

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sebagai ciptaan yang merupakan makhluk sosial, penting agar individu dapat menjadi bagian dari suatu komunitas. Pada buku yang ditulis oleh Kertajaya (2008), komunitas disebut sebagai suatu kelompok individu yang memiliki kepedulian satu sama lain, disertai dengan adanya jalinan hubungan yang intim diantara para anggotanya oleh karena kesamaan nilai atau minat. Terkhususnya bagi dewasa muda atau individu yang dikategorikan dalam rentang usia 18 hingga 40 tahun, berada dalam suatu komunitas menjadi hal yang penting, sebab salah satu tugas perkembangan mereka adalah pembangunan relasi dengan suatu grup sosial tertentu (Hurlock, 1991). Salah satu bentuk komunitas adalah gereja, dimana di dalam gereja, secara spesifik pada bagian anak muda (dewasa muda), komunitas disebut Sinaga (2014) sebagai wadah bagi mereka untuk bertumbuh dan berkembang, baik secara rohani maupun secara karakter. Sinaga (2014) juga menambahkan bahwa, “Di dalam komunitas ada relasi dan komitmen yang mengikat diantara orang-orang yang ada di dalamnya. Mereka yang berada di dalam komunitas akan berbagi cerita dan kisah hidup mereka satu sama lain sehingga mereka saling mengenal dan dikenal”.

Berdasarkan fungsi dan tujuannya, terdapat beragam jenis komunitas di dalam gereja. Pada Gereja Bethel Indonesia (GBI) Gatot Subroto, yang berada di bawah pimpinan Pdt., Ir. Niko Njotorahardjo, terdapat satu jenis komunitas yang membedakannya dengan gereja-gereja di bawah denominasi lain, yaitu COOL atau singkatan dari *Community of Love*. COOL merupakan komunitas atau kelompok kecil

yang umumnya terdiri dari X anggota yang dimiliki oleh setiap cabang gereja GBI Gatot Subroto. COOL bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sosial, emosi, dan spiritual jemaat melalui terciptanya lingkungan sosial yang aman yang berfungsi sebagai *support system* setiap jemaat. Selain itu, komunitas COOL bertujuan menjadi wadah bagi para anggotanya untuk mendapatkan bimbingan dan pendampingan. COOL juga berfungsi mempererat hubungan antar anggota gereja, dimana orang-orang dengan latar belakang berbeda dapat terhubung, mencapai kesesuaian pola pikir dan tujuan, bertumbuh bersama, dan melayani banyak orang. Dalam pelaksanaannya, setiap cabang memiliki perbedaan dalam praktik dan dinamika masing-masing COOL.

GBI Grow Center Church Jakarta merupakan salah satu cabang gereja di bawah naungan GBI Gatot Subroto yang memiliki tujuh nilai utama dalam pembentukan jemaat (anggota) gereja mereka, dimana salah satu nilai tersebut berbunyi “*Growing Community*”, yang artinya gereja ini yakin dan percaya mengenai pentingnya komunitas bagi pertumbuhan individu secara holistik. Dalam GBI Grow Center Church terdapat beberapa jenis komunitas yang disesuaikan dengan target, fungsi, dan tujuannya. Berdasarkan data hasil diskusi yang dilakukan dengan FM, sebagai *Community Pastor* atau pendeta yang bertanggungjawab secara khusus untuk setiap komunitas di dalam GBI Grow Center Church, implementasi COOL di gereja ini terbagi-bagi menjadi beberapa jenis seperti COOL Professional (untuk jemaat yang sudah bekerja), COOL Umum, dan *Newlywed* (khusus jemaat yang merupakan pasangan suami dan istri yang baru menikah), yang terbagi lagi ke dalam domisili tertentu. Terdapat juga COOL khusus anak muda dengan nama *Small Group* (kelas 1 SMP-3 SMA) dan *Mini Huddle* (kuliah dan *fresh graduate*). Melalui diskusi yang

sama, beliau mengatakan bahwa COOL di gereja ini dibentuk pertama kali sekitar tahun 2011. Kini, jumlah COOL di GBI Grow Center Jakarta sudah berkisar di atas lima puluh grup, yang terdiri dari kurang lebih 500-600 anggota dengan sebaran usia yang beragam dari remaja hingga lansia.

