

Kesejahteraan Psikologis Anggota Yasinan yang Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Masa Pandemi

Melenia Ulfah, Maimanah, Mahdia Fadhila
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: mlniaulfh@gmail.com

Abstract

Psychological well-being can counteract the negative effects of the pandemic. Psychological well-being is a feeling of happiness and satisfaction with life because it can utilize self-functions effectively. Psychological well-being is influenced by an individual's belief in religion. According to the Qur'an, psychological well-being can be achieved if the individual remembers Allah. One way to do this is by following the yasinan. This study aims to determine the condition of the psychological well-being of yasinan members who participate in yasinan during the pandemic, the factors that influence it and the role of yasinan activities on the psychological well-being of its members. This type of qualitative descriptive research with the subject of two Yasinan members who have just joined Yasinan since the pandemic in Pasar Minggu Maluku Village. Methods of collecting data with interviews accompanied by observation and documentation. The results showed that the psychological well-being of the two subjects varied according to the aspects of psychological well-being that they fulfilled. The factors that influence it are religiosity, social support, culture, age, and personality. The role of yasinan activities on the psychological well-being of its members is that it can develop aspects that make up the psychological well-being itself.

Keywords: *Psychological Well-Being, Yasinan, Pandemic.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis dapat menangkal efek negatif pandemi. Kesejahteraan psikologis merupakan perasaan bahagia dan puas terhadap hidup karena dapat memanfaatkan fungsi diri secara efektif. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kepercayaan individu terhadap agama. Menurut al-Qur'an kesejahteraan psikologis akan dapat dicapai jika individu mengingat Allah. Hal tersebut dapat dilakukan salah satunya dengan cara mengikuti yasinan. Penelitian ini bertujuan mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis anggota yasinan yang mengikuti yasinan di masa pandemi, faktor yang mempengaruhinya serta peran kegiatan yasinan terhadap kesejahteraan psikologis anggotanya. Jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan subjek dua orang anggota yasinan yang baru mengikuti yasinan semenjak pandemi di Desa Pasar Minggu Maluku. Metode pengumpulan data dengan wawancara disertai observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis kedua subjek bervariasi, dilihat dari aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dipenuhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhinya ialah religiusitas, dukungan sosial, budaya, usia, serta kepribadian. Adapun peran kegiatan yasinan terhadap kesejahteraan psikologis anggotanya yakni dapat menumbuhkembangkan aspek-aspek yang menyusun kesejahteraan psikologis itu sendiri.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Yasinan, Pandemi

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia dan seluruh dunia membuat kehidupan masyarakat mengalami banyak perubahan. Pola kehidupan sehari-hari memerlukan banyak sekali adaptasi agar dapat tetap berjalan sesuai dengan protokol kesehatan. Hal ini sedikit banyaknya juga mempengaruhi kehidupan masyarakat Desa Pasar Minggu Maluku. Banyak kegiatan-kegiatan sosial yang hingga kini tak lagi dijalankan karena pemberhentiannya di saat laju penyebaran virus masih sangat luas. Dengan adanya pembatasan seperti itu, tentu akan dapat membuat orang-orang yang terbiasa mengikuti kegiatan berbasis sosial menjadi bosan, tidak bersemangat, dan apabila dibiarkan akan membuat dampak psikologis yang lebih serius seperti stres (Brooks dkk., 2020).

Di Pasar Minggu Maluku walaupun banyak kegiatan sosial rutin telah banyak berhenti pelaksanaannya semenjak adanya pandemi, namun kegiatan yasinan tetap dipertahankan eksistensinya walaupun sempat terhenti beberapa saat diawal kemunculan Covid-19. Yasinan sendiri ialah kegiatan keagamaan yang biasanya dilaksanakan oleh masyarakat yang mencakup berbagai komponen kehidupan sosial seperti solidaritas/kebersamaan, tolong menolong dan gotong-royong, kepekaan terhadap dinamika sosial, kepedulian dan saling menghormati antar tetangga dan masyarakat (Hayat, 2014).

