, agama dapat menyumbang proses koping dan kegiatan koping dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Sebagai contoh, dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, yakin akan peristiwa hidup sebagai kehendak Tuhan, intensnya melaksanakan ibadah, dan rajin mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan akan berdampak positif untuk tetap bertahan dalam menghadapi stres kehidupan. *Kedua*, agama dapat menjadi hasil koping, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses, misalnya adanya survei yang dilakukan dengan tujuan untuk mengamati kondisi psikologis seseorang, apakah berisiko atau tidak selama pandemi ini. Beberapa penelitian juga telah menegaskan manfaat dari koping religius, diantaranya: meningkatkan kesejahteraan psikologis (Krok, 2015); memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan spiritual (Amjad, & Bokharey, 2015); meminimalisasi stres (Emam, & Al-Bahrani, 2016; Sipon dkk, 2014); kepuasan hidup (Rakrachakarn dkk, 2015).

Tulisan ini hadir untuk memberikan informasi terkait pentingnya pengelolaan stres yang dirasakan melalui strategi koping, dalam hal ini peran agama untuk memberikan ketenangan, disebut dengan koping religius. Melalui penelusuran dari

beberapa jurnal yang telah dipublikasikan, tulisan ini berupaya menjelaskan manfaat dari coping religius di masa pandemi.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan cara menelusuri karya ilmiah (berupa jurnal dan buku) yang telah terpublikasi, melalui laman *google scholar* dengan cara mengetikkan kata kunci "*Coping and Covid-19*". Kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan (Creswell, 2014). Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif, dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian diuraikan, dan diulas dengan penjelasan (Habsy, 2017).

Hasil

Beberapa penelitian telah membuktikan agama mampu berdampak positif bagi individu selama pandemi Covid-19, keterangan penjelasannya sebagai berikut:

1) Memberikan dukungan untuk meminimalisasi stres

Agama dan kontrol diri mampu meminimalisasi stres di saat Covid (Olagoke dkk, 2020).

2) Memunculkan resiliensi

Resiliensi dan memaknai secara positif atas kesulitan yang sedang dihadapi (Roberto dkk, 2020).

3) Meningkatkan kesehatan mental

Coping religius dan percaya kepada Tuhan berkorelasi meningkatkan kesehatan mental (Pirutinsky dkk, 2020); coping religius juga berperan dalam memunculkan kesejahteraan psikologis (Munawar, & Choudhry, 2020).

4) Mengelola emosi negatif

Kitab suci Islam menasihati berbagai praktik spiritual, menyelamatkan manusia dari masalah seperti depresi dan distorsi mental (Ahmad & Ahad, 2020)

5) Mendekatkan diri kepada Tuhan melalui praktik agama.

Praktik keagamaan mampu memberikan ketenangan, diantaranya dengan cara membagikan informasi positif tentang agama kepada keluarga terdekat melalui *whatsapp* atau *facebook* (Meza, 2020); melakukan virtual layanan keagamaan dan menyampaikan informasi terkait kesehatan (Weinberger-Litman dkk, 2020).

Diskusi

Mengapa kondisi pandemi ini menimbulkan stres secara bersamaan? artinya tidak hanya satu atau dua orang saja individu yang mengalami stres, namun banyak orang merasakan hal yang sama. Jika kembali pada teori stres yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres merupakan pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini yang dirasakan hampir pada semua penduduk di negaranya masing-masing, ada perasaan cemas, takut, dan frustrasi, disebabkan perubahan yang terjadi secara tiba-tiba mengakibatkan setiap individu dituntut mampu beradaptasi terhadap perubahan tersebut, ditambah lagi informasi yang didapatkan bahwa ketika terinfeksi virus maka berdampak pada kematian.

Pengalaman stres selama pandemi ini bersifat subjektif, artinya ketika seorang individu memiliki sumber daya pribadi yang baik, seperti: berkepribadian tangguh, memiliki kontrol diri, maka kehadiran sumber stres akan segera disiasati, dan dicarikan solusi, serta memotivasi diri sendiri, agar individu tersebut tetap kuat dan mampu beradaptasi. Peran agama melalui pelaksanaan ibadah dianggap mampu meminimalisasi stres yang disebut dengan koping religius.

Menurut Tobin dkk (1989) bahwa strategi koping sebagai faktor pelindung diri, dikategorikan kepada dua hal: 1) *engagement coping strategies*, usaha aktif untuk mengontrol dan mengatur dampak dari stressor internal dan eksternal melalui pemecahan masalah, mencari dukungan emosional, reframing; 2) *disengagement coping strategies*, upaya untuk melepaskan diri dari peristiwa yang penuh stres melalui penghindaran, menarik diri dari sosial, dan mengkritik diri sendiri. Jika memahami konsep strategi koping ini, maka keterlibatan diri dalam peningkatan ibadah selama pandemi (seperti: berdoa, salat, dan kegiatan yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan hingga akhirnya memunculkan ketenangan) dapat dimaknai sebagai usaha aktif atau *engagement coping strategies*.

