

Positive Religious Coping dan Kesenian Selama Masa Pandemi Covid -19

Hening Mahardika*, Indahria Sulistyarini

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

*21915057@students.uii.ac.id, 033200101@uui.ac.id

Abstract. The COVID-19 pandemic has a direct and indirect impact on a person's life. Loneliness is one of the negative impacts that may occur due to the COVID-19 pandemic. Loneliness is a condition where a person has no friends or is isolated from the community. Loneliness can have some very detrimental effects. One of the factors that can affect loneliness is positive religious coping. The purpose of this literature study was to determine the relationship between loneliness and positive religious coping during the COVID-19 pandemic. This research was conducted using a literature review method. Based on a literature review from several sources, it was found that positive religious coping was negatively related to loneliness during the COVID-19 pandemic. Which means, if someone has a high positive religious coping then he will have a low level of loneliness.

Keywords: *COVID-19, Loneliness, Positive Religious Coping.*

Abstrak. Pandemi COVID-19 memiliki dampak secara langsung dan tidak langsung untuk hidup seseorang. Kesenian adalah salah satu dampak negatif yang mungkin terjadi akibat pandemi COVID-19 ini. Kesenian merupakan keadaan dimana seseorang tidak memiliki teman atau sedang terisolasi dari komunitas. Kesenian dapat menimbulkan beberapa dampak negatif yang sangat merugikan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesenian adalah *positive religious coping*. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui hubungan *positive religious coping* dan kesenian selama pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan dengan metode literatur review. Berdasarkan penelusuran literatur dari beberapa sumber, didapatkan hasil bahwa *positive religious coping* berhubungan negatif dengan kesenian seseorang selama pandemi COVID-19. Artinya, jika seseorang memiliki *positive religious coping* yang tinggi maka ia akan memiliki tingkat kesenian yang rendah.

Kata Kunci: *COVID-19, Kesenian, Positive Religious Coping.*

A. Pendahuluan

Terhitung sudah lebih dari satu tahun masyarakat di berbagai negara berjuang untuk menghadapi sebuah wabah penyakit yang diakibatkan oleh virus berbahaya yaitu COVID-19. Menurut Zhu et al. (2020), COVID-19 adalah virus RNA yang berukuran partikel 120-160 nm dan termasuk dalam kategori zoonosis. Virus ini pertama kali di temukan di china pada akhir tahun 2019, kemudian pada awal tahun 2020, virus ini mulai menyebar ke beberapa negara seperti Jepang, Korea Selatan, Amerika Serikat, Thailand, Vietnam, dan Singapura (Wu, Chen, & Chan, 2020). Sedangkan di Indonesia, COVID-19 diketahui masuk pada awal bulan maret 2020.

Sejak saat itu angka penderita COVID-19 di dunia terus bertambah. Menurut data dari worldometers.info saat ini total kasus COVID-19 di dunia sudah mencapai 232.326.055 kasus, dengan rincian 4.7058.500 jiwa meninggal dan 208.9350.953 jiwa sembuh. Sedangkan di Indonesia total kasusnya sudah mencapai 4.206.253 kasus, dengan rincian 141.381 jiwa meninggal dan 4.020.801 jiwa sembuh.

Peningkatan kasus yang tidak terkontrol ini menyebabkan pemerintah diberbagai negara menetapkan peraturan baru yakni *social distancing*. Pemerintah Indonesia juga menetapkan peraturan terkait pengetatan kegiatan masyarakat yang sering disebut sebagai pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Menurut IMENDAGRI nomer 15 tahun 2021, PPKM merupakan peraturan tentang pembatasan aktivitas di tempat umum, termasuk didalamnya kegiatan perkantoran *non-essensial* dan kegiatan sekolah yang harus dilakukan dari rumah secara daring (Sibuea, 2021). Oleh karena itu, individu terpaksa menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah.

Perubahan-perubahan yang terjadi secara mendadak seringkali menyebabkan permasalahan di masyarakat terutama permasalahan terkait kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Hoerger et al., 2020). Pembatasan aktivitas di luar rumah juga dapat berakibat pada berkurangnya interaksi sosial antar individu, timbulnya kebosanan, dan kehilangan motivasi (Sagita & Hermawan, 2020). Menurut Banerjee dan Rai (2020) berkurangnya interaksi sosial antar individu dapat membuat individu merasakan kesepian. Selain itu, tinggal sendiri, *single*, berkurangnya hubungan sosial, dan sedikitnya aktivitas yang dilakukan menjadi faktor resiko dari kesepian (Dahlberg, McKee, Frank, & Naseer, 2020). Menurut survei yang dilakukan oleh komunitas pencegahan bunuh diri remaja pada bulan Mei-Juni 2021, menunjukkan bahwa 98% dari 5.211 responden mengalami kesepian dalam satu bulan terakhir (idntimes.com).

