

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Makhluk sosial merupakan individu-individu yang hidup dalam kelompok dan berinteraksi.¹ Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dalam kehidupannya dan dalam interaksi tersebut terkadang menimbulkan rasa cemas yang muncul dari dalam diri individu tersebut. Kecemasan berarti rasa takut atau panik terhadap suatu hal yang belum tentu akan terjadi.²

Umat beriman pun sebagai makhluk sosial juga tidak lepas dari rasa cemas. Allah mengajarkan untuk percaya akan kebenaran firman dan jangan pernah ada rasa kuatir dalam kehidupan kita sebab Allah akan selalu bekerja dan menuntun kehidupan umat-Nya. Dalam Kitab Filipi 4:6-7 dikatakan

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala sesuatu keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Dan damai Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pemikiran dalam Kristus Yesus”.

Sebagai orang beriman kita belajar dari tahapan susunan rohani atau Spritualitas *Formation* dimana kehidupan rohani kita akan dibentuk sesuai dengan firman dan ajaran Tuhan.³

¹Tim Mitra Guru, *Sosiologi: Jilid 2* (Jakarta: Esis, 2006), 81.

²Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi: Edisi Kesembilan* (Jakarta: Erlangga, 2020), 330.

³Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 7.

Spiritualitas *Formation* atau susunan rohani adalah kehidupan yang sesuai dengan ajaran Tuhan.⁴ Tujuan dari Spiritualitas *formation* yaitu untuk menjadikan orang percaya serupa seperti Yesus. Dengan kata lain meningkatkan spiritual seseorang untuk lebih dalam mengenal pribadi Tuhan Yesus. Itulah mengapa formasi spiritualitas dapat berperan aktif untuk menumbuhkan rasa kepercayaan mengenai keyakinan seseorang kepada Tuhan sehingga bisa membantu mengatasi setiap persoalan yang dihadapi seperti kecemasan.

Spiritualitas *Formation* tidak secara khusus berbicara tentang kecemasan, tetapi lebih fokus pada pengembangan dan pertumbuhan rohani seseorang. Namun dalam konteks spiritualitas *formation* kecemasan menjadi salah satu isu yang dibahas seperti tantangan emosional dan spiritual lainnya yang dapat dihadapi dan dikelola melalui pendekatan spiritual seperti halnya doa, beribadah dan refleksi mendalam tentang kepercayaan kepada Tuhan. Dalam pembentukan rohani sangat diperlukan penyerahan dan kepercayaan kepada Tuhan sebagai pemegang kehidupan. Dalam spiritualitas *formation* kecemasan berfokus pada bagaimana iman dan hubungan spiritual bisa menjadi sumber kekuatan dan ketenangan ketika mengalami kecemasan. Kecemasan dalam spiritualitas *formation* dipahami

⁴Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 8.

sebagai bagian dari pengalaman manusia yang dapat diatasi melalui perkembangan spiritual dan hubungan yang baik dengan Tuhan,⁵

Kecemasan menurut Sigmund Freud yaitu sebagai suatu kondisi emosional yang menggelisahkan, ditambah dengan sensasi fisik yang berfungsi sebagai peringatan terhadap kemungkinan bahaya di masa depan. Meskipun keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kali sulit untuk dijelaskan secara tepat, kecemasan selalu dapat dirasakan.⁶ Ada berbagai jenis gejala yang ditimbulkan dari kecemasan yaitu kesulitan dalam beristirahat, telapak tangan yang berkeringat, sulit berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan dan sulit tidur.⁷

Menurut Zakiah Daradjat kecemasan disebabkan oleh rasa takut yang bersumber dari dalam pikiran seseorang yang kemudian menimbulkan rasa cemas.⁸ Ada berbagai macam faktor penyebab dari kecemasan dalam kehidupan manusia, antara lain bisa mengenai lingkungan, pendidikan maupun di keluarga, teman dan pekerjaan, kesehatan, tanggung-jawab serta masa depan.⁹

Pendidikan termasuk ke dalam salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Dalam hal ini, mereka yang sedang ataupun yang telah

⁵Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa Dengan Kristus*, 159.

⁶Anggota IKAPI, *Teori Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 87.

⁷Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi: Edisi Kesembilan*, (Jakarta: Erlangga, 2020), 330.

