

KESEHATAN MENTAL DAN *WELL-BEING* PENDIDIK KRISTEN DI INDONESIA SELAMA MASA PANDEMI

Rianti Setiadi¹, Sarinah Lo², Bobby Wiryawan Saputra³

¹FMIPA-Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

²Sekolah Tinggi Teologia Bandung, Bandung, Jawa Barat

³STIE Harapan Bangsa, Bandung, Jawa Barat

rianti@sci.ui.ac.id¹, sarinahlo@sttb.ac.id², saputra.w.bobby@gmail.com³

ABSTRACT

This descriptive quantitative study aims to explore Christian educators' mental health condition and well-being in Indonesia during the Covid-19 pandemic. Data collection was carried out from March 30 to April 24, 2021. The participants of this study are Christian educators who either teach at Christian, public, or national private schools. The findings show that Christian educators in Indonesia have a high vocational passion (89%), good mental health (97.6%), high level of spiritual well-being (94.8%), relatively good social well-being (82, 8%), economic well-being is quite good (79.4%). In comparison, only 52.8% participants who have high health well-being and 66% who has high life satisfaction. The chi-square test shows that the components of well-being (spiritual, economic, social, and health) significantly affect the level of mental health of educators. The main challenges faced by educators are learning to support technology; teaching and learning activities that are deemed not optimal; attitudes and behavior of students who are less disciplined, polite, cooperative, and motivated; lack of relationships and interactions between teachers and teachers as well as fellow students; and increased workloads and hours leading to physical and mental health exhaustion. The main implication is for the decision-makers of Christian educational institutions in Indonesia to pay special attention to the health well-being of educators who have experienced physical exhaustion by evaluating and adjusting the expectations and workloads, and developing a well-being ecosystem at school.

Keywords: Christian educators Indonesia, vocational passion, mental health, well-being, life satisfaction, covid-19 pandemic.

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental dan *well-being* pendidik Kristen di Indonesia selama masa pandemic Covid-19. Pengambilan data dilakukan pada 30 Maret sampai dengan 24 April 2021. Peserta penelitian ini adalah pendidik Kristen yang mengajar di sekolah Kristen, negeri, atau swasta nasional. Hasil temuan menunjukkan pendidik Kristen di Indonesia memiliki *vocational passion* yang tinggi (89%), kesehatan mental yang baik (97,6%), tingkat *well-being* spiritual tinggi (94,8%), *well-being* sosial relatif baik (82,8%), *well-being* ekonomi cukup baik (79,4%), sedangkan *well-being* kesehatan hanya 52,8% yang tinggi. Sebanyak 66% pendidik memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Uji *chi square* menunjukkan bahwa komponen *well-being* (spiritual, ekonomi, sosial, dan kesehatan) mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kesehatan mental para pendidik. Tantangan utama yang dihadapi pendidik adalah masalah: teknologi pendukung pembelajaran; kegiatan belajar mengajar yang dirasa tidak maksimal; sikap dan perilaku murid yang kurang disiplin, sopan, kooperatif, dan motivasi; kurangnya relasi dan interaksi antara guru dan guru serta sesama murid; dan beban dan jam kerja yang bertambah yang menyebabkan kelelahan kesehatan fisik dan mental. Implikasi utama dari temuan ini bagi para pengambil keputusan lembaga pendidikan Kristen di Indonesia untuk memberikan perhatian khusus *well-being* kesehatan dari para pendidik yang telah mengalami kelelahan fisik dengan mengevaluasi dan menyesuaikan ekspektasi, beban kerja, dan jam kerja yang jelas dan membangun ekosistem *well-being* di sekolah.

Keywords: pendidik Kristen Indonesia, *vocational passion*, kepuasan, kesehatan mental, *well-being*, pandemi Covid-19.