Kesepian adalah keadaan dimana seseorang merasakan perasaan negatif yang timbul akibat tidak tercapainya harapan hubungan sosial yang ia inginkan, misalnya harapan pada frekuensi atau kualitas hubungan sosial tersebut (Perlman dan Peplau, 1981). Kemudian, Marisa dan Afriyeni (2019) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh tidak tercapainya hubungan sosial yang diinginkan, sehingga individu tidak merasakan kepuasan dari hubungan sosial yang ia jalani dengan orang lain. Coşan (2014) juga berpendapat bahwa kesepian lebih kepada suatu keadaan emosi yang dirasakan secara subjektif dan bukan sesuatu yang bisa diukur dengan jumlah dan kedekatan fisik dengan orang-orang sekitar. Artinya, dalam keadaan ramai pun seseorang dapat merasakan kesepian. Jadi menurut Coşan (2014) kualitas hubungan sosial lebih penting dari pada jumlah hubungan sosial itu sendiri.

Terdapat tiga jenis kesepian menurut Tiwari (2013) yakni; 1) *situational loneliness*, beberapa faktor yang terkait kesepian situasional adalah kondisi lingkungan sekitar (misalnya terdapat kondisi tidak menyenangkan, terdapat perbedaan antar tingkat kebutuhan), migrasi, konflik antar pribadi, kecelakaan, dan bencana. 2) *developmental loneliness*, beberapa faktor yang dikaitkan dengan *developmental loneliness* adalah kekurangan pribadi, defisit perkembangann, perpisahan, kemiskinan, gaya hidup, dan cacat fisik/psikologis. 3) *Internal loneliness*, beberapa faktor yang dikaitkan dengan *internal loneliness* adalah faktor kepribadaian, *locus of control*, *mental distress*, *self-esteem* yang, penyesalan, dan strategi coping yang buruk terhadap situasi.

Kesepian dapat menimbulkan dampak negatif seperti depresi (Lee, Chadigan, & Rhew,

2020 ; Hoffart, Jhonson, & Ebrahimi, 2020; Loades et al., 2020), munculnya ide untuk bunuh diri (Astuti, 2019; Stein, Itzhaky, Levi-Belz, & Solomon, 2017), dan timbulnya penyakit fisik seperti hipertensi, diabetes, penuaan fisiologis dan obesitas (Mushtaq et al., 2014; Cacioppo, Capitanio, & Cacioppo, 2014 ; Xia & Li, 2018). Durasi dari kesepian lebih berpengaruh pada simtom kesehatan mental daripada intensitas kesepian (Loades et al., 2020). Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami kesepian akan merasakan kurangnya dukungan sosial dan orang yang kesepian biasanya lebih banyak merasakan emosi negatif.

Salah satu faktor yang terkait dengan tingkat kesepian di masa pandemi COVID-19 yakni *religious coping*. *Religious coping* adalah salah satu bentuk *coping* yang dilakukan oleh seseorang ketika ia mengalami masa sulit (Ano & Vasconcelles, 2001). Lebih lanjut Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) mendefinisikan *Religious Coping* sebagai bentuk dari *coping skill* yang dimiliki oleh seseorang, dimana orang tersebut melibatkan agama dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Menurut Pargament dan Abu Raiya (2007) *religious coping* merupakan cara seseorang memahami dan mengatasi permasalahan dalam hidup dengan melibatkan agama.

Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis *religious coping*, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* merupakan keyakinan seseorang untuk melibatkan Allah dalam mengatasi kesulitan dalam hidup, hal ini dilakukan dengan cara berdoa atau berusaha untuk selalu terhubung dengan Allah. Disisi lain, *negative religious coping* adalah respon seseorang terhadap kesulitan yang sedang ia alami, dalam hal ini seseorang cenderung menyalahkan Allah atas kesulitan yang dialaminya (Pargament, Tarakeshwar, Ellison, & Wulff, 2001. Lebih lanjut Warner et al (2017) menjelaskan bahwa *Positive religious coping* adalah keadaan dimana seseorang melibatkan Allah dalam mengatasi situasi yang tidak diinginkan, dengan harapan Allah akan membantu memberikan kenyamanan, petunjuk, dan kekuatan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Sedangkan *negative religious coping* adalah keyakinan seseorang bahwa situasi yang tidak diinginkan ini datang karena ia telah ditinggalkan oleh Allah atau situasi tidak menyenangkan tersebut datang sebagai hukuman dari perilaku menyimpang yang telah ia lakukan.

Religious coping dapat menjadi bentuk *coping* yang *adaptive* dan *maladaptive* (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011). Namun menurut Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011), teori *religious coping* tidak semata-mata mengatakan bahwa *positive religious coping* merupakan *coping* yang adaptif dan *negative religious coping* sebagai bentuk *coping* yang maladaptive. Bentuk *coping* yang efisien untuk digunakan ditentukan oleh faktor pribadi, situasional dan sosial budaya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim et al (2020), membuktikan bahwa *negative religious coping* berhubungan positive dengan kesepian seseorang. Artinya, jika seseorang melakukan *negative religious coping* maka ia akan semakin merasa kesepian. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Turan (2018) juga menemukan bahwa seseorang yang melakukan *negative religious coping* akan cenderung lebih lebih merasakan efek negatif dari kesepian, dibanding seseorang yang melakukan *positive religious coping*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *negative religious coping* dapat menjadi bentuk *coping* yang maladaptif untuk kesepian dan *positive religious coping* dapat menjadi bentuk *coping* yang adaptif untuk kesepian seseorang.

B. Metodologi Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *positive religious coping* dan kesepian selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk menganalisis variabel. *Literature review* merupakan salah satu jenis metode penelitian yang dilakukan dengan menganalisis kajian artikel terdahulu dengan topik yang relevan (Pandini & Widodo, 2021). Sumber artikel yang digunakan berasal dari jurnal nasional maupun jurnal internasional dengan topik yang relevan. Topik penelitian dalam jurnal ini berfokus pada *positive religious coping* dan kesepian. Adapun kata kunci yang digunakan peneliti untuk mencari literatur yakni (1) *loneliness during pandemic covid-19*, (2) *loneliness*, (3) *positive religious coping*, (4) *positive religious coping and loneliness*.

Namun penelitian-penelitian terkait hubungan antara *positive religious coping* dan kesepian yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas. Selain itu, dalam penelitian ini peneliti hanya menemukan satu penelitian terkait hubungan *positive religious coping* dan kesepian selama masa pandemi COVID-19 yang dilakukan di Indonesia. Kedua hal tersebut mejadi kelemahan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah penelitian-penelitian terdahulu terkait topik yang diteliti, terutama penelitian yang dilakukan di Indonesia. Hal ini disarankan agar hasil dari penelitian selanjutnya dapat lebih akurat, sehingga hasil penelitiannya juga dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan masyarakat. Dalam hal ini yakni permasalahan terkait kesepian di masa pandemi COVID-19.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kesepian

Tesch-Romer dan Huxhold (2019) menjelaskan bahwa kesepian dapat dipahami sebagai akibat dari tidak tercapainya standar hubungan dan aktivitas sosial atau dengan kata lain adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang seseorang harapkan dan hubungan sosial yang telah terjadi. Sedangkan menurut Russel, Peplau, dan Cutrona (1980) kesepian adalah perasaan negatif yang datang ketika seseorang merasa dirinya hanya mendapatkan sedikit perhatian dan berkurangnya hubungan sosial yang ia miliki. Lebih lanjut Hawkley dan Cacioppo (2010) menjelaskan kesepian sebagai perasaan menyedihkan yang dirasakan oleh seseorang, yang timbul akibat adanya persepsi bahwa kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitas. Sejalan dengan Hawkley dan Cacioppo (2010), Astuti (2019) menjelaskan bahwa kesepian merupakan perspektif subjektif seseorang yang berkaitan dengan pengalaman tidak menyenangkan yang timbul karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan keintiman dengan individu lain.