Kegiatan keagamaan Islam seperti itu dapat memberikan pengaruh terhadap rasa bahagia pada diri seseorang (Mahfud dkk., 2020), bahkan dapat menurunkan stres (Rahmadani & Setiyani, 2019). Wawancara yang peneliti lakukan kepada salah seorang anggota yasinan menyatakan bahwa ketika menghadiri kegiatan yasinan memberikan efek yang menenangkan, ada rasa sejuk dihati karena kegiatannya diisi dengan aktivitas yang mengingatkan diri kepada Allah SWT. Al-Qur'an pun menjelaskan bahwa orang yang mengingat Allah SWT maka akan mendapatkan ketentraman hati.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang". (Q.S. ar-Ra'du/13: 28)

Dalam Q.S. ar-Ra'du/13: 28 dapat diketahui bahwa hati yang tenang adalah hati yang dimiliki oleh seseorang yang selalu mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenang dan jiwa menjadi tenang, tidak merasakan resah, takut maupun cemas (RI,

2011). Ketentraman hati atau ketenangan jiwa merupakan pembahasan yang disepadankan dengan istilah kesejahteraan psikologis (Fitriani, 2016). Kesejahteraan psikologis ialah kondisi dimana individu merasa bahagia dan puas terhadap hidupnya karena dapat memanfaatkan keberfungsian dirinya secara efektif. Carol D. Ryff (1989) menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep kesehatan mental dan keberfungsian diri secara maksimal yang dicapai melalui evaluasi diri atas pengalaman hidup individu.

Jika dilihat dari Q.S. ar-Ra'du/13: 28 maka untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis (ketentraman hati) maka individu harus mengingat Allah SWT. Mengingat Allah SWT dapat dilakukan melalui berbagai cara termasuk dengan cara mengikuti kegiatan keagamaan yasinan seperti yang dilakukan oleh anggota yasinan Pasar Minggu Maluku. Ellison menyatakan bahwa agama bisa membuat individu mencapai kepuasan hidup dan kebahagiaan personal yang lebih besar. Agama juga dapat menjadikan individu lebih sedikit merasakan dampak negatif dari peristiwa traumatis jika dibandingkan dengan individu yang tidak percaya terhadap agama (George dkk., 2002). Itu artinya agama juga mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu.

Dari pemaparan tersebut kemudian muncul pertanyaan, apakah karena berbasis sosial keagamaan yang menyebabkan yasinan dapat tetap bertahan dan berjalan rutin walaupun kegiatan sosial lainnya tidak dijalankan lagi semenjak adanya pandemi? Apakah kegiatan sosial berbasis keagamaan seperti yasinan di Pasar Minggu Maluku dapat memberikan kesejahteraan psikologis pada orang yang mengikutinya di masa pandemi ini? Apakah karena hal tersebut juga menyebabkan orang-orang yang sebelumnya tidak mengikuti kegiatan keagamaan menjadi ikut bergabung dan aktif mengikuti yasinan? Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah disebutkan, peneliti merasa tertarik untuk meneliti secara mendalam mengenai kesejahteraan psikologis pada orang yang mengikuti kegiatan keagamaan di masa pandemi.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis anggota yasinan yang mengikuti kegiatan keagamaan dimasa pandemi, apa saja faktornya, dan bagaimana peran kegiatan yasinan tersebut terhadap kesejahteraan psikologis anggotanya. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada anggota yasinan khususnya dan masyarakat luas pada umumnya bahwa mengikuti kegiatan keagamaan baik

dilakukan untuk mengisi aktivitas kehidupan guna mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta motivasi dan kesadaran bahwa mempertahankan kesejahteraan psikologis itu penting yang dapat dilakukan dengan melakukan hal-hal positif seperti mengikuti kegiatan keagamaan.