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan terjadinya banyak perubahan, termasuk di dalam dunia pendidikan. Penyesuaian terhadap pembelajaran dari tatap muka ke daring, beban kerja, serta mengajar dalam suasana pandemi yang tidak menyenangkan, dapat menimbulkan kelelahan, stress, bahkan *burnout* (Sokal et al 2020). Pada bulan Oktober 2020, *Canadian Teachers' Federation* (CTF/FCE) mengeluarkan hasil survei kesehatan mental dan *well-being* dari 14.000 responden di Kanada.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas guru di Kanada memiliki tingkat stress dan kecemasan yang tinggi, mengalami perasaan tidak bahagia dan menghadapi pergumulan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental, *well-being*, dan fisik mereka (Canadian Teachers' Federation, 2020). Bagaimana kondisi kesehatan mental dan *well-being* para pendidik Kristen di Indonesia dalam menjalani kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi ini? Hal ini mendorong tim peneliti untuk melakukan penelitian ini. Selain itu juga menginvestigasi tantangan apa yang mereka hadapi serta dukungan seperti apa yang mereka terima.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi umum kesehatan mental, *well-being*, vocational passion, kepuasan kerja, serta tantangan yang dihadapi para pendidik Kristen di Indonesia, yang masih aktif mengajar di level Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas selama masa pandemi Covid-19. Hasil temuan penelitian diharapkan bermanfaat untuk memberikan informasi dasar bagi para pemimpin sekolah Kristen dalam membuat kebijakan strategis dan memberikan dukungan serta sumber daya yang dibutuhkan para pendidik Kristen yang berada di bawah naungan institusi mereka.

Kesehatan Mental

Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya dapat menghadapi masalah-masalah yang ditemuinya dan mengelolah stress dengan baik. Tuntutan hidup yang menimbulkan stres berlebih akan berdampak pada kesehatan mental yang buruk (Putri et al., 2015). Bagi seorang guru, gangguan kesehatan mental sangat mempengaruhi hubungan guru tersebut dengan pekerjaan, rekan kerja dan murid-muridnya. *Canadian Teachers' Federation* (CTF/FCE) pada bulan Oktober 2020 mengeluarkan laporan hasil survei mengenai dampak dari kegiatan belajar mengajar sepanjang masa pandemic. Indikator kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan survei CTF/FCE tersebut diatas, yang mencakup empat komponen, yaitu: tingkat frustrasi, tingkat gangguan emosi, tingkat kelelahan dan tingkat kecemasan (Canadian Teachers' Federation, 2020). Setiap komponen akan diukur dengan skala Likert.

Well-being

Well-being adalah keadaan pada individu yang digambarkan dengan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stress yang rendah, sehat secara fisik dan mental serta kualitas hidup yang baik (APA, 2020). *Well-being* mencakup banyak aspek, beberapa di antaranya adalah aspek fisik, intelektual, sosial, ekonomi, emosi, lingkungan, dan spiritual (CDC, 2018). Penelitian ini akan mengukur kondisi *well-being* guru Kristen di Indonesia, dengan fokus pada empat aspek *well-being*. Pertama, *well-being* kesehatan, yaitu perasaan sejahtera karena tidak terdampak penyakit dan merasa cukup sehat. Kedua, *well-being* ekonomi, yaitu merasa cukup dengan kondisi keuangan yang ada. Ketiga, *well-being* relasi sosial, di mana seseorang merasa memiliki relasi sosial yang baik dengan orang lain dan tidak merasa kesepian. Keempat, *well-being* spiritualitas, yaitu seseorang merasa tetap bisa memiliki relasi dengan Tuhan dan mengandalkan Tuhan. Keempat variabel tersebut akan digunakan dalam penelitian ini dan diukur dengan skala Likert, dengan menggunakan indikator yang mencerminkannya.

Vocational passion

Vocational passion adalah dorongan intrinsik esensial bagi seorang pendidik untuk menghasilkan pembelajaran yang baik (Day, 2004). Carbonneau et al. (2008) menyatakan bahwa *vocational passion* mempengaruhi ketangguhan mental terhadap stres and kepuasan kerja seseorang. Di dalam penelitian ini, *vocational passion* mengeksplorasi sejauh mana kecintaan pendidik akan dunia pendidikan, kerinduan membimbing anak didik, daya juang, serta keinginan untuk tetap maju ditengah kondisi pandemi Covid-19.

Kepuasan Hidup

Menurut Buetell (2006), kepuasan hidup adalah penilaian seseorang akan perasaan dan sikap terhadap hidupnya pada titik waktu tertentu baik yang negatif maupun positif. Kepuasan mencakup aspek yang luas seperti kepuasan akan pekerjaan, penghasilan, pernikahan, kesehatan, prestasi, dan masih banyak lagi. Di dalam penelitian ini,

