

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

The American Psychological Association (APA) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah emosi yang dikarakteristikan sebagai pemikiran gelisah, perubahan fisik seperti contohnya naiknya tekanan darah, dan perasaan tegang sedangkan Parekh (dalam *psychiatry.org*, 2017) menyatakan kecemasan adalah reaksi normal terhadap stres dan dapat berguna dalam beberapa situasi seperti memberi perhatian, membantu kita dalam persiapan, dan waspada ketika dalam bahaya. Kecemasan menyangkut ketegangan otot dan tingkah laku menghindar, serta mengacu pada antisipasi akan masalah masa depan.

Di Amerika Serikat, berdasarkan penyebaran kuesioner terbaru yang dikeluarkan pada 7 Mei 2018 tingkat kecemasan meningkat secara signifikan dalam satu tahun belakangan (*psychiatry.org*, 2018). Pandemi COVID-19 memang dapat diasosiasikan dengan kecemasan (Sher, 2020) dan hal yang berpotensi untuk memicu kecemasan pada pandemi COVID-19 adalah mobilitas untuk berkomunitas menjadi terbatas (Bohlken et al, 2020) contohnya adalah melakukan aktivitas religius di luar (Mukhtar, 2020). Hal ini dikarenakan diberlakukannya *social distancing* yang bertujuan untuk mengurangi kemungkinan dari penyebaran virus (Yanti, et al.,2020). Walaupun demikian, banyak ibadah *online* yang dilakukan melalui berbagai

platform seperti *Facebook, Youtube, Instagram*, dan sebagainya (Tambunan, 2020).

Pada mahasiswa, hal-hal yang dinilai dapat meningkatkan kecemasan, menaikkan tingkat stres, dan dapat mengubah kesehatan mental secara negatif adalah hal-hal yang terjadi pada tahap transisi sehingga mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru yaitu mengolah kebiasaan-kebiasaan baru untuk menjaga serta mengembangkan relasi dengan orang lain, *self-sufficiency, independence*, stresor sosial, finansial, dan banyaknya hal mengenai akademik (Dusselier, et al, 2012). Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2020), pada pandemi COVID-19 tepatnya pada bulan Mei 2020, 68% masyarakat Indonesia memiliki masalah psikologis cemas.

Gejala-gejala kecemasan berdasarkan Mayo Clinic adalah badan berkeringat dan bergetar, ketidakmampuan untuk fokus, gelisah, gugup, cemas yang tidak dapat terkontrol, dan insomnia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors*, 95% dari *College Counseling Center* didapatkan hasil bahwa masalah psikologis pada mahasiswa terus bertambah secara memprihatinkan. Survei tersebut juga menemukan bahwa di antara mahasiswa, kecemasan merupakan yang paling memprihatinkan yaitu sebanyak 41,6% (APA.org, 2013). Berdasarkan *Center for Collegiate Mental Health 2017 Annual Report* dari Penn State University kecemasan dan depresi merupakan dua alasan teratas seorang mahasiswa mencari bantuan kesehatan mental. Kemudian, dari 18 juta mahasiswa yang

dilaporkan oleh U.S. Census Bureau pada tahun 2017 terdapat hampir 3 dari 4 mahasiswa pernah merasakan “*overwhelming anxiety*” pada suatu waktu dan mahasiswa yang merasakan *overwhelming anxiety* dalam 2 minggu terakhir sebanyak kurang dari 30% berdasarkan Statista (stress.org, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti ingin meneliti kecemasan pada mahasiswa di sebuah Universitas di Indonesia karena Indonesia merupakan negara yang masih kurang memperhatikan kesehatan mental, salah satunya kecemasan karena sekarang hanya tercatat 2,915 Psikolog Klinis menurut Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia (ipkindonesia.or.id, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (dalam tirto.id, 2016) terdapat sekitar 14 juta orang atau sebanyak 6% dengan usia diatas 15 tahun yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan. Kemudian, sebuah penelitian juga menemukan bahwa orang-orang Indonesia yang berusia 18 sampai 24 banyak yang memiliki masalah kesehatan yang paling umum dialami adalah kecemasan (thejakartapost.com, 2019).

Pada kalangan mahasiswa, kecemasan merupakan sesuatu yang umum (Marthoenis, Meutia, Fathriariani, dan Sofyan, 2018) dengan berkisar antara 15% sampai 64,3% (Beiter, et al.,2015 & Abdel, Hassan, 2017) dan berhubungan dengan depresi (NICE, 2009). Padahal, depresi dapat memprediksi seseorang untuk memiliki pikiran bunuh diri (Bantjes, Kagee, McGowan, & Steel, 2016). Penelitian juga menunjukkan bahwa 60% dari mahasiswa keluar dari universitas tanpa menyelesaikan pembelajarannya dikarenakan kecemasan (Abdel & Hassan, 2017). Kecemasan merupakan respon psikologis akan permasalahan atau hal-hal yang mengancam pada hidup