Idealnya, COOL diadakan sekali seminggu, baik secara daring maupun luring, dengan kegiatan-kegiatan seperti menyanyikan lagu pujian dan penyembahan, *sharing* atau diskusi mengenai suatu topik firman Tuhan atau berbagi cerita/pengalaman tertentu, mencurahkan isi hati, berdoa dan saling mendoakan, serta *fellowship* yang dapat dilakukan dengan berbagai macam jenis kegiatan seperti menonton bersama, makan bersama, berekreasi bersama, dan kegiatan-kegiatan menyenangkan lainnya secara bersama-sama untuk mempererat dan memperdalam hubungan antar anggota.

Berdasarkan diskusi singkat yang peneliti lakukan pada enam orang anak muda yang merupakan bagian dari COOL di GBI Grow Center Church Jakarta, mereka mengaku bahwa melalui COOL mereka merasa mendapatkan “rumah kedua”, yakni tempat dimana mereka berjumpa dengan orang-orang yang mendukung dan menerima diri mereka apa adanya. Kemudian, sejalan dengan apa yang telah dipaparkan oleh Sinaga sebelumnya, di dalam komunitas pun, secara sukarela mereka dapat saling terbuka mengenai hal-hal yang sedang atau pernah mereka alami, seperti ketakutan, kekhawatiran, kesulitan dalam hidup, hingga pencapaian atau prestasi, dan sebagainya. Tidak hanya itu, mereka juga mengaku bahwa melalui komunitas, mereka mendapatkan dukungan sosial yang cukup, rasa keberhargaan diri, bahkan jawaban doa atas kesulitan yang sedang mereka hadapi.

Sayangnya, dibalik hal-hal positif yang dapat dirasakan para dewasa muda sebagai anggota dari COOL di GBI Grow Center Church Jakarta, terdapat risiko gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, termasuk aktivitas dalam berkomunitas.

Berdasarkan rentang usia dewasa muda yang dikemukakan oleh Hurlock (1991), jika diselaraskan dengan istilah pengelompokan generasi dari perkembangan studi, maka dewasa muda ini meliputi gabungan dari generasi Y dan generasi Z. Lebih lanjut, generasi Y disebut sebagai individu yang lahir dalam rentang tahun 1981 hingga 1994, sementara generasi Z adalah individu yang lahir pada rentang tahun 1995 sampai 2012 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Melalui penjelasan American Psychological Association (2018), kalangan dewasa muda yang biasanya disebut sebagai Generasi Z, adalah generasi yang paling mungkin untuk melaporkan kondisi kesehatan mental yang buruk dibandingkan generasi lainnya. Melalui artikel yang ditulis oleh Akers (2022), Generasi Z mengalami versi stresor yang lebih intens, terutama jika melihat paparan berita dan media sosial. Lebih lanjut, Akers menulis bahwa generasi yang lahir dalam rentang tahun 1996-2012 ini, tumbuh bersamaan dengan peningkatan laporan kasus kekerasan, pelecehan dan penyerangan seksual, masalah perubahan iklim, ditambah dengan munculnya pandemi COVID-19 yang mengganggu kehidupan sehari-hari serta rencana jangka panjang mereka.

Sementara itu, dalam penelitian lain dari American Psychological Association (2012), disampaikan bahwa Generasi Y adalah salah satu generasi dengan tingkat stres rata-rata tertinggi. Generasi ini berada di urutan kedua sebagai generasi yang paling

mungkin untuk melaporkan kondisi kesehatan mental yang buruk (American Psychological Association, 2018). Dalam penelitian yang ditulis oleh Supriadi (2020), dinyatakan bahwa gangguan kesehatan mental pada generasi y dapat muncul dari tuntutan bonus demografi atau fenomena yang terjadi saat jumlah penduduk dengan usia produktif pada sebuah negara berkisar di atas 2/3 dari jumlah penduduk keseluruhan.