kepuasan hidup diartikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa adanya kecukupan dalam hidupnya yang meliputi kepuasan terhadap pekerjaan, gaji, pimpinan, rekan kerja, kebanggaan yang disandangnya.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Sebagai pelengkap hasil survei akan dilihat juga hubungan antara variabel well being dengan kesehatan mental, menggunakan metode pengujian Chi Square yang merupakan metode statistika parametrik. Kuesioner tertulis berisi tentang deskripsi data demografi, kesehatan mental, dan *well-being*. *Pilot study* diberikan kepada 10 anggota Indonesian Forum for Christian Educators (selanjutnya disingkat IFCE) untuk memastikan bahwa panduan dan isi kuesioner sudah optimal. Populasi penelitian ini adalah pendidik Kristen di Indonesia yang mencakup guru dan pejabat struktural sekolah dari TK sampai kelas 12. Sampel penelitian berjumlah 2421 pendidik Kristen yang masih aktif mengajar selama masa pandemi Covid-19, baik yang mengajar di sekolah Kristen, negeri, maupun, swasta nasional. Teknik pengambilan sampel memakai *snowballing* sampling dengan responden dari jaringan anggota IFCE. Survei ini bersifat sukrela, anonymous, dan konfidensial. Survei dilakukan secara daring melalui *google form*. Pelaksanaan pengisian kuisisioner dilakukan pada 30 Maret sampai dengan 24 April 2021. Kuisisioner di bagi dalam lima bagian: (1) data demografis, (2) *vocational passion*, (3) kesehatan mental (4) *well-being*, dan (5) dukungan dan tantangan yang dihadapi. Total pertanyaan kuisisioner adalah 52 pertanyaan, terdiri dari 51 indikator skala *Likert* 1 sampai 5, dan 1 pertanyaan terbuka. Dari data yang diperoleh didapatkan bahwa semua alat ukur yang dilakukan menggunakan skala Likert adalah reliabel dan valid. Koefisien Alpha Cronbach yang dihasilkan untuk well being kesehatan 0.774, untuk well being ekonomi sebesar 0.818, untuk well being relasi sosial sebesar 0.718, untuk well being spiritualitas sebesar 0.696 dan untuk kesehatan mental sebesar 0.79125. Terlihat bahwa semua koefisien Alpha Chronbah lebih besar dari 0.7 sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur reliabel. Semua korelasi Spearman antara variabel indikator dengan variabel yang diukur juga terbukti

signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pengukuran adalah valid secara item.

Hasil Temuan

Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2421 orang, di antaranya 75,9% perempuan dan 24,1% laki-laki. Mayoritas partisipan memiliki pendidikan S1 (81,1%), sedangkan pendidikan S2 sebanyak 14,0 %, Diploma 2,7%, SMA1,9%, dan S3 0.3%. Partisipan berasal dari 31 provinsi di Indonesia, dengan jumlah terbanyak dari Jawa Barat (28.8%), Jawa Timur (16,6%), DKI Jakarta (12,2%9), Sumatra Utara (8,5%), Jawa Tengah (5,5%).

Tabel 1. Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan Partisipan

Jenis Kelamin		Tingkat Pendidikan				
Laki-laki	Perempuan	SMA	D1-D3	S1	S2	S3
583 (24,1%)	1838 (75,9%)	46 (1,9%)	65 (2,7%)	1964 (81,1%)	339 (14,0%)	7 (0,3%)
Total : 2421			Total : 2421			

Vocational passion

Data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki *vocational passion* yang tinggi (89%). Hal ini berarti bahwa pendidik Kristen di Indonesia umumnya mempunyai *vocational passion* yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemauan dan daya juang dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik sekalipun dalam masa pandemi yang sulit ini.

Kesehatan mental

Kesehatan mental partisipan diukur dari empat komponen, yaitu tingkat frustrasi, tingkat gangguan emosi, tingkat kelelahan, dan tingkat kecemasan. Setiap komponen tersebut masing-masing akan diukur dengan menggunakan skala Likert 1-5.

Tabel 2. Analisa Komponen Kesehatan Mental

Komponen Kesehatan Mental	Frekuensi		Total
	Tinggi	Rendah	
Tingkat Frustrasi	265 (11%)	2148 (89%)	2413
Tingkat Gangguan Emosi	107 (4,4%)	2306 (95,6%)	2413
Tingkat Kelelahan	273 (11,3%)	2140 (88,7%)	2413
Tingkat Kecemasan	0%	2413 (100%)	2413

