

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari kebutuhan akan rasa aman di lingkungan tempatnya bernaung. Setiap individu secara naluriah mencari ruang yang bebas dari ancaman, baik fisik maupun psikis, sebagai syarat tercapainya keseimbangan hidup yang harmonis. Ketika rasa aman itu terusik oleh peristiwa yang tidak terduga, keseimbangan emosional seseorang mengalami guncangan yang tidak ringan. Nevid menjelaskan kecemasan sebagai respons emosional yang ditandai kekhawatiran mencekam bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi¹. Stabilitas psikologis seseorang, dengan kata lain, sangat bergantung pada sejauh mana lingkungan di sekitarnya mampu menjamin rasa aman tersebut.

Rumah ibadah menempati posisi khusus sebagai institusi sosial sekaligus spiritual yang secara universal dianggap tempat paling aman bagi pemeluknya. Gereja, bagi masyarakat religius, bukan sekadar bangunan fisik, melainkan simbol kehadiran Tuhan yang menghadirkan perlindungan dan kedamaian bagi setiap jemaat yang datang. Idealnya,

¹Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

siapa pun yang melangkah masuk ke area gereja merasakan ketenangan batin yang utuh, terbebas dari kecemasan duniawi. Hawari menegaskan bahwa lingkungan yang kondusif sangat membantu manusia mengelola stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.² Namun keamanan rumah ibadah kini menghadapi tantangan nyata seiring merambahnya tindak kriminal ke ruang-ruang publik, termasuk yang selama ini dianggap sakral.

Realita ini dialami langsung oleh Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo, yang beberapa bulan terakhir dikejutkan oleh peristiwa pencurian alat musik di lingkungan gereja. Kejadian tersebut tidak hanya menimbulkan kerugian materi, tetapi turut merusak tatanan psikologis jemaat yang selama ini meyakini gereja sebagai tempat yang kebal dari kejahatan. Ketenangan yang biasa menyelimuti setiap kegiatan peribadahan berganti dengan kewaspadaan yang berlebihan, sebuah keretakan pada rasa aman yang selama ini dibangun jemaat dengan penuh keyakinan.

Fenomena kecemasan yang muncul pasca-peristiwa ini bukan sekadar asumsi teoritis, melainkan realitas psikologis yang benar-benar dijumpai peneliti di lapangan. Hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan terhadap beberapa anggota jemaat pada tahap studi pendahuluan mengungkap bahwa hilangnya rasa aman di dalam rumah ibadah memicu distress emosional yang cukup signifikan. Salah seorang jemaat, Ibu A (45

² Dadang Hawari, "Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi" (Jakarta: FKUI Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 54.

tahun), menggambarkan manifestasi kecemasan yang dialaminya secara fisik maupun kognitif ketika beribadah: sejak peristiwa pencurian tersebut, ia kerap merasa tidak tenang saat duduk di dalam gereja, jantungnya berdebar-debar setiap mendengar langkah kaki asing di luar ruang ibadah, dan pikirannya terus dibayangi kekhawatiran akan hilangnya barang lain atau munculnya ancaman baru.³

Kondisi serupa turut disampaikan oleh Bapak B (28 tahun), yang menunjukkan perubahan pada aspek perilaku kecemasannya berupa kewaspadaan berlebihan dan pembatasan aktivitas di lingkungan gereja. Ia mengaku menjadi enggan datang ke gereja untuk kegiatan persekutuan pada malam hari apabila tidak ditemani, karena gereja terasa sepi dan rawan, rasa percayanya terhadap orang baru yang datang ke area gereja pun ikut merosot sejak peristiwa itu.⁴ Uraian kedua informan ini memperlihatkan bahwa kejahatan yang menyusup ke ruang yang dianggap paling sakral menimbulkan trauma psikologis yang lebih mendalam, sebab ia merusak rasa percaya jemaat terhadap tempat yang seharusnya paling aman.⁵

Kesenjangan antara harapan akan kedamaian gereja dan kenyataan adanya pencurian menciptakan konflik batin yang terus menghantui pikiran

³ Ibu A (nama disamarkan), wawancara pendahuluan oleh penulis, Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo, 24 Mei 2026.

