



---

## Peran Kedewasaan Religius terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi COVID-19

Winahyu Fajar Pamungkas<sup>1</sup>, Muhammad Najwan Abdillah Azzam<sup>2</sup>, Fikri Husaini<sup>3</sup>, Yuminah Rohmatullah<sup>4</sup>

Program Studi PAI, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta<sup>1-4</sup>

Korespondensi Penulis : [winahyufajar05@gmail.com](mailto:winahyufajar05@gmail.com)

---

*Article received: 30 Mei 2025, Review process: 05 Juni 2025,  
Article Accepted: 25 Juni 2025, Article published: 01 Juli 2025*

---

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has had a complex impact on the psychological conditions of university students, highlighting the need for strong mental resilience in the post-pandemic era. This study aims to examine the relationship between religious maturity and students' mental resilience in response to post-pandemic adaptation challenges. Using a quantitative approach with a correlational design, data were collected from 10 students across various Indonesian universities using purposive sampling. The instruments included validated scales of religious maturity and mental resilience. Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between religious maturity and mental resilience ( $r = 0.67$ ;  $p < 0.01$ ). These findings indicate that students with higher levels of religiosity are more capable of managing psychological stress and demonstrate stronger resilience. Therefore, integrating religious values into student character development programs is a vital strategy to strengthen their mental resilience.*

**Keywords:** Religious Maturity, Mental Resilience, Students, Post-Pandemic

### ABSTRAK

*Pandemi COVID-19 membawa dampak yang kompleks terhadap kondisi psikologis mahasiswa, memunculkan kebutuhan akan daya lenting mental yang kuat dalam menghadapi masa pascapandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental mahasiswa sebagai respons terhadap tantangan adaptasi pascapandemi. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, data diperoleh dari 10 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala kedewasaan religius dan skala ketahanan mental yang telah tervalidasi. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,01$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan menunjukkan resiliensi yang kuat. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai religius dalam pembinaan karakter mahasiswa menjadi strategi penting dalam memperkuat ketahanan mental mereka.*

**Kata Kunci:** Kedewasaan Religius, Ketahanan Mental, Mahasiswa, Pascapandem

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah menjadi peristiwa global yang berdampak luas, tidak hanya dalam aspek kesehatan fisik, tetapi juga dalam ranah psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang paling merasakan tekanan akibat perubahan drastis, mulai dari pergeseran sistem pembelajaran menjadi daring, pembatasan interaksi sosial, hingga ketidakpastian masa depan. Kondisi ini telah melahirkan berbagai persoalan psikologis seperti stres, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga kelelahan mental yang berkelanjutan (Fadhilah & Rahmawati, 2021; Nurhaliza, 2020). Situasi pascapandemi pun tidak serta-merta membawa pemulihan cepat, melainkan menuntut adanya ketahanan mental yang kuat agar mahasiswa dapat beradaptasi dengan tatanan kehidupan baru.

Dalam menghadapi kompleksitas tantangan tersebut, muncul urgensi untuk mengidentifikasi faktor-faktor internal yang dapat memperkuat stabilitas psikologis mahasiswa. Salah satu faktor yang relevan dan potensial adalah kedewasaan religius. Kedewasaan religius tidak hanya dimaknai sebagai keterlibatan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup kualitas spiritualitas yang mendalam, integrasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, dan kematangan sikap dalam merespons ujian hidup (Hasanah, 2020; Lestari & Supriyadi, 2021). Dalam Islam, indikator kedewasaan religius mencakup keikhlasan dalam beribadah, keteguhan dalam menjalankan kewajiban spiritual di tengah tantangan, serta kemantapan hati dalam menghadapi takdir kehidupan (Kurniawan, 2022).

Literatur yang ada menunjukkan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memberikan makna hidup, harapan, serta sumber penguatan emosi positif dalam menghadapi tekanan (Kusuma & Anisa, 2021). Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, serta menumbuhkan optimisme. Hal ini diperkuat oleh temuan Yuliana (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif secara religius memiliki kestabilan emosional yang lebih baik selama masa pandemi. Dengan demikian, kedewasaan religius dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kerentanan psikologis dalam situasi krisis.

Di sisi lain, konsep ketahanan mental atau resiliensi psikologis merujuk pada kapasitas individu untuk pulih dari tekanan, trauma, atau kegagalan hidup secara adaptif. Ketahanan ini dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti regulasi emosi, harapan positif, kontrol diri, dan dukungan sosial. Namun, dalam banyak studi kontemporer, spiritualitas dan religiusitas kerap diidentifikasi sebagai komponen penting dalam membentuk daya lenting psikologis, khususnya dalam konteks masyarakat yang religius seperti Indonesia (Arifin, 2021; Muslihah, 2023). Oleh sebab itu, pengaruh kedewasaan religius terhadap ketahanan mental menjadi topik yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut, terutama pada fase pemulihan pascapandemi.