Terlebih pada situasi pandemi seperti sekarang ini yang mengharuskan kita untuk menghabiskan sebagian besar waktu kita di rumah. Sulit bagi kita untuk memenuhi kebutuhan akan kedekatan fisik dan sentuhan dari orang-orang terdekat kita. Penelitian yang dilakukan oleh Van Tilburg et al. (2021) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kehilangan aktivitas dan kontak sosial berpotensi akan mengalami kesepian.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli bahwa tingkat kesepian pada remaja, dewasa, dan lansia mengalami kenaikan selama pandemi COVID-19 (Sagita & Hermawan, 2020; Hoffart et al., 2020; Van Tilburg et al., 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Losada-Baltar et al. (2020) menemukan bahwa perempuan dan anak muda memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kesepian. Hal ini dapat terjadi karena anak muda cenderung lebih suka menghabiskan waktu untuk aktivitas sosialnya, sehingga saat terjadi perubahan secara mendadak mereka cenderung kaget dan merasa lebih menderita. Selain itu, studi cross-sectional yang telah dilakukan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesepian seseorang selama pandemi COVID-19, diantaranya yakni remaja dan dewasa awal, perempuan, hidup sendiri, menganggur, kurang tidur, dan seseorang yang memiliki *mental health issue* (Bu et al., 2020; Groarke et al., 2020; Grossman et al., 2020).

Kesepian dapat menjadi penyebab timbulnya beberapa gangguan seperti depresi dan kecemasan (Yanguas, Henandis, & Santabalbina, 2011); timbulnya penyakit fisik seperti diabetes, obesitas (Mushtaq, 2014), dan hipertensi (Cacioppo, Capitano, dan Cacioppo, 2014); mengalami penurunan fungsi kognitif (Donovan et al., 2016). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kesepian dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya ide untuk bunuh diri (Beutel et al., 2017).

Salah satu faktor yang terkait dengan kesepian seseorang adalah kemampuan *coping* seseorang terhadap kesepian tersebut (Vasileiou et al, 2019). Terdapat beberapa bentuk *coping* yang efektif untuk mngurangi kesepian, salah satunya yakni *religious coping* (Warner et al, 2017). Menurut Afshari dan Hashaemi (2018), kepercayaan *religious* berperan penting dalam mencegah atau mengurangi kesepian seseorang. *Religious coping* memiliki 2 bentuk yakni *positive religious coping* dan *negative religious coping* (Pragament, Feulie, & Burdzy, 2011).

Berdasarkan pemaparan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *positive religious coping* dapat menjadi bentuk *coping* yang adaptif untuk mengatasi kesepian seseorang. Hal ini

dikarenakan *positive religious coping* didasarkan pada efek dan emosi yang positif. *Positive religious coping* biasanya dilakukan dengan melakukan ibadah keagamaan, percaya pada Allah, serta selalu mendekati diri kepada Allah. Sedangkan orang yang melakukan *negative religious coping* biasanya cenderung menyalahkan Allah atas permasalahan yang sedang ia hadapi (Warner et al, 2017).

Positive Religious Coping

Menurut Lewis et al. (2005) *Positive religious coping* adalah keterlibatan positif dalam religiusitas, dimana agama dipandang dapat membantu seseorang untuk memahami permasalahan dunia dan memungkinkan orang untuk merespon secara efektif dalam menghadapi situasi stres dalam jangka panjang. Kemudian Carpenter, Laney, dan Mezulis (2012) menjelaskan bahwa *positive religious coping* meliputi penilaian religius terhadap *stressor*, mencari hubungan spiritual, dan mencari dukungan spiritual dari orang lain. Menurut Turan (2018), seseorang yang memiliki tingkat religius tinggi tidak merasa sendirian karena mereka percaya bahwa Allah selalu berada di dekat mereka. Seperti firman Allah dalam hadist yang diriwayatkan oleh abu hurairah dibawah ini:

Allah berfirman, "Aku memperlakukan hambaku seperti dia berharap aku akan memperlakukannya. Aku bersamanya setiap kali dia mengingat Aku; jika dia memikirkan Aku, Aku memikirkannya; jika dia menyebut-Ku di dalam jiwanya, Aku menyebut dia di diriku, Jika dia menyebut-Ku dalam level tertentu, Aku akan menyebutnya yang lebih baik. Jika dia mendekat kepada-Ku satu jengkal tangan, Aku mendekatinya sejauh lengan; dan jika dia mendekat kepada-Ku sejauh satu lengan, Aku semakin mendekat dengan jarak dua tangan yang terentang lebih dekat dengannya; dan jika dia mendatangiKu dengan berjalan, Aku pergi padanya sambil berlari"