⁴ Bapak B (nama disamarkan), wawancara pendahuluan oleh penulis, Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo, 24 Mei 2026.

⁵ Azizah dan Mohammad Zaki, "Dampak Psikologis Tindak Kriminalitas di Lingkungan Ibadah terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat," *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis* 12, no. 2 (2021): 145.

jemaat, jika di rumah Tuhan saja kejahatan bisa terjadi, tidak ada lagi tempat yang benar-benar menjamin keselamatan mereka. Bila kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan, produktivitas spiritual jemaat berpotensi menurun secara signifikan, sehingga diperlukan proses pemulihan yang komprehensif agar jemaat dapat mengintegrasikan kembali rasa aman yang sempat hilang. Pemulihan pasca-pencurian bukan sekadar menghilangkan rasa takut, melainkan upaya mengembalikan fungsi psikologis jemaat agar dapat beribadah dengan tenang tanpa bayang-bayang kriminalitas, sebuah proses yang menuntut kehadiran sistem pendukung dari luar diri jemaat yang memberi penguatan secara konsisten.

Dukungan yang dimaksud tidak berhenti pada kata-kata semangat, melainkan keterlibatan nyata orang-orang di sekitar jemaat untuk membantu memulihkan kondisi mental yang terguncang. Lingkungan sosial memegang peran strategis dalam menentukan apakah seseorang mampu bangkit dari tekanan yang dialaminya atau justru tenggelam dalam kecemasan berkepanjangan. Dukungan sosial sendiri merupakan istilah yang menggambarkan bagaimana hubungan sosial memberi manfaat bagi kesehatan mental maupun fisik individu, dan corak dukungan yang diterima seseorang sangat bergantung pada siapa yang memberikannya.⁶

⁶ D. E. Nurmalasari dan Y. Putri, "Dukungan Sosial dan Harga Diri pada Remaja Penderita Lupus," *Jurnal Psikologi* 8 (2015): 1.

Dinamika ini turut tergambar dari hasil wawancara pendahuluan mengenai bentuk dukungan sosial yang mulai berjalan di lingkungan jemaat pasca-kejadian. Saudari C (22 tahun) menuturkan bahwa di antara sesama jemaat mereka saling menguatkan dan sering membicarakan persoalan ini agar tidak larut dalam tekanan, namun ia menegaskan kebutuhan akan tindakan nyata dari pengurus gereja, seperti kejelasan informasi mengenai kelanjutan kasus atau perbaikan sistem keamanan berupa pemasangan CCTV maupun penambahan petugas jaga, sebab penghiburan lewat kata-kata semata tanpa perubahan pada sisi keamanan dirasa tidak cukup untuk meredakan kecemasan yang mereka rasakan.⁷ Pernyataan ini konsisten dengan model dukungan sosial sebagai bentuk koping yang membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan.⁸

Pengurus Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo perlu menunjukkan tindakan konkret sebagai bentuk perlindungan terhadap harta benda jemaat sekaligus sinyal keseriusan dalam menangani persoalan keamanan. Dukungan sosial dalam konteks ini dapat dipilah ke dalam empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan.⁹ Bantuan instrumental secara

⁷ Saudari C, wawancara pendahuluan oleh penulis, Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo, 24 Mei 2026, 24 Mei 2026.

⁸ Satih Saidiyah, "Hubungan antara Kecenderungan Depresi Ibu-Ibu yang Memiliki Anak dengan Cerebral Palsy dengan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial," *Jurnal Ilmu Psikologi* (2011): 23–41.