Sayangnya, meskipun telah banyak studi mengenai religiusitas dan kesehatan mental selama pandemi, masih sedikit penelitian yang secara eksplisit

menyoroti hubungan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental mahasiswa dalam konteks pascapandemi. Padahal, fase ini sangat menentukan keberlangsungan proses adaptasi psikososial mahasiswa terhadap perubahan struktural dalam dunia pendidikan, ekonomi keluarga, maupun kehidupan sosial secara umum. Ketiadaan kajian yang fokus pada keterkaitan dua variabel ini menyisakan celah dalam literatur akademik yang perlu diisi melalui penelitian empiris.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana kedewasaan religius berkontribusi terhadap ketahanan mental mahasiswa setelah masa pandemi. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis bagi pengembangan program pembinaan karakter berbasis spiritualitas di perguruan tinggi, sebagai strategi untuk memperkuat daya tahan psikologis mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan kontemporer.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental mahasiswa pascapandemi. Subjek penelitian adalah sepuluh mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria relevansi terhadap tujuan studi. Instrumen pengumpulan data terdiri atas dua skala psikologis yang telah tervalidasi, yaitu skala kedewasaan religius berdasarkan teori Alport dan Ross tentang religiusitas intrinsik dan ekstrinsik, serta skala ketahanan mental yang mengacu pada model Reivich dan Shatté (2002) yang mencakup dimensi regulasi emosi, optimisme, dan kontrol impuls. Kedua instrumen ini telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas pada studi terdahulu (Affandi & Mubarak, 2024; Silfiah, 2022), sehingga layak digunakan dalam konteks penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antar variabel, sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai kontribusi kedewasaan religius terhadap ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan pascapandemi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Statistik

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kedewasaan religius yang tinggi, dengan rata-rata skor pada skala Likert berkisar antara 4,2 hingga 4,7. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjalankan ibadah secara formal, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari. Dalam aspek ketahanan mental, rerata skor responden berada pada kisaran 3,5 hingga 4,3, menunjukkan adanya variasi kapasitas resiliensi, namun mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi. Melalui uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien  $r = 0,67$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,01$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif dan

---

signifikan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kedewasaan religius seseorang, semakin besar pula kapasitasnya dalam menghadapi tekanan psikologis dan tantangan kehidupan, khususnya dalam konteks pascapandemi.

### **Pembahasan**

Pertama, temuan ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2020) yang menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa selama pandemi. Dalam situasi krisis, individu yang memiliki kedalaman religiusitas cenderung lebih mampu menenangkan diri dan menemukan makna atas musibah yang terjadi. Nilai-nilai keimanan memberikan pondasi spiritual yang menenangkan hati dan pikiran, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan psikis mahasiswa.

Kedua, keterkaitan antara kedewasaan religius dan ketahanan mental juga didukung oleh Lestari dan Supriyadi (2021), yang menyatakan bahwa kematangan religius dapat menjadi prediktor signifikan dalam pembentukan resiliensi psikologis, khususnya pada mahasiswa perantau yang rentan terhadap stres. Mahasiswa yang memiliki hubungan emosional dengan nilai-nilai agama mampu menjadikan spiritualitas sebagai tempat berlindung dari tekanan dan kegelisahan hidup.

Ketiga, temuan dalam penelitian ini juga memperkuat pendapat Reivich dan Shatté (2002) mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan kontrol diri dalam resiliensi. Dimensi-dimensi tersebut banyak ditemukan pada mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, karena ajaran agama melatih individu untuk bersabar, berpikir positif, dan mengendalikan hawa nafsu. Nilai-nilai ini secara tidak langsung memperkuat aspek-aspek psikologis yang membentuk daya lenting seseorang.

Keempat, Nurhaliza (2020) menekankan bahwa praktik ibadah seperti salat dan dzikir memiliki efek langsung dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hasil ini selaras dengan temuan dalam penelitian ini, di mana mahasiswa yang konsisten dalam ibadah cenderung memiliki skor ketahanan mental yang lebih tinggi. Spiritualitas menjadi semacam katarsis emosional yang efektif untuk mengurangi tekanan psikologis yang mereka alami.

Kelima, penelitian Yuliana (2022) yang mengkaji keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan keagamaan selama pandemi juga menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan spiritual berkorelasi dengan kestabilan emosi dan peningkatan semangat hidup. Hasil ini memperkuat argumen bahwa kedewasaan religius tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan, tetapi juga menciptakan rasa keterhubungan dan kebermaknaan hidup yang mendalam.