1. **Tingkat frustrasi:** mayoritas partisipan memiliki tingkat frustrasi yang rendah (89,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidik Kristen Indonesia umumnya mengalami tingkat frustrasi yang rendah. Dengan kata lain, pendidik Kristen Indonesia bisa mengatasi frustrasi yang ada.
2. **Tingkat gangguan emosi:** mayoritas pendidik Kristen Indonesia mempunyai tingkat gangguan emosi yang rendah (95,6%). Hal ini sangat mendukung pendidik dalam menghadapi pendidikan di masa pandemi yang sulit ini.
3. **Tingkat kelelahan:** mayoritas responden mempunyai Tingkat Kelelahan yang rendah (88,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidik Indonesia kebanyakan mempunyai tingkat kelelahan yang rendah. Hal ini sangat mendukung pendidik dalam menghadapi pendidikan di masa pandemi.
4. **Tingkat kecemasan:** Semua partisipan mempunyai tingkat kecemasan yang rendah (100%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidik Indonesia mempunyai tingkat kecemasan yang

rendah. Hal ini merupakan hal yang sangat mendukung pendidik dalam menghadapi pendidikan di masa pandemi.

Skor kesehatan mental diperoleh dari penjumlahan skor tingkat frustrasi, tingkat gangguan emosi, tingkat kelelahan dan tingkat kecemasan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental pendidik Kristen Indonesia cukup baik (97.6%), dan hanya terdapat 2,4% yang mempunyai kecenderungan untuk mempunyai gangguan kesehatan mental.

Tabel 3. Analisis Kesehatan Mental Secara Keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Persen
Sehat	668	27,7
Biasa saja	1688	70,0
Ada gangguan mental	57	2,4
Total	2413	100,0

Well-being

Terdapat 4 komponen *well-being* yang diukur skala Likert 1-5, yaitu *well-being* kesehatan, *well-being* ekonomi/finansial, *well-being* relasi sosial, *well-being* spiritualitas.

Tabel 4. Analisis Komponen Well-being

Komponen Well-being	Frekuensi		Total
	Tinggi	Rendah	
Kesehatan	1274 (52,8%)	1139 (47,2%)	2413
Ekonomi	1917 (79,4%)	496 (20,6%)	2413
Relasi Sosial	1999 (82,8%)	414 (17,2%)	2413
Spiritualitas	2287 (94,8%)	126 (5,2%)	2413

1. **Well-being kesehatan:** responden yang memiliki *well-being* kesehatan tinggi (52,8%) hampir sama dengan responden yang memiliki *well-being* kesehatan rendah (47,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pendidik Indonesia mempunyai *well-being* kesehatan yang rendah. Hal ini perlu diperhatikan supaya tidak menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.
2. **Well-being ekonomi:** responden memiliki *Well-being* Ekonomi yang tinggi (79,4%). Walaupun demikian terdapat 20.6% responden yang tidak sejahtera dengan keadaan ekonominya. Hal ini perlu diperhatikan supaya responden dapat menghadapi kekhawatirannya terhadap masalah keuangan.
3. **Well-being relasi sosial:** responden yang mempunyai *well-being* relasi sosial rendah adalah 17,2%. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (82,8%) masih merasa nyaman walaupun harus membatasi kontak langsung dengan orang lain.
4. **Well-being spiritualitas:** responden yang mempunyai *well-being* spiritualitas rendah adalah 5,2%. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan masih memiliki *well-being* spiritualitas yang tinggi (94,8%). Hal ini merupakan faktor pendukung penting bara pendidik Kristen dalam menghadapi masa pandemi ini.

Kepuasan

Dari hasil terlihat bahwa responden yang memiliki kepuasan yang rendah adalah sebesar 34%, sedangkan 66% memiliki Kepuasan yang tinggi. Kepuasan hidup juga merupakan komponen yang

dapat membuat seseorang dapat bertahan dalam keadaan yang sulit.

Tabel 5.

Kategori	Frekuensi	Persen
Rendah	820	34,0
Tinggi	1593	66,0
Total	2413	100,0

Hubungan Komponen *Well-being*, dan Kesehatan Mental

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara well being dan kesehatan mental (Canadian Teachers' Federation, 2020; Bakkeli, 2021; Duong, 2021; Faruk et al., 2021; Kokkinos et al., 2021).

Di dalam penelitian ini juga dilakukan pengujian Chi Square untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara well-being dan kesehatan mental di antara para pendidik Kristen di Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa *p-value* untuk menguji hubungan well being kesehatan, well being ekonomi, well being relasi sosial, well being kesehatan dengan kesehatan mental semua bernilai 0.000. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara komponen *well-being* dengan tingkat kesehatan mental. Untuk mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada pendidik Kristen Indonesia maka pihak-pihak pembuat kebijakan yang terkait harus memperhatikan komponen-komponen *well-being*.