Padahal, kondisi kesehatan mental dapat dikatakan sebagai akar kesejahteraan individu (Cpmh, 2020). Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh WHO (2020), bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, tidak hanya absennya suatu penyakit, namun juga termasuk penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri seseorang. Oleh karena itu, melalui pemaparan sebelumnya, maka dapat disebutkan bahwa kondisi kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang, termasuk kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis atau yang biasa disebut sebagai *psychological well-being*, adalah suatu keadaan psikologis dimana seseorang dapat berfungsi secara optimum, sekaligus menggapai potensi diri (Ryff, 1989, 2018). Ryff mengatakan bahwa terdapat enam dimensi dari kesejahteraan psikologis yang meliputi *self-acceptance, autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others*, dan *purpose in life*.

Self-acceptance berbicara mengenai seberapa jauh seseorang bersikap positif kepada dirinya sendiri, dengan menerima masa lalunya, beserta dengan setiap kelebihan dan kekurangannya. *Autonomy* membahas mengenai kebebasan seseorang

untuk mengambil tindakan sesuai dengan kemampuan dan keinginannya ketika menghadapi tekanan yang muncul dari lingkungan di sekitarnya. *Environmental mastery* berbicara mengenai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengelola lingkungan di sekitarnya, memanfaatkan sumber daya yang ada, sekaligus menciptakan kondisi yang kondusif untuk memenuhi pemenuhan kebutuhannya. *Personal growth* menjelaskan mengenai bagaimana pandangan seseorang terhadap perkembangan pribadinya. *Positive relations with others* menggambarkan seberapa jauh relasi sosial yang dijajaki seseorang berkarakter hangat, memberikan rasa puas, dan terdapat kesaling berbagian; dimensi ini berbicara pula mengenai rasa keberempatian seseorang kepada orang lain. Terakhir, *purpose in life* mengungkapkan tentang pandangan seseorang terhadap arah dan tujuan hidupnya, sekaligus seperti apa ia memaknainya.

Dari keenam dimensi tersebut, salah satu dimensi secara khusus membahas mengenai relasi sosial yang hangat dan memuaskan. Hal ini berarti, seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu untuk membangun hubungan intrapersonal yang terdapat rasa saling percaya, empati, dan kasih sayang (Ryff, 1989). Secara khusus, bagi dewasa muda, *positive relations with others* ini penting, sebab pembangunan relasi dengan suatu grup sosial atau komunitas tertentu menjadi salah satu tugas perkembangan dewasa muda (Hurlock, 1991).

Dalam penelitian yang ditulis oleh Waitz et al. (1983) dan Hadi et al. (2017), salah satu ciri psikologis individu yang mengalami stres dan depresi adalah menjauhkan diri dari kelompok atau kegiatan sosial. Melalui pemaparan tersebut, maka kondisi kesejahteraan psikologis yang buruk dapat membuat seseorang menarik diri

dari komunitasnya, dimana hal ini juga nampak pada anak-anak muda dalam komunitas gereja, yang dalam konteks penelitian ini adalah COOL.

Melalui observasi yang peneliti lakukan kepada anak muda dalam COOL di GBI Grow Center Church, ditemukan bahwa terdapat segelintir diantara mereka yang enggan terlibat secara aktif pada COOL mereka. Setelah dilakukannya wawancara secara singkat kepada empat orang, tiga diantaranya mengaku bahwa kondisi kesehatan mental yang sedang kurang baik, seperti misalnya stres karena masalah pribadi atau *burnout* karena pekerjaan maupun perkuliahan, kerap menimbulkan rasa enggan untuk bersosialisasi dalam komunitas.