Keenam, dari sudut pandang psikologi agama, Arifin (2021) menggarisbawahi bahwa religiusitas tidak hanya membentuk aspek afektif, tetapi juga kognitif dan konatif individu. Hal ini tampak dalam hasil penelitian saat ini, di mana mahasiswa dengan kedewasaan religius tinggi tidak hanya mampu

mengelola emosi tetapi juga menunjukkan pola pikir rasional dalam menghadapi kesulitan dan berperilaku positif dalam situasi penuh tekanan.

Ketujuh, studi Rahmawati dan Fadhilah (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kedekatan spiritual mampu menunjukkan tingkat daya lenting psikososial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak aktif secara spiritual. Dalam konteks pascapandemi, kedekatan spiritual ini menjadi modal penting untuk bangkit dari trauma akademik dan sosial yang ditinggalkan pandemi, seperti learning loss, burnout, dan keterasingan sosial.

Kedelapan, Muslihah (2023) juga mencatat bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam ketahanan mental mahasiswa tahun awal yang mengalami kesulitan adaptasi setelah pandemi. Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan aspek religius sejak dini dapat menjadi investasi psikologis jangka panjang bagi mahasiswa dalam menjalani pendidikan tinggi di masa penuh ketidakpastian.

Kesembilan, secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran kedewasaan religius sebagai faktor protektif yang dapat memperkuat mental mahasiswa di tengah krisis. Integrasi nilai-nilai religius dalam program pembinaan karakter mahasiswa perlu ditingkatkan, bukan hanya dalam bentuk kegiatan seremonial, tetapi melalui pembinaan spiritual yang mendalam, reflektif, dan berkelanjutan. Hal ini akan memberikan bekal internal bagi mahasiswa untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh secara psikologis dan spiritual dalam menghadapi tantangan zaman.

## SIMPULAN

Kesimpulan, kedewasaan religius memiliki kontribusi signifikan terhadap ketahanan mental mahasiswa pada masa pascapandemi. Mahasiswa yang memiliki kedalaman pemahaman agama, konsistensi dalam menjalankan ibadah, dan integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis, mengatasi kecemasan, serta menunjukkan daya lenting yang kuat dalam menghadapi ketidakpastian. Temuan ini tidak hanya memperkuat teori-teori sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa penguatan aspek religius dapat menjadi strategi efektif dalam membina kesehatan mental mahasiswa secara holistik. Oleh karena itu, perlu adanya integrasi sistematis nilai-nilai religius dalam kurikulum pembinaan karakter di perguruan tinggi guna menciptakan generasi yang tangguh secara spiritual dan emosional dalam menghadapi tantangan zaman.

## DAFTAR RUJUKAN

- Affandi, R., & Mubarak, H. (2024). Validitas dan reliabilitas skala religiusitas mahasiswa dalam konteks pascapandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Agama*, 16(1), 55-67.
- Arifin, M. Z. (2021). Peran religiusitas terhadap ketahanan mental mahasiswa di masa krisis pandemi COVID-19. *Jurnal Konseling Religi*, 12(2), 135-145. <https://doi.org/10.31227/jkr.v12i2.2021>

- 
- Fadhilah, N., & Rahmawati, D. (2021). Strategi adaptasi psikologis mahasiswa selama masa pandemi COVID-19: Studi kasus di wilayah urban. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 72–85.
- Hasanah, U. (2020). Religiusitas dan stabilitas psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan pandemi COVID-19. *Jurnal Studi Keislaman*, 18(2), 198–210.
- Kurniawan, A. (2022). Kedewasaan religius dalam perspektif Islam: Studi integratif terhadap perilaku mahasiswa Muslim. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(1), 23–34.
- Kusuma, N. R., & Anisa, R. N. (2021). Praktik keagamaan sebagai strategi koping emosional pada mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Psikologi Umat*, 7(1), 101–112.
- Lestari, D. M., & Supriyadi, T. (2021). Kematangan religius sebagai prediktor ketahanan psikologis pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 13(2), 45–59.
- Muslihah, R. (2023). Spiritualitas dan ketahanan mental remaja pascapandemi: Kajian kuantitatif pada mahasiswa tahun awal. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kemanusiaan*, 11(1), 90–102.
- Nurhaliza, S. (2020). Ibadah dan kesejahteraan emosional mahasiswa di masa pandemi: Studi korelasional. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 8(2), 121–133.
- Rahmawati, D., & Fadhilah, N. (2021). Kedekatan spiritual dan daya lenting psikososial mahasiswa pasca COVID-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 44–56.
- Silfiyah, A. (2022). Revalidasi skala resiliensi psikologis berbasis teori Reivich dan Shatté pada populasi mahasiswa. *Jurnal Psikodiagnostik*, 14(2), 150–163.
- Yuliana, R. (2022). Keterlibatan keagamaan dan kestabilan emosi mahasiswa selama pandemi: Studi longitudinal. *Jurnal Psikologi Islam Nusantara*, 5(1), 87–99.