sehingga relevan jika kecemasan dihubungkan dengan aspek religius yang memiliki potensi pada cara *coping* psikologis seorang individu (Peterson & Roy, 1985). Maka dari itu, terdapat banyak penelitian yang mengaitkan religiusitas dengan kecemasan. Menurut Peterson dan Roy (1985), tiga aspek agama yaitu partisipasi keagamaan, kepercayaan akan agama, dan orientasi religiusitas dapat menjelaskan hubungan antara religiusitas akan kecemasan. Pertama, partisipasi keagamaan dapat mempengaruhi kecemasan seseorang karena dalam organisasi keagamaan individu-individu dapat saling memberikan pengaruh yang positif (*socio-emotional*) seperti termotivasi untuk memberikan simpati, dukungan, atau solusi praktis bagi anggota lainnya yang membutuhkan bantuan. Kedua, kepercayaan akan agama dapat mempengaruhi kecemasan seseorang karena dalam kepercayaan Kekristenan, disebutkan bahwa Tuhan adalah pribadi yang memperhatikan manusia dan akan ikut serta dalam masalah yang dihadapi manusia agar dapat terselesaikan. Ketiga, orientasi akan religiusitas dapat mempengaruhi kecemasan seseorang karena individu dengan orientasi religiusitasnya akan cenderung lebih memberi perhatian pada akhirat yaitu kehidupan setelah kematian daripada hal-hal yang terjadi di dunia sehingga ancaman-ancaman eksternal yang individu tersebut rasakan tidak akan menjadi sebuah sumber penting akan kecemasan.

Peneliti ingin meneliti di Universitas Pelita Harapan karena penelitian yang meneliti mengenai hubungan antara religiusitas dan kecemasan di Universitas Pelita Harapan masih sedikit. Kedua, Universitas Pelita Harapan adalah sebuah universitas di Indonesia dan dapat dikaitkan dengan religiusitas

karena di Indonesia agama merupakan sebuah atribut yang sangat penting pada orang-orangnya (Hull, 2015). Hal ini berkaitan dengan fondasi mendasar pada masyarakatnya yang tertulis dalam dasar pemikiran pancasila yang pertama di Indonesia yaitu “Ketuhanan yang Maha Esa” sehingga masyarakat Indonesia memiliki pemikiran berdasarkan religiositas mereka masing-masing (Himawan, 2012,2013). Ketiga, peneliti memilih untuk meneliti mengenai agama Kristen karena Kristen Protestan merupakan Mayoritas umat Kristen di Indonesia (Indonesia-Investments.com, n.d). Keempat, Universitas Pelita Harapan adalah Universitas yang memberikan edukasi yang berpusat pada Kekristenan dengan memberikan berbagai mata kuliah tentang Kristen di Fakultas *Liberal Arts* sehingga besar kemungkinannya mahasiswa di Universitas Pelita Harapan memiliki religiositas tinggi serta memiliki visi dan misi kristiani untuk mahasiswa-mahasiswanya (UPH.edu, n.d). Maka dari itu, Peneliti ingin melihat apakah edukasi Universitas Pelita Harapan yang berpusat pada Kekristenan akan berdampak pada kondisi kesehatan mental yang paling banyak terdiagnosa pada mahasiswa yaitu kecemasan (ACHA, dalam Bamber & Schneider, 2016). Pada mahasiswa, kecemasan akan berdampak secara negatif pada konsentrasi, memori, akademis, penyelesaian masalah, dan bahkan dapat menyebabkan masalah psikosomatis dan fisik (Beddoe, Murphy, Kang et al., dalam Bamber & Schneider, 2016).

Pada tahun 1989, Frenz dan Carey menemukan bahwa tidak ada hubungan antara religiositas dan kecemasan. Kemudian, hasil prevalensi akan kecemasan, depresi dan mortalitas akan cenderung lebih negatif jika

religiusitas dikaitkan dengan hukuman, pengabaian, pemikiran akan bersalah, contohnya adalah ‘Allah tidak menyukai saya, sedang menghukum saya, dan meninggalkan saya’ (Pargament et al., Stratta et al. dalam Gonçalves, Lucchetti, Menezes, dan Vallada, 2015). Sebaliknya, pada tahun 1993 Koenig, Ford, George, Blazer, dan Meador menemukan bahwa gangguan kecemasan dan religiusitas terdapat hubungan (Maltby, 1989). Peneliti lain menemukan bahwa orientasi ekstrinsik terhadap agama berkorelasi positif dengan ciri kecemasan dan secara negatif terhadap agama dengan orientasi intrinsik (Baker & Gorsuch, Masters, & Richards, Sturgeon & Hamley dalam Maltby, 1989). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maltby pada tahun 1989 memberikan hasil bahwa kehadiran ke gereja mengurangi tingkat kecemasan (Maltby, 1989). Kemudian, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pada tahun 2000 oleh Exline, Yali, dan Sanderson menemukan bahwa pada umumnya partisipan menemukan kepercayaan keagamaannya lebih sebagai sebuah kenyamanan daripada tekanan atau konflik dalam hidup.

Karena hubungan antara religiusitas dan kecemasan sudah diteliti oleh beberapa peneliti namun hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya tidak konsisten sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian ini.

1.2. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan permasalahan yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh antara religiusitas dan kecemasan pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara religiositas dan kecemasan pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat berguna untuk bahan pembelajaran yang berkaitan dengan Psikologi dan Pemikiran Kristen, Psikologi Klinis, Psikologi Agama, dan Psikologi Kepribadian.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber penelitian mengenai kecemasan bagi penelitian selanjutnya.

Manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberitahu mahasiswa apakah terdapat hubungan antara religiositas dan kecemasan sehingga jika ada, mahasiswa dapat mempertimbangkan religiositas sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada individu-individu yang beragama Kristen dan individu-individu yang terlibat dalam bidang agama atau pendidikan agama mengenai hubungan antara kecemasan dan religiositas pada mahasiswa.