Pembukaan Kembali Pembelajaran Tatap Muka

Setelah menjalani pembelajaran daring selama setahun, mayoritas partisipan (84,4%) menyatakan merasa senang atau sangat senang bila pembelajaran tatap muka dapat segera dimulai kembali. Selebihnya yang menyatakan tidak senang (2,6%) dan tidak tahu (12%). Mengenai kesiapan, mayoritas partisipan (91,1%) menyatakan siap atau sangat siap untuk menjalankan

protokol kesehatan bila pembelajaran tatap muka dimulai, dan selebihnya menyatakan tidak siap (2.6%) dan tidak tahu (12%).

Dukungan dan Tantangan

Selama pandemi, para pendidik Kristen menyatakan mendapatkan dukungan dari lima kelompok terbesar berikut: keluarga atau teman (21,3%), rekan kerja (18,7%), dan pimpinan (14,2%), gereja (13,9%), dan orangtua murid (11,1%). Pertanyaan kuisisioner terakhir bersifat pertanyaan terbuka menanyakan tantangan terbesar apakah yang dihadapi oleh partisipan dalam menjalankan tugas mengajar selama masa pandemi. Dari jawaban naratif yang diberikan, muncul lima tema tantangan terbesar yang dialami oleh para pendidik Kristen di Indonesia.

Pertama adalah tantangan teknologi pendukung pembelajaran. Sebagian besar pendidik Kristen menyatakan bahwa tantangan terbesar pembelajaran di masa adalah mempelajari dan beradaptasi dengan teknologi pembelajaran *online* beserta dengan berbagai jenis aplikasi dalam waktu yang singkat. Tantangan lain berkaitan dengan teknologi adalah, tidak semua pendidik memiliki perangkat komputer atau gawai yang memadai, jaringan internet yang lambat dan bermasalah, serta kuota internet yang terbatas. Selain itu, ditemui banyak anak didik yang tidak memiliki gawai dan kuota internet yang memadai untuk pembelajaran daring.

Kedua, adalah tantangan dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM). Tantangan terbesar kedua bagi partisipan dengan pembelajaran daring selama masa pandemi adalah mempersiapkan dan menciptakan pembelajar yang menarik dan kreatif, serta memilih materi pembelajaran yang esensial. Sebagian pendidik merasa pembelajaran daring yang mereka berikan tidak maksimal, interaksi kelas yang kurang dinamik bahkan pasif, waktu mengajar yang terbatas, serta kuatir

pencapaian akademik murid menurun. Pembelajaran daring juga sangat membatasi pendidik dalam melakukan praktikum untuk pelajaran sains, atau membimbing murid yang belum lancar membaca dan menulis di jenjang TK dan SD.

Ketiga, adalah tantangan dalam hal relasi dan interaksi. Sebagian besar pendidik menyatakan sulitnya membangun relasi dengan murid tanpa bertemu langsung, terlebih ketika memasuki tahun ajaran baru dengan murid-murid yang baru. Pembelajaran daring juga membuat pendidik sulit mengenal anak didik secara pribadi dan tidak terbentuknya ikatan dan kedekatan emosional. Selain itu, interaksi sosial sesama murid juga sulit dikembangkan dengan pembelajaran daring.

Tantangan *keempat* adalah sikap murid. Selama pembelajaran daring, banyak partisipan mengeluhkan sikap dan perilaku murid yang tidak baik, seperti masalah disiplin, kejujuran, sopan santun, dan ketidakpedulian terhadap pembelajaran. Menurut pengamatan partisipan, murid-murid kurang motivasi mengikuti pelajaran maupun belajar mandiri di rumah, kurang fokus, dan kurang bertanggungjawab dalam mengerjakan tugas. Bahkan didapati beberapa tugas murid dikerjakan oleh orang tuanya. Selain itu, orang tua murid juga kurang mendukung pembelajaran anak-anaknya di rumah. Hal ini mengelisahkan para pendidik karena merasa sulit mengikuti perkembangan karakter dan mengajarkan nilai-nilai serta sikap yang baik kepada nara didik dengan pembelajaran daring yang terbatas.