Hadist di atas menjelaskan bahwa jika kita percaya dan selalu ingin dekat dengan Allah, maka Allah akan senantiasa berada di dekat kita dan membantu kita dalam mengatasi kesulitan yang sedang kita hadapi. Hal ini juga disebutkan dalam firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 186:

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran"

Pada ayat di atas Allah mengungkapkan bahwa selain dekat dengan hambaNya, Allah juga terhubung dengan hambaNya dan Allah akan senantiasa menjawab doa-doa hambaNya, jika mereka berdoa kepada Allah. Keadaan komunikasi ini akan menghilangkan perasaan kesepian, karena bagi orang yang beriman berdoa berarti berbicara dengan Allah. Kepercayaan kepada Allah secara tidak sadar akan melekat pada pikiran orang-orang yang beriman. Hal ini juga akan berdampak pada semua perasaan dan kehidupan mereka. Selain itu, menurut Pekdemir (2017) agama yang mengedepankan kebersamaan dan kegiatan keagamaan yang dilakukan secara bersama akan meningkatkan komunikasi antar umat sehingga akan menurangi rasa kesepian.

Penjelasan mengenai ayat dan hadist di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim et al. (2020) dengan judul "Menaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey" yang menemukan bahwa *positive religious coping* yang dilakukan dengan menjalankan perintah agama dan percaya kepada Tuhan, efektif untuk menurunkan tingkat kesepian dimasa pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 872 partisipan dewasa yang berusia 18 sampai 59 tahun, dengan rincian 630 partisipan berjenis kelamin wanita dan 242 partisipan berjenis kelamin laki-laki. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala *religious coping* yang dikembangkan oleh Ayten (2012) dan UCLA Loneliness Scale yang telah direvisi (R-UCLA) yang dikembangkan oleh Russel et al (1980). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis *pearson* untuk menguji hubungan antar variabel, kemudian didapatkan hasil bahwa *positive religious coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian ($r = -0,26, p < 0,01$). Artinya, seseorang yang memiliki *positive religious coping* yang tinggi akan memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Turan (2018) menyebutkan bahwa *positive religious coping* didasarkan pada efek dan

emosi yang positif, sedangkan kesepian adalah emosi negatif dan merupakan perasaan yang tidak diinginkan. Dalam penelitiannya yang berjudul “*Coping With Loneliness: Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and Social Media Usage*”, Turan (2018) menemukan adanya hubungan negatif antara *positive religious coping* dan kesepian seseorang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan *positive religious coping* akan merasakan lebih sedikit perasaan negatif seperti kesepian. Penelitian ini melibatkan sebanyak 416 mahasiswa Universitas Ordu sebagai partisipan. Dengan rincian, 238 partisipan berjenis kelamin perempuan dan 178 partisipan berjenis kelamin laki-laki. Kemudian terdapat 208 partisipan yang tinggal di asrama, 113 partisipan tinggal di apartemen sendiri atau bersama teman, dan 95 partisipan tinggal bersama orangtua. Dalam penelitian ini, kesepian diukur menggunakan UCLA *Loneliness scale* yang dikembangkan oleh Russel, Peplau, dan Ferguson (1978). Sedangkan *positive religious coping* diukur menggunakan skala *religious coping* yang dikembangkan oleh Pargament, Koenig, dan Perez. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung di ruang kelas. Kemudian peneliti menggunakan analisis *pearson* untuk menguji hubungan antar variabel.