⁸Menurut Zakiah Daradjat yang di kutip oleh Margareth Bertha, *Anxiety First Aid* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), 4–6.

⁹Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Yogyakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2023), 11–12.

menyelesaikan studinya dibangku pendidikan termasuk perguruan tinggi memiliki perasaan cemas. Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai kondisi psikologis mahasiswa di seluruh dunia, tentang depresi dan kecemasan. Hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh *Penn's Center for Collegiate Mental Health* terhadap 100.000 mahasiswa, di mana lebih dari setengahnya mengalami kecemasan dan mencari perawatan kesehatan. Selanjutnya, survei yang dilakukan oleh *American Association College Health* pada tahun 2014 menunjukkan bahwa satu dari enam mahasiswa didiagnosis mengalami kecemasan.¹⁰

Fakultas Teologi Institut Agama Kristen Negeri Toraja sebagai lembaga pendidikan yang menghadirkan program pendidikan selama empat tahun (Program S1) mempunyai misi untuk mempersiapkan calon-calon pekerja gereja yang mempunyai keahlian (*skill*) dalam berbagai bidang untuk menunjang nantinya dalam dunia pelayanan. Dari proses pendidikan yang sedang berlangsung, terkadang menimbulkan rasa cemas, kuatir, bimbang, dan sebagainya apabila sudah mendekati atau akan mengakhiri pendidikan. Dari rasa cemas yang dialami biasanya menimbulkan rasa sakit kepala, gemetar/gugup, keringatan dan menggigil serta adanya faktor dari lingkungan,¹¹ hal ini terjadi ketika mereka sedang dalam rasa cemas. Persoalan kecemasan inilah yang dialami sebagian besar mahasiswa Fakultas

¹⁰Joel Brown, "Masalah Kesehatan Mental Kecemasan Dan Depresi," *Universitas Boston* (2016): 1.

¹¹Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, 27–29.

Teologi IAKN Toraja. Berdasarkan observasi awal, peneliti mendapati 3 orang yang mengalami kecemasan.

Dalam proses persiapan calon-calon pekerja gereja terlebih dalam dunia pelayanan, ada begitu banyak persoalan yang dihadapi mahasiswa semester akhir, seperti halnya timbul perasaan cemas apakah dia akan terpanggil menjadi calon-calon pekerja gereja atau tidak. Narasumber E mahasiswa teologi semester akhir, mengatakan bahwa ada rasa cemas dan panik akan apakah nantinya dia akan mendapatkan tempat pelayanan dalam gereja atau tidak setelah lulus, hari-harinya dipenuhi rasa panik, dia sering mengalami gangguan tidur dan sakit perut berlebihan ketika dia cemas.¹²

Dari hasil wawancara awal bersama narasumber dari Fakultas Teologi yang dilakukan oleh penulis, narasumber O mengatakan bahwa ketika dia mengikuti proses pendidikan pada tingkat akhir, ada rasa ketakutan dan gelisah (kecemasan) terhadap pelayanan, apakah nantinya ketika dia menyelesaikan pendidikan langsung mendapatkan sebuah pekerjaan (Pelayanan di gereja atau sosial) atau tidak. Narasumber O juga merasakan hilangnya kepercayaan diri, jantung yang berdetak kencang dan panas dingin ditambah juga dengan tes penerimaan propropan yang sangat sulit, apalagi setelah mengikuti simulasi tes propropan yang dilaksanakan di kampus IAKN Toraja pada tanggal 1 Maret 2024.¹³ Narasumber EP

¹²Narasumber E, Wawancara oleh Penulis, Mengkendek, Indonesia, 5 Januari 2024.

¹³Narasumber O, Wawancara oleh Penulis, Mengkendek, Indonesia, 5 Januari 2024.

mengatakan bahwa dia bimbang dan bingung akan ke mana setelah dia menyelesaikan studinya, timbul rasa panik dan takut terhadap dunia pelayanan dalam gereja terlebih kepada penerimaan prophen di gereja Toraja yang sudah sangat ketat, ketika dia mengalami kecemasan timbul timbul gejala gangguan tidur dan rasa panik yang berlebihan seperti telapak tangan yang berkeringat, dalam hal ini juga dia mempertanyakan akan panggilan Tuhan dalam dirinya apakah akan dapat tempat pelayanan atau tidak.¹⁴