Padahal, di sisi lain, kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang dimilikinya. Argumen ini didukung dalam studi-studi yang menyatakan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif atas keberfungsian psikologis (Chu, et al., 2010; Johnstone, et al., 2016; Prati & Pietrantonio, 2009).

Untuk mengukur kualitas serta ketersediaannya dukungan sosial yang terdapat pada suatu komunitas, maka peneliti menggunakan suatu konsep mengenai *sense of community* atau yang dapat disebut juga sebagai *Sense of Community* (McMillan & Chavis, 1986). *Sense of Community* memberikan gambaran mengenai perasaan yang timbul dari suatu individu sewaktu ia menjadi bagian dari sebuah komunitas (McMillan & Chavis, 1986, p. 9). Dengan adanya *Sense of Community*, setiap anggota komunitas pun merasa bahwa kehadiran mereka penting dan berharga (Pelupessy, et al., 2020), sekaligus membuat setiap anggota ingin berpartisipasi secara aktif pada komunitas tempat ia tergabung. Selain itu, dalam jurnal yang sama, peneliti juga menuliskan

bahwa, “Rasa kekomunitasan juga, secara implisit, mempersatukan keyakinan anggota komunitas bahwa kebutuhan hidup mereka (baik fisik maupun psikologis) akan dapat terpenuhi bila masing-masing pihak bersatu dan membentuk suatu komunitas”.

Adapun, *sense of community* ini terbentuk oleh empat elemen, yakni *membership, influence, integration and fulfillment of needs*, dan *shared emotional connection* (McMillan & Chavis, 1986). *Membership* membahas mengenai perasaan menjadi bagian dari komunitas oleh seseorang, sebab ia sudah memberikan sebagian dirinya kepada komunitas tersebut. Pada elemen ini jugalah tercipta suatu batasan antara mereka yang merupakan anggota dan bukan anggota dari suatu komunitas. Selanjutnya, elemen *influence* berbicara mengenai pengaruh yang diberikan oleh setiap anggota satu sama lain. Kemudian, elemen ketiga atau *integration and fulfillment of needs*, menggambarkan seberapa jauh seseorang merasakan adanya persamaan kebutuhan, baik secara fisik dan psikologis, dengan kebutuhan anggota lainnya. Terakhir, elemen *shared emotional connection* menerangkan seberapa jauh keterikatan serta kesepadanan emosional para anggota dalam suatu komunitas, dimana kedua hal tersebut diciptakan melalui pengalaman yang dilalui bersama ataupun melalui ikatan religius. Selain itu, elemen ke-4 ini juga memungkinkan setiap anggota untuk saling berbagi dan memenuhi kebutuhan satu sama lain (Irodah, 2015).

Mengacu pada Rovai (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *sense of community*, yakni jarak transaksional, *social presence*, persamaan sosial, *small group activity*, fasilitasi kelompok, dan ukuran komunitas.

Pada studi terdahulu, dinyatakan bahwa *sense of community* merupakan hal yang mempengaruhi dan penting bagi kesejahteraan psikologis anggota komunitas

(Davidson & Cotter, 1991; Pelupessy, et al., 2020). Jika disatukan dengan argumen dari beberapa penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial, yang telah dipaparkan di atas, hal ini berarti, keanggotaan seseorang dalam suatu komunitas dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka secara positif (Davidson & Cotter, 1991; Dicky Pelupessy et al., 2020; Chu, et al., 2010; Johnstone, et al., 2016; Prati & Pietrantonio, 2009).