Dalam ayat lain, Allah juga berfirman: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” Ar-rad ayat 28. Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika seseorang mengingat Allah, maka orang tersebut akan merasa tenang dan tentram. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seseorang yang selalu mengingat Allah ia akan percaya bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya. Abu-Raiya et al. (2019) menyebutkan bahwa percaya pada Allah dan merasa dekat kepada Allah adalah salah satu bentuk dari *positive religious coping*. Sejalan dengan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh French et al. (2020) dengan judul “Religiosity and *positive religious coping* as predictors of Indonesian Muslim adolescents externalizing behavior and loneliness”. Penelitian ini melibatkan 564 remaja muslim di Indonesia yang berusia 16 tahun. Dalam penelitian ini partisipan melakukan *self-repoted* terhadap kesepian yang mereka alami. Setelah dilakukan analisis, didapatkan hasil bahwa *positive religious coping* dapat memprediksi kesepian baik secara serentak maupun longitudinal.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Warner, Roberts, Jeanblanc, dan Adams pada tahun 2017 dengan judul “*Coping Resources, Loneliness, and Depressive Symptoms of Older Women With Chronic Illness*” juga menunjukkan bahwa *positive religious coping* memiliki hubungan negatif dengan kesepian seseorang. Penelitian ini melibatkan 151 wanita dengan penyakit kronis yang berusia 65 sampai 88 tahun. *Religious coping* diukur menggunakan Brief R-COPE yang dikembangkan oleh Pargament et al pada tahun 1998. Sedangkan kesepian diukur menggunakan skala kesepian de Jong-Gierveld yang dikembangkan oleh de Jong-Gierveld pada tahun 1987. Perbedaannya, French, Purwono, & Shen (2020) meneliti hubungan antara *positive religious coping* dengan kesepian pada remaja dimasa pandemi COVID-19, sedangkan Warner, Roberts, Jeanblanc, dan Adams (2017) meneliti hubungan *positive religious coping* dan kesepian pada lansia dan bukan pada masa pandemi. Pirutinsky et al (2020) juga menemukan bahwa *positive religious coping* dan kepercayaan kepada Tuhan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stress yang rendah dan dampak positif dari COVID-19 yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *positive religious coping* dapat mempengaruhi kesepian seseorang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 dapat menimbulkan efek secara tidak langsung, yakni efek kesehatan mental. Salah satu gangguan yang dapat terjadi adalah kesepian. Kesepian yang dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan dampak negatif seperti depresi, munculnya ide untuk bunuh diri, dan menurunnya kesehatan fisik. Salah satu hal yang dapat menurunkan tingkat kesepian seseorang yakni dengan melakukan *positive religious coping*. Penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa *positive religious coping* dan kesepian berhubungan negatif secara signifikan. Artinya, jika seseorang dapat melakukan *positive religious coping*, maka ia akan memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan lebih banyak penelitian terkait hubungan antara *positive religious coping* dan kesepian selama masa pandemi COVID-19. Selain itu, sebaiknya peneliti juga menambahkan penelitian mengenai hubungan antara *positive religious coping* dan kesepian selama masa pandemi COVID-19 yang dilakukan di Indonesia. Hal ini disarankan agar hasil penelitian lebih relevan dan bisa diterapkan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Sehingga penelitian ini juga dapat lebih bermanfaat baik secara praktis maupun teoritis.

Daftar Pustaka

- [1] Abu-Raiya, H., Ayten, A., Tekke, M., & Agbaria, Q. (2019). On the links between *positive religious coping*, satisfaction with life and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims. *International Journal of Psychology*, 54(5), 678–686. <https://doi.org/10.1002/ijop.12521>.
- [2] Afshari, A., & Hashaemi, Z. (2019). The relationship between religious exposure and psychological well-being with loneliness in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(1), 65-75.
- [3] Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious *coping* and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- [4] Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35-58. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>.
- [5] Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in COVID-19: the impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525-527. <https://DOI:10.1177/0020764020922269>
- [6] Beutel, M. E., Klein, E. M., Brahler, E., Reiner, I., Junger, C., Michal, M., Wiltink, J., Eild, P. S., Munzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BioMed Central Psychiatry*, 17(97). <https://DOI/10.1186/s12888-017-1262-x>.
- [7] Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Loneliness during strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 adults in UK. *Social Science and Medicine*, 265, 113521-1–6. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113521>
- [8] Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464–1504. <https://doi:10.1037/a0037618>
- [9] Carpenter, T. P., Laney, T., & Mezulis, A. (2012). Religious *coping*, stress, and depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/a0023155>
- [10] Coşan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social and Behavioural Science*, 103-110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- [11] Dalberg, L. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1161-1164. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195>
- [12] Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2021). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- [13] Domenech-Abela, J., Lara B., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M. V., Rico-Uribe, L. A., Ayuso-Mateos, J. L., Mundo, J., Haro, J. M. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social Psychiatry Epidemiol*, 52, 361-390.
- [14] Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2016). Loneliness, depression and cognitive function in older