⁹ Nursalam, *Asuhan Keperawatan pada Pasien HIV/AIDS* (Jakarta: Salemba Medika, 2007), 29.

langsung mampu mengurangi stresor dengan menuntaskan sumber masalah yang memicu kecemasan¹⁰, sementara dukungan informasional berperan melalui pemberian saran maupun penjelasan yang akurat mengenai situasi yang tengah dihadapi jemaat.¹¹ Ketidaktahuan jemaat atas proses penanganan kasus pencurian, sebagaimana tersirat dari penuturan Saudari C, kerap memicu spekulasi yang berpotensi memperbesar kecemasan di dalam komunitas, sehingga komunikasi yang transparan dari pihak gereja menjadi salah satu jalan untuk meredakannya.¹²

Kajian mengenai dukungan sosial memang telah banyak dilakukan, tetapi masih menyisakan celah ketika diterapkan pada masyarakat Toraja yang memiliki ikatan persaudaraan erat. Nilai kebersamaan dan tolong-menolong yang hidup dalam budaya Toraja berpotensi menjadi modal sosial yang memperkuat berjalannya dukungan sosial di tengah komunitas gereja, sementara penelitian-penelitian terdahulu umumnya berfokus pada konteks pendidikan, kesehatan, atau pekerjaan dan belum banyak menyentuh komunitas religius yang menghadapi kecemasan akibat peristiwa kriminal. Celah inilah yang hendak diisi oleh penelitian ini, yaitu bagaimana dukungan sosial berperan menurunkan kecemasan jemaat Gereja Toraja pasca-

¹⁰ E. P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New York: John Wiley & Sons, 2011), 81.

¹¹ Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres," *Jurnal Intel* 12, no. 2 (2023): 153–72.

¹² Anandita dan Caroline, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau yang Berdomisili di Dormitory Unika Atma Jaya," *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023): 110.

pencurian alat musik, sebuah konteks yang jarang disentuh peneliti sebelumnya. Dalam komunitas gereja, dukungan sosial diyakini berfungsi sebagai penyangga (buffer) yang melindungi jemaat dari dampak negatif peristiwa kriminal yang mengejutkan.¹³

Bertolak dari uraian di atas, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh bukti ilmiah mengenai seberapa kuat hubungan dukungan sosial dalam mereduksi kecemasan jemaat, sekaligus menelusuri dimensi dukungan sosial mana yang paling efektif diterapkan di lingkungan gereja. Peneliti menduga bahwa dukungan sosial yang semakin kuat dan berkualitas akan diikuti dengan menurunnya tingkat kecemasan jemaat pasca-pencurian, sebuah dugaan sementara yang kebenarannya akan diuji melalui serangkaian proses penelitian ilmiah yang objektif.¹⁴ Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi nyata bagi pemulihan rasa aman dan kedamaian beribadah di Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan jemaat pasca peristiwa pencurian di Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo?

¹³ Sudarwati dan Ahmad Mukhlis, "Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Penurunan Kecemasan pada Komunitas Berbasis Agama," *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021): 78.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 64.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan jemaat pasca peristiwa pencurian di Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pastoral yang berkaitan dengan konsep kecemasan dan dukungan sosial dalam komunitas keagamaan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teori tentang hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat membantu jemaat memahami pentingnya saling memberikan dukungan sosial dalam menghadapi peristiwa yang menimbulkan kecemasan di antara anggota jemaat sehingga solidaritas dan kebersamaan dalam komunitas gereja dapat dipulihkan kembali.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman isi skripsi ini, penulis Menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan: Menyajikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II: Kajian Pustaka, menyajikan tentang pengertian kecemasan, aspek-aspek kecemasan, faktor-faktor kecemasan dan membahas tentang pengertian dukungan sosial, indikator dukungan sosial, serta membahas kerangka berpikir dan hipotesis.

BAB III: Metode Penelitian, menyajikan jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, jenis data, metode pengumpulan data, serta metode analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, yang membahas mengenai hasil (deskripsi data X, deskripsi data Y, uji normalitas, uji lineritas, uji hipotesis) dan pembahasan.

BAB V Penutup, yang membahas mengenai Kesimpulan dan saran.