Metode

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis yang digali menggunakan metode kualitatif deskriptif. Alasan menggunakan metode ini dikarenakan peneliti ingin mendeskripsikan data yang sudah dihimpun dengan apa adanya tanpa menggeneralisasikan hasilnya. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 2 orang yang telah memenuhi kriteria yakni anggota yasinan yang mengikuti yasinan semenjak masa pandemi dan aktif menghadiri yasinan setiap minggunya. Teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur kepada subjek dan informan penelitian. Observasi juga dilakukan ketika proses wawancara bersama subjek, dokumentasi dokumen yang mendukung penelitian seperti daftar anggota yasinan Pasar Minggu Maluku. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis Milles and Huberman dengan tahapan reduksi data, *display data*, kemudian penarikan kesimpulan atau verifikasi dengan menggolongkan data yang didapat kedalam tema-tema sesuai fokus penelitian.

Hasil

Tabel 1

Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia
1.	NS	Perempuan	25 tahun
2.	MI	Perempuan	47 tahun

Gambaran Kondisi Kesejahteraan Psikologis Anggota Yasinan yang Mengikuti Yasinan di Masa Pandemi

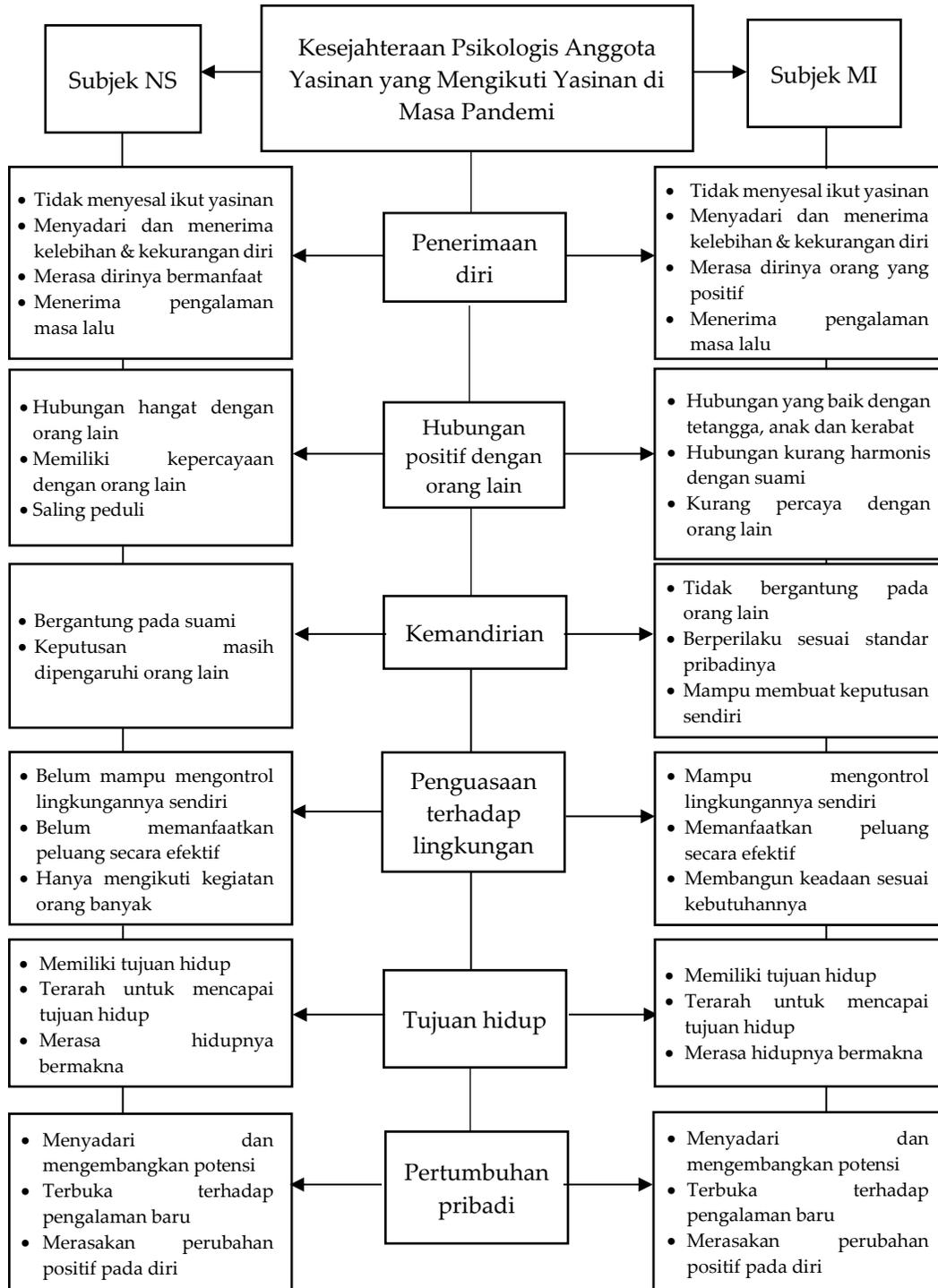
NS dan MI merupakan anggota yasinan yang mengikuti yasinan semenjak pandemi. NS ikut bergabung dalam kegiatan yasinan rutin tersebut setelah diajak oleh orang disekitarnya agar dapat berkegiatan selain dirumah saja, sedangkan MI memutuskan untuk mengikuti yasinan karena memiliki waktu luang untuk bergabung dan menghadiri yasinan setelah berhenti berjualan keliling pasar. Pada saat diminta untuk memberikan makna mengenai kesejahteraan psikologis, NS mengutarakan bahwa menurutnya kesejahteraan psikologis yang diartikannya