Berbagai penelitian telah cukup banyak membuktikan stres mampu dikelola melalui peran koping religius.. Hal ini dapat dijelaskan bahwa seorang individu masih berupaya untuk mampu beradaptasi dengan perubahan aktifitas yang terjadi secara tiba-tiba dengan memahami apa itu Covid-19. Perubahan yang terjadi secara mendadak ini, tak lama kemudian ternyata memunculkan stres tersendiri, disinilah individu mulai melakukan koping, salah satunya melalui agama. Dengan intensi berdoa dan melaksanakan ibadah-ibadah keagamaan lainnya (seperti salat) mampu memunculkan ketenangan dalam diri dan mengurangi kecemasan.

Kesimpulan

Berbagai riset yang telah dibuktikan oleh para peneliti, bahwa inti dari peran koping religius mampu memunculkan dampak positif, seperti: memberikan dukungan dalam mengelola emosi negatif dan meminimalisasi stres, melalui praktik agama (misal: berdoa, penyebaran informasi keagamaan secara virtual) mampu meningkatkan kesehatan mental dan resiliensi.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Z., & Ahad, A. (2020). COVID-19: A Study of Islamic and Scientific Perspectives. *Theology and Science*, 1-10.
- Amjad, F., & Bokharey, I. Z. (2015). Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions. *Journal of religion and health*, 54(2), 524-539.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 1-8.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., Lu, L., 2020. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet* 22 (395), e37–e38.
- Damayanti, N. (2020). Gangguan Psikologis. Dampak Pandemi COVID-19. *Harian Analisa*, Jumat 24 April 2020.
- Emam, M., & Al-Bahrani, M. (2016). Religious coping, meaning-making and stress: perspective of support staff of children with disabilities in residential disability centres in O man. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16(2), 102-112.
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2020). COVID 19 Fear, Stress, Anxiety, and Substance Use Among Russian and Belarusian University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. doi:10.1007/s11469-020-00330-z
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Hu, X., & Huang, W. (2020). Protecting the psychological well-being of healthcare providers affected by the COVID-19 outbreak: Implications for the psychological rescue work of international community. *Nursing & Health Sciences*.
- Kar, S. K., Arafat, S. Y., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping with mental health challenges during COVID-19. In *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* (pp. 199-213). Springer, Singapore.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Diseases (COVID-19). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. <https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-Covid-19>
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292-2308.

- Litam, S. D. A., & Oh, S. (2020). Ethnic identity and coping strategies as moderators of COVID-19 racial discrimination experiences among Chinese Americans. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1-15.
- Meza, D. (2020). In a Pandemic Are We More Religious? Traditional Practices of Catholics and the COVID-19 in Southwestern Colombia. *International Journal of Latin American Religions*, 1-17.
- Munawar, K., & Choudhry, F. R. (2020). Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. *American journal of infection control*.
- Olagoke, A., Olagoke, O., & Hughes, A. M. (2020). Intention to Vaccinate Against the Novel 2019 Coronavirus Disease: The Role of Health Locus of Control and Religiosity.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*.
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 1.
- Peteet, J.R. (2020). COVID-19 Anxiety. *Journal of Religion and Health*. doi:10.1007/s10943-020-01041-4
- Pirutinsky, S., Cherniak, A. D., & Rosmarin, D. H. (2020). COVID-19, Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox Jews. *Journal of religion and health*, 59(5), 2288-2301.
- Rakrachakarn, V., Moschis, G. P., Ong, F. S., & Shannon, R. (2015). Materialism and life satisfaction: The role of religion. *Journal of religion and health*, 54(2), 413-426.
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J., & Winslow, H. (2020). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health Care for Women International*, 1-22.
- Sipon, S., Nasrah, S. K., Nazli, N. N. N., Abdullah, S., & Othman, K. (2014). Stress and religious coping among flood victims. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140, 605-608.
- Weinberger-Litman, S. L., Litman, L., Rosen, Z., Rosmarin, D. H., & Rosenzweig, C. (2020). A Look at the First Quarantined Community in the USA: Response of Religious Communal Organizations and Implications for Public Health During the COVID-19 Pandemic. *Journal of religion and health*, 59(5), 2269-2282.

- Yin, Q., Sun, Z., Liu, T., Ni, X., Deng, X., Jia, Y., ... & Liu, W. (2020). Posttraumatic Stress Symptoms of Health Care Workers during the Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.