Di sisi lain, melalui pemaparan yang telah diberikan sebelumnya mengenai kesejahteraan psikologis, terkhususnya mengenai dimensi *positive relations with others* (Ryff, 1989), serta hasil wawancara dengan tiga orang anak muda dalam COOL, maka timbul dugaan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang juga dapat memberikan pengaruh terhadap *sense of community*-nya.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil wawancara dengan para dewasa muda sebelumnya dan argumen dari penelitian Hadi et al. (2017) peneliti menemukan suatu fenomena, yaitu rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dewasa muda menjadi pemicu enggan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam COOL, yang di samping itu, terdapat pula dewasa muda yang tingkat kesejahteraan psikologisnya justru meningkat oleh karena adanya *sense of community* (Davidson & Cotter, 1991; Dicky Pelupessy et al., 2020; Chu, et al., 2010; Johnstone, et al., 2016; Prati & Pietrantonio, 2009), yang diperoleh dalam COOL.

Penelitian untuk melihat bagaimana hubungan kedua variabel ini menjadi penting untuk dilakukan, sebab masing-masing variabel memiliki peran penting yang perlu dicapai dalam diri setiap masing-masing individu. Salah satu tugas perkembangan dewasa muda adalah pembangunan relasi dengan kelompok sosial

(Hurlock, 1991), yang apabila jika tidak berhasil dilakukan akan mengantarkan individu pada kurangnya rasa bahagia dan kacaunya pelaksanaan tugas perkembangan di usia selanjutnya (Putri, 2018). Maka dari itu, penting agar anak muda dapat terlibat dalam suatu komunitas dan merasakan *sense of community*. Terlebih, McMillan dan Chavis (1986) mengatakan bahwa *sense of community* adalah *powerful force* untuk menambah kualitas hidup seseorang. Begitu pula dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Heiman dan Kariv (Safaria, 2012) kesejahteraan psikologis yang rendah akan berdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku.

Secara khusus dalam konteks gereja, menjadi bagian dari komunitas gereja adalah esensial sebab mereka yang tidak tergabung dalam komunitas gereja akan berpotensi kehilangan kesempatan untuk mendapatkan penguatan dan *support system* dalam pertumbuhan rohani, yang dapat saling memperhatikan dan mendoakan (Sutoyo, 2012). Sutoyo (2012) juga menambahkan bahwa sulit untuk dilakukan pada ibadah hari Minggu, karena butuh pengajaran dalam proses pemuridan yang rutin.

Oleh karena penelitian dengan variabel yang sama belum pernah dilakukan terhadap dewasa muda pada komunitas gereja, maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Sense of Community* pada dewasa muda dalam komunitas yang secara sepsifik berada di dalam GBI Grow Center Church Jakarta. Pemilihan GBI Grow Center Church Jakarta sebagai tempat diadakannya penelitian ini adalah karena jumlah jemaatnya yang besar, yakni hampir menyentuh angka 3000 jiwa, disertai dengan karakteristik latar belakang yang beragam dari suku, budaya, nilai, dan sebaran domisili atau tempat tinggal. Selain itu, jumlah jemaat

dewasa muda di gereja ini adalah yang paling banyak dibanding dengan generasi lainnya dan sejauh ini sudah terbentuk lebih dari 50 buah COOL di dalam gereja ini.



Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan *Sense of Community* pada dewasa muda dalam komunitas di Gereja Bethel Indonesia (GBI) Grow Center Church?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yakni *Psychological Well-Being* dan *Sense of Community* dewasa muda pada komunitas di Gereja Bethel Indonesia (GBI) Grow Center Church.

Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti berharap agar pelaksanaan dan hasilnya dapat memberikan manfaat baik secara praktis, maupun teoritis.

Manfaat Praktis:

1. Memberi wawasan bagi pembaca dan pelayan dalam komunitas gereja mengenai hubungan antar kedua variabel, yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengembangkan komunitas, khususnya COOL, dalam GBI Grow Center Church Jakarta.
2. Memberi wawasan dan menjadi referensi bagi para jemaat ataupun pelayan dari gereja lainnya, untuk pengembangan komunitas di gereja masing-masing.

Manfaat Teoritis:

1. Memberikan sumbangan ilmu dan kajian teoritis, serta referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang Psikologi, terkhususnya mengenai hubungan *Psychological Well-Being* dan *Sense of Community*.