sebagai perasaan bahagia dapat dirasakan ketika seseorang tidak mengalami hal-hal negatif yang menyulitkan dirinya, hati yang lapang dan pikiran yang tidak terganggu. NS menyatakan bahwa dirinya sudah merasa bahagia (sejahtera). Walaupun telah banyak pengalaman sulit yang dilalui, ia mencoba menerima dan fokus berpikir positif memikirkan sisi baik dan kebahagiaan. Sedangkan kesejahteraan psikologis diartikan MI sebagai perasaan tenang dan damai yang dirasakan oleh seseorang saat kebutuhannya tercukupi dan apa yang diinginkannya tercapai. MI menyatakan bahwa dirinya sudah merasa bahagia (sejahtera), dikarenakan diberikan kesehatan dan kebutuhan dirinya beserta anak-anaknya terpenuhi serta tidak ada tekanan yang mengganggu dirinya.

Kedua subjek memandang pengalaman masa lalu hingga sekarang dengan baik dan menerima serta memahami dirinya secara positif baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya. NS memiliki hubungan yang positif dengan semua orang yang berada disekitarnya, sedangkan MI memiliki hubungan yang baik dengan tetangga, kerabat dan anak-anaknya namun hubungannya bersama suami kurang harmonis serta MI sulit untuk mempercayai orang lain terutama dalam hal berbagi pekerjaan. Hal itu membuat MI lebih bisa hidup tanpa bergantung atau merepotkan orang lain dibandingkan NS yang masih memerlukan orang lain terutama suami dalam memutuskan dan melakukan sesuatu. MI juga mampu memilih lingkungan sesuai kebutuhannya yaitu dengan cara membuka toko dirumah ketika mengalami penurunan berjualan keliling pasar dan mengendalikan lingkungan sekitarnya, sedangkan NS belum mampu memilih maupun mengendalikan lingkungan sesuai kehendaknya sendiri dan cenderung hanya mengikuti hal-hal yang dilakukan oleh kebanyakan orang sekitarnya. Saat ditanyakan mengenai tujuan dan makna hidupnya, kedua subjek menyatakan kehidupan mereka adalah kehidupan yang bahagia, bedanya subjek NS memiliki tujuan hidup untuk kepuasan dirinya sendiri sedangkan subjek MI memilih tujuan hidup untuk kebahagiaan anak-anaknya. Kedua subjek juga menyadari potensi diri yang mereka miliki dan mereka juga membuka diri untuk menerima pengalaman-pengalaman yang baru serta merasakan perubahan positif dalam diri mereka semenjak adanya pandemi.