Kecemasan yang dihadapi dari ketiga narasumber di atas juga disebabkan karena adanya faktor lain. Contohnya saja jadwal penerimaan Prophen di Gereja Toraja yang sangat sedikit seperti penerimaan Prophen di tahun 2023 di mana tenaga prophen yang di terima sekitar 70 orang sementara yang mendaftar 700 orang, belum lagi persyaratan penerimaan Prophen yang harus di ikuti seperti tes administrasi, psikologi, psikotes, tes kesehatan dan wawancara.¹⁵ Jadi dapat dikatakan sulit untuk meraih sebuah tempat pelayanan. Akibatnya dapat menimbulkan kecemasan dan membentuk sikap rasa takut yang berdampak kepada fisik dan psikis (sakit kepala, mual, stres, panik, kehilangan rasa percaya diri).

Penelitian tentang analisi kecemasan mahasiswa teologi yang ditinjau dari teori spiritualitas *formation* sebelumnya belum ada yang teliti, tetapi ada beberapa penelitian yang hampir menyerupai dari topik ini, yakni Frischa

¹⁴Narasumber EP, Wawancara oleh Penulis, Mengkendek, Indonesia, 5 Januari 2024.

¹⁵Yunus Buana Patiku, Wawancara oleh Penulis, Tambunan, Indonesia, 6 Januari 2024.

Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi (Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan, vol.2, no.1, 2023) "Hubungan Kecemasan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Tingkat Akhir". Dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan karier dan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir, yang menunjukkan arah negatif yang kuat.¹⁶

Dhian Riskiana Putri dan Puji Prihwanto (Jurnal Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sahid Surakarta, vol.1, no.1, Desember 2021) "Pendekatan Rasional *Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling dengan menggunakan pendekatan REBT, subjek menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja.¹⁷

Dari kedua topik di atas dapat diketahui bahwa penelitian terhadap kecemasan bagi mahasiswa sudah ada yang teliti, namun topik dengan judul "Analisis Kecemasan Mahasiswa Teologi Di Tinjau dari teori *Spiritualitas Formation*" belum ada yang teliti. Dalam penelitian ini penulis akan fokus

¹⁶Frischa Futichatul Maghfiroh and Triana Kesuma Dewi, "Hubungan Kecemasan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 2, no. 1 (2023): 34.

¹⁷Dhian Riskiana Putri and Puji Prihwanto, "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *SENRIABDI* (2021): 19.

pada kecemasan mahasiswa teologi dengan teori spiritualitas *formation*. Dengan demikian inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya. Penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena sering kali mahasiswa teologi menganggap kecemasan adalah hal yang wajar, tetapi jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Jenis kecemasan dalam penelitian ini yakni kecemasan akan masa depan.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang ada di atas maka rumusan masalah yang diambil yaitu bagaimana kecemasan mahasiswa teologi ditinjau dari teori *spiritualitas formation*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui kecemasan mahasiswa teologi ditinjau dari teori *spiritualitas formation*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini, bermanfaat memberi sumbangsih ilmu pendidikan di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja untuk sumber referensi dalam penulisan makalah ataupun penulisan karya ilmiah yang memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kecemasan mahasiswa yang ditinjau dari teori spiritualitas *formation*.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu dengan melakukan penelitian ini akan memberikan dampak yang nyata, yakni penulis lebih memahami kecemasan, spiritualitas *formation* dan bagaimana pandangan teori spiritualitas *formation* tentang kecemasan.

b. Manfaat Bagi Mahasiswa IAKN Toraja

Dapat dijadikan acuan atau pedoman untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai acuan dalam pembentukan spiritual *formation* untuk mengatasi kecemasan.

E. Sistematika Penulisan

Penulisan ini disusun berdasarkan metode penelitian yang direncanakan sebelumnya. Yaitu:

Bab I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka, yang terdiri dari pengertian kecemasan dan pengertian spiritualitas *formation*.

Bab III Metode Penelitian, bab ini akan menguraikan metode penelitian yang berisi jenis penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV Pemaparan Hasil Penelitian dan Analisis, pada bagian ini berisi tentang pemaparan hasil penelitian dan analisis penelitian.

Bab V Penutup, pada bagian ini berisi tentang penutup yaitu kesimpulan dan saran.