- U.S. adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564–573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- [15] French, D. C., Purwono, U., & Shen, M. (2020). Religiosity and *positive religious coping* as predictors of Indonesian Muslim adolescents' externalizing behavior and loneliness [Abstrak]. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000300>.
- [16] Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *PloS One*, 15(9), e0239698-1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>.
- [17] Grossman, E. S., Hoffman, Y. S., Palgi, Y., & Shrira, A. (2020). COVID-19 related loneliness and sleep problems in older adults: Worries and resilience as potential moderators. *Personality and Individual Differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110371>.
- [18] Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical of consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- [19] Hoerger, M., Alonzi, S., Perry, L. M., Voss, H. M., Easwar, S., & Gerhart, J. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health: Real-time surveillance using google trends. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 1–2. <https://doi.org/10.1037/tra0000872>
- [20] Hoffart, A., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2020). Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: risk factors and associations with psychopathology. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi:10.3389/fpsy.2020.589127>
- [21] Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Voshaar, R. C. O., Zuidema, S. U., Van Den, E. R. H., Stolk, R. P., Smidt, N. (2015). Social relationship and risk of dementia a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res. Rev.*, 22, 39-57
- [22] Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714-717. <https://DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- [23] Lewis, C. A., Maltby, J., & Day, L. (2005). Religious orientation, religious *coping* and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1193–1202.
- [24] Loades, M. E., Chatburn, E., Sweeney, N. H., Reynolds, S., Shafran, R., Bridgen, A., Linney, C., MCManus, M. N., Browick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of covid-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.
- [25] Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. del S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2020). “We are staying at home.” Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 76 (2), e10-e16. doi:10.1093/geronb/gbaa048.
- [26] Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesenian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- [27] Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorder, and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 8(9). <https://doi:10.7860/JCDR/2014/10077.48288>
- [28] Pandini, D. M. C. I., & Widodo, A. (2021). Kepercayaan diri atlet: a literature review.

- Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4 (1), 5-13.
- [29] Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., & Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal Science Study Religious*, 40, 497-513.
- [30] Pargament, K. I., & Abu Raiya, H. A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*, 28, 742-766.
- [31] Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.
- [32] Perlman, D., & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationship in disorder* (31-56). Academic Press.
- [33] 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.
- [34] Putra, A. A. (2021, Agustus 17). Survei: kesepian dan self-harm marak di masyarakat indonesia. *Idntimes.com*. <https://www.idntimes.com/health/fitness/alfonsus-adi-putra-2/survei-kesepian-dan-self-harm-marak-di-indonesia/6>
- [35] Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- [36] Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130. <http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- [37] Sibuea, H. Y. P. (2021). Penegakan hukum pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (ppkm) darurat jawa dan bali. *Info Singkat*, 13(13).
- [38] Stein, J. Y., Itzhaky, L., Levi-Belz, y., & Solomon, Z. (2017). Traumatization, loneliness, and suicidal ideation among former prisoners of war: A longitudinally assessed sequential mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 1-9.
- [39] Tesch-Romer, C., & Huxhold, O. (2019). Social isolation and loneliness in old age. In *Oxford research encyclopedias. Subject: Developmental psychology*.
- [40] SC Tiwari. (2013). Loneliness: a disease?. *Indian J of Psychiatry*, 55 (4): 320-22.
- [41] Turan, Y. (2018). Coping with Loneliness: Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and Social Media Usage. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi – Cumhuriyet Theology Journal*, 22(3), 1711-1745.
- [42] Van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., Roest, H. V., & de Vries, D. H. (2021). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: a study among dutch olde adults. *Journals of Gerontology*, 76(7), e249-e255. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- [43] Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at university: a qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21-30.
- [44] Warner, C. B., Roberts, A. R., Jeanblanc, A. B., & Adams, K. B. (2017). Coping resources, loneliness, and depressive symptoms of older women with chronic illness. *Journal of Applied Gerontology*, 38(3), 295-322.
- [45] Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of The Chinese Medical Association*, 83(3), 217-220.

<https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000270>

- [46] Xia, N., & Li, H. (2018). Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants & Redox Signaling*, 28(9), 837-851. <https://doi:10.1089/ars.2017.7312>.
- [47] Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- [48] Yildirim, M., Kizilgecit, M., Secer, I., Karabulut, F., Angin, Y., Dagci, A., Vural, M. E., Bayram, N. N., & Cinici, M. (2021). Menaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 60, 2371-2385. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7>
- [49] Zaharah, Z., & Kirilova, G. I. (2020). Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15104>