Skema 1

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Anggota Yasinan yang Mengikuti Yasinan di Masa Pandemi



Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Anggota Yasinan yang Mengikuti Yasinan di Masa Pandemi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis NS dan MI diantaranya ialah spritualitas dan religiusitas yang ada pada diri mereka, yang mana kedua subjek memiliki kepercayaan yang kuat kepada Allah dan segala ketentuannya, selalu melaksanakan ibadah-ibadah yang diperintahkan dan berusaha mendekati diri kepada Allah salah satunya dengan cara mengikuti yasinan. Kepribadian NS yang mudah bergaul dan senang membantu orang lain serta MI yang selalu ingin mempelajari dan mencoba sesuatu yang baru, turut mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang ada pada diri keduanya. Selain faktor yang ada dari dalam diri subjek, faktor luar seperti dukungan sosial dan budaya juga menjadi faktor yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis NS dan MI.

Peran Kegiatan Keagamaan Yasinan Pasar Minggu Maluku terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Anggotanya di Masa Pandemi

Kesejahteraan psikologis yang ada pada kedua subjek sedikit banyaknya juga didapatkan dikarenakan mengikuti kegiatan yasinan Pasar Minggu Maluku. NS dan MI merasakan bahwa yasinan merupakan kegiatan yang dapat mengisi waktu luang mereka dengan penuh manfaat, membuat mereka saling berinteraksi dan bersilaturahmi dengan orang lain karena diadakan bergiliran di rumah-rumah para anggota yasinannya. Ceramah agama yang terkadang diselipkan dalam yasinan membuat NS merasa pengetahuannya bertambah dan pandangan hidupnya semakin terbuka, sedangkan MI merasa dengan adanya ceramah agama dan kisah inspiratif tokoh-tokoh Islam yang diceritakan dalam manaqib saat yasinan memberikan ia semangat untuk lebih mendekati diri kepada Allah SWT. NS dan MI tidak pernah menyesal bergabung menjadi anggota yasinan bahkan menjadi orang yang lebih bersyukur setelah mengikuti yasinan. Dari kegiatan yasinan yang dilaksanakan satu minggu sekali tersebut NS dan MI mendapatkan sesuatu yang baru, NS menjadi bisa dan senang melantunkan syair-syair habasyi sedangkan MI mendapatkan amalan-amalan dzikir yang membuatnya menjadi lebih mengingat dan mendekat kepada Allah SWT karena mengamalkan dzikir-dzikir tersebut dalam kesehariannya. Selain itu, dengan mengikuti yasinan NS menjadi percaya terhadap kemampuannya untuk memimpin bacaan-bacaan yang ada di dalam kegiatan yasinan, begitupun MI yang seringkali dimintai saran dan pendapat bahkan diberikan kepercayaan untuk

mengatur acara besar keagamaan di desa mereka karena dikenal sebagai anggota yasinan yang mampu bertanggung jawab. Kedua subjek, NS dan MI, sepakat ada dampak positif yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan yasinan. NS mengaku merasakan perasaan damai pada hatinya dan rasa syukurnya terus meningkat kepada Allah SWT, dan sejalan dengan itu MI juga mengaku merasakan perasaan tenang dan damai dalam hatinya yang menjadikan ia mensyukuri hal tersebut kepada Allah SWT.

Pembahasan

Konsep kesejahteraan psikologis menjadi salah satu bagian yang penting dalam diri individu, terutama pada masa-masa sulit seperti pandemi dikarenakan situasi pandemi memiliki potensi yang besar dalam menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Matahari, 2022). Pengalaman hidup yang tidak menyenangkan bukan berarti langsung membuat individu tidak sejahtera. Kesejahteraan psikologis adalah perasaan yang bersifat subjektif sehingga penilaiannya tergantung dari standar individu masing-masing (Ramadhan, 2012).

Menjadi sejahtera bukan berarti individu tidak boleh mengalami hal-hal buruk, dan bukan pula harus bahagia terus-menerus (Putra & Sudibia, 2019). Lebih daripada itu, individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang bisa mendapatkan makna kehidupannya (Iriani, 2005). Kesejahteraan psikologis yang dibahas dalam penelitian ini terdiri dari enam aspek yang berlandaskan kepada teori Ryff mengenai *psychological well-being*, yakni: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Individu yang merasakan kesejahteraan psikologis dinilai telah mampu menerima dirinya, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan menetapkan tujuan hidup, serta senantiasa mengembangkan potensinya (Ryff, 1989). Dari skema 1 dapat dilihat bahwa kedua subjek dapat merealisasikan berbagai aspek yang ada dalam dirinya sehingga dapat dikatakan bahwa subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis. Namun pada dasarnya gambaran kondisi kesejahteraan psikologis kedua subjek memiliki perbedaan yang menyebabkan adanya variasi kesejahteraan psikologis pada diri mereka. NS memenuhi empat aspek kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri yang baik, terjalannya hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, namun NS belum terlalu baik dalam aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan karena NS masih dipengaruhi oleh orang lain terutama suaminya dan belum ada keinginan untuk mengontrol lingkungannya. Sedangkan pada MI, ia dapat memenuhi lima aspek kesejahteraan psikologis dengan baik yakni pada aspek penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, namun MI belum terlalu baik dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dikarenakan walaupun memiliki hubungan yang baik dengan para tetangga dan anggota yasinan ia sulit memberikan kepercayaan kepada orang lain dalam hal berbagi pekerjaan dan hubungannya bersama orang terdekatnya yakni suami berjalan kurang harmonis.

Kesejahteraan psikologis yang bervariasi antar individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ryff menjelaskan faktor pertama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu ialah usia individu tersebut. Aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan pada diri individu akan semakin mudah dicapai ketika usia semakin bertambah (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini pun peneliti temukan pada kedua subjek. Usia MI yang lebih dewasa membuatnya dapat memenuhi aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan dengan lebih baik, dibandingkan dengan NS yang masih bergantung dan sering mengikuti orang lain.

Ryff juga menjelaskan faktor budaya mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan akan membuat individu memenuhi aspek hubungan positif dengan orang lain secara lebih baik (Ryff & Keyes, 1995). Begitupula yang terjadi pada subjek NS dan MI, mereka senang ikut bergotong-royong dengan masyarakat lain

ketika melakukan suatu kegiatan atau hanya sekedar berduduk-duduk santai bersama tetangga. Hal tersebut membuat kedua subjek memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dilingkungannya. Dalam penelitian terbarunya, Ryff melakukan penelitian menggunakan teori kepribadian *big five* dan diantara hasilnya menemukan tipe kepribadian *agreeableness* (mudah bergaul dan membantu orang lain seperti yang dimiliki NS) akan mempengaruhi aspek hubungan positif dengan orang lain, dan tipe kepribadian *openness* (tertarik dan mempelajari sesuatu yang baru seperti yang ada pada diri MI) akan mempengaruhi aspek pertumbuhan pribadi (Ryff, 2014).

Dalam penelitian lain, Rusyanti menambahkan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan yang dapat menjadikan individu lebih bisa menerima dirinya dan membuat hubungan interpersonal lebih terjaga dengan baik (Rusyanti, 2017). Sebagaimana NS yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang-orang sekitarnya, membuat hubungan yang terjalin diantara mereka menjadi hangat dan membuat NS merasa puas dengan kehidupannya. Serta pada subjek MI, walaupun memiliki hubungan yang kurang baik dengan suami, namun ia mendapatkan dukungan penuh dari anak-anak dan keluarga terdekatnya yang membuatnya dapat hidup tanpa tertekan.

Spiritualitas dan religiusitas subjek juga ikut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang dirasakan kedua subjek. Spiritualitas dan religiusitas subjek NS dapat terlihat dari kepercayaannya terhadap takdir Allah dan hikmah yang terkandung disetiap kejadian, ia juga termasuk orang yang mendekatkan diri kepada Allah dengan cara melaksanakan ibadah-ibadah dan mengikuti kegiatan keagamaan seperti yasinan. Sejalan dengan subjek NS, subjek MI juga percaya dirinya kuat melewati berbagai pengalaman dikarenakan ada campur tangan dari Allah, serta ia juga selalu mengerjakan ibadah-ibadah termasuk hal-hal yang sunnah dan ikut aktif dalam kegiatan keagamaan seperti yasinan. Hal tersebut mempengaruhi kesejahteraan psikologis kedua subjek terutama dalam aspek penerimaan diri mereka.

Kesejahteraan psikologis bisa didapat dari berbagai hal yang positif, salah satunya dengan mengikuti kegiatan keagamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Mahfud, dkk (Mahfud dkk., 2020) menunjukkan kegiatan keagamaan Islam memberikan pengaruh terhadap rasa bahagia pada diri individu. Penelitian lain menemukan bahwa aktivitas religius seperti shalat,

membaca al-Qur'an, berdo'a dengan khusyu' dan mengikuti pengajian dapat menurunkan stres (Rahmadani & Setiyani, 2019). Itu artinya kegiatan keagamaan mampu membawa individu kepada hal-hal yang positif dan mampu menghadirkan (memberikan efek) perasaan-perasaan yang positif pula.

Didapatkan hasil bahwa pada subjek NS dan MI kegiatan yasinan memiliki peran dalam membangun dan mengembangkan aspek-aspek yang menyusun kesejahteraan psikologis pada diri mereka. Kegiatan yasinan berperan dalam mewujudkan penguasaan lingkungan bagi kedua subjek, karena dengan mengikuti yasinan artinya mereka telah memanfaatkan kegiatan sekitarnya untuk mengisi waktu luang dengan hal yang bermanfaat. Selain itu, seperti yang telah diketahui kegiatan yasinan memiliki peran dalam meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, tidak terkecuali untuk subjek NS dan MI. Kedua subjek menganggap yasinan sebagai media untuk bersosialisasi dengan anggota yasinan yang lain sehingga silaturahmi diantara mereka terjalin yang dapat meningkatkan hubungan interpersonal mereka.

Dalam pelaksanaannya diketahui yasinan tidak hanya sekedar membaca surah yasin, melainkan terdapat pula bacaan-bacaan dzikir, shalawat, burdah, manaqib maupun ceramah agama. Menurut NS dan MI ceramah agama maupun kisah manaqib sedikit banyaknya memberikan mereka pandangan mengenai makna dan tujuan hidup yang baru serta membuat mereka menjadi lebih bersyukur sehingga dapat membantu proses penerimaan diri keduanya. Selanjutnya kegiatan yasinan juga berperan dalam membangun kemandirian kedua subjek, NS menjadi percaya diri terhadap kemampuan memimpin bacaan-bacaan didalam yasinan walaupun ia adalah anggota yang paling muda diantara anggota yang lainnya. Pada subjek MI, kegiatan yasinan berperan dalam membantu MI belajar mengambil keputusan yang terbaik karena sebagai anggota yasinan MI seringkali diberikan tanggungjawab untuk mengatur jalannya acara keagamaan yang dilaksanakan di desa dan diprakarsai oleh grup yasinan. Terakhir, kegiatan yasinan berperan dalam menumbuhkembangkan pribadi kedua subjek. Kegiatan yasinan memberikan keterampilan baru kepada NS setelah mengikutinya yaitu menyairkan habsyi sehingga potensi yang ada pada diri NS menjadi tumbuh dan berkembang. Pada MI kegiatan yasinan berperan dalam memberikan amalan-amalan dzikir yang membuat MI

mengamalkannya dan menjadikan MI mengalami peningkatan perilaku kearah yang lebih positif serta mencerminkan pengetahuan yang dimilikinya.

Kesimpulan

Anggota yasinan yang mengikuti kegiatan yasinan dimasa pandemi memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi. Kondisi kesejahteraan psikologis ini dapat dilihat dari tercapainya aspek-aspek kesejahteraan psikologis pada masing-masing subjek. Subjek NS memenuhi empat aspek kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri yang baik, hubungan positif yang terjalin bersama orang lain, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, namun subjek NS belum terlalu baik dalam aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan karena masih dipengaruhi oleh orang lain terutama suami dan belum ada keinginan untuk mengontrol lingkungannya. Sedangkan pada subjek MI, lima aspek kesejahteraan psikologis dapat terpenuhi dengan baik yakni aspek penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, hanya saja subjek MI belum terlalu baik dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dikarenakan hubungannya bersama orang terdekatnya yakni suami berjalan kurang harmonis dan subjek MI sulit memberi kepercayaan kepada orang lain dalam hal berbagi pekerjaan.

Perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis pada diri anggota yasinan yang mengikuti kegiatan yasinan dimasa pandemi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor religiusitas, dukungan sosial, budaya, usia, dan kepribadian yang ada pada diri mereka. Adapun peran kegiatan keagamaan yasinan di Pasar Minggu Maluku terhadap kesejahteraan psikologis anggotanya dimasa pandemi meliputi berbagai aspek yang menyusun kesejahteraan psikologis itu sendiri, yakni meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, mewujudkan penguasaan lingkungan, mengarahkan tujuan hidup, membantu proses penerimaan diri, membangun kemandirian, dan menumbuhkembangkan pribadi kedua subjek anggota yasinan tersebut.

Saran

Bagi subjek dapat mengikuti berbagai kegiatan bermanfaat lainnya selain yasinan agar dapat mempertahankan dan meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis pada dirinya. Kepada masyarakat secara umum diharapkan dapat mengikuti kegiatan keagamaan untuk

mengisi aktivitas di waktu senggang guna mendekatkan diri kepada Tuhan yang diketahui mampu memberikan perasaan positif (ketenangan/kedamaian hati). Untuk peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian yang sejenis, maka diharapkan dapat menggunakan subjek anggota yasinan atau kegiatan keagamaan lainnya secara umum, atau dapat pula ditambahkan dengan kategori subjek laki-laki yang mengikuti kegiatan keagamaan agar diperoleh gambaran kesejahteraan psikologis yang lebih beragam.

Referensi

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Woodland, L. E. S., Lisa, Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. *Al-AdYaN*, XI(1).
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 196–198.
- Hayat. (2014). Pengajian Yasinan Sebagai Strategi Dakwah Nu Dalam Membangun Mental Dan Karakter Masyarakat. *Walisongo*, 22(2), 301.
- Iriani, F., & Ninawati. (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 49.
- Mahfud, C., Amalia, R., Putra, D., Tibet, N., Muqorobin, H., Zabihullah, F., & Khoirunnisa, D. (2020). Pengaruh Agama Terhadap Kebahagiaan Generasi Milenial Di Indonesia Dan Singapura. *Jurnal Islam Nusantara*, 4(2), 144–159.
- Matahari, D. (2022). *Covid-19 and Beyond*. Penerbit Andi.
- Putra, G. B. B., & Sudibia, I. K. (2019). Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 8(1).
- Rahmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas Religius Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 108–116.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*, 17(1), 33.
- RI, D. A. (2011). *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)* (Jilid V). Widya Cahya.
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya* [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or IsIt? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
2022-06-21	2022-06-27	2022-06-29	2022-06-29	2024-04-28

Melenia Ulfah, Maimanah, Mahdia Fadhila
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Email: mlniaulfh@gmail.com