Tantangan *kelima* yang dikemukakan oleh partisipan adalah beban kerja dan kesehatan. Bekerja dari rumah selama pandemi juga membuat sebagian besar partisipan merasa beban kerja yang bertambah dan jam kerja yang panjang. Beban bertambah karena pembelajaran daring menuntut pendidik mempersiapkan materi dan strategi pedagogi yang berbeda dari pembelajaran tatap

muka, membuat video pembelajaran, dan menindaklanjuti tugas-tugas yang diberikan kepada murid. Jam kerja bertambah karena hilangnya pemisahan antara jam kerja dan jam istirahat, di mana murid dan orang tua murid menghubungi pendidik kapan saja mereka merasa butuh.

Diskusi Hasil Temuan

Berdasarkan hasil temuan, hampir semua pendidik Kristen Indonesia memiliki kesehatan mental yang relatif tinggi (97,7%). Hal ini dicerminkan dari tingkat frustrasi, tingkat gangguan emosi, tingkat kelelahan, maupun tingkat kecemasan yang rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian “*Well-being* guru, dosen, dan mahasiswa di masa pandemi” yang dilaporkan Dr. Dyah T. Indirasari, selaku wakil tim riset yang menyatakan bahwa mayoritas guru (N=2.910) dan dosen (N=256) memiliki tingkat kesehatan mental tinggi (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2021).

Kesehatan mental para pendidik Kristen yang relatif tinggi kemungkinan di dukung beberapa faktor. Yang *pertama* adalah mayoritas pendidik Kristen memiliki tingkat *vocational passion* yang tinggi (89%). Hal ini menyatakan bahwa mereka memiliki kecintaan akan profesinya sebagai pendidik, serta kemauan dan daya juang yang tinggi dalam menjalankan tugasnya selama masa pandemi yang sulit ini. Carbonneau et al. (2008) menyatakan bahwa *vocational passion* mempengaruhi ketangguhan mental terhadap stres and kepuasan kerja seseorang. Faktor pendukung *kedua* adalah kondisi *well-being* para pendidik Kristen yang relatif baik. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara komponen *well-being* dengan tingkat kesehatan mental. Hal ini dikuatkan dengan pernyataan Indirasari (2021) bahwa *well-being* mempengaruhi kesehatan mental karena emosi positif seseorang akan membuat kondisi mentalnya lebih kuat dan optimis (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2021). Faktor pendukung *ketiga* adalah komponen spiritualitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa komponen *well-being* spiritual mayoritas para pendidik Kristen tinggi (94,8%). Seperti

ditanyakan di dalam kuisisioner, komponen *well-being* spiritual di sini mencerminkan jawaban dari para pendidik Kristen bahwa mereka masih berdoa, mengandalkan atau memiliki harapan di dalam Tuhan, serta beribadah online secara teratur di masa pandemi ini. Hal ini sejalan dengan temuan survei daring nasional pada 8-17 Maret 2021 oleh A.R. Ruhana et al., tim peneliti pada Puslitbang Bimas Agama dan Layanan Keagamaan yang menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia (N=1.550) semakin religious di masa pandemi (81%), dan 97% merasa keimanan mereka membantu secara psikologis dalam menghadapi dampak pandemi (Puslitbang Kemenag, 2021). Temuan ini juga mengkonfirmasi penelitian sebelumnya bahwa agama atau spiritualitas berperan penting sebagai *coping strategy* dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup (Smith et al., 2003; Pargament et al., 2005; King et al., 2013).

Terdapat fenomena menarik dari hasil penelitian ini, bahwa sekalipun kesehatan mental para pendidik Kristen relatif tinggi, tetapi di dapati banyak keluhan dan tantangan yang mereka kemukakan. Juga dari hasil analisis komponen *well-being* kesehatan, didapati 47,2% pendidik Kristen yang merasa kelelahan dan kondisi fisik tidak optimal, dan analisis komponen *well-being* ekonomi terdapat 20,6% pendidik Kristen yang merasa tidak sejahtera dengan kondisi finansialnya. Bagaimanakah menjelaskan gejala ini yang tampaknya paradoksikal? Menanggapi hal ini, Turro S. Wongkaren, Ph.D (Kepala Lembaga Demografi UI dan Pakar Satgas Covid-19 Bidang Perubahan Perilaku), sebagai salah satu penanggap dalam Webinar IFCE presentasi hasil penelitian ini yang diadakan pada tanggal 7 Agustus 2021, menyatakan bahwa terdapat dua unsur resiliensi yaitu daya lenting dan daya lentur. Masyarakat Indonesia pada umumnya tidak memiliki daya lenting yang baik tetapi memiliki daya lentur atau fleksibilitas emosi yang tinggi (Wongkaren, 2021). Hal ini menjelaskan bahwa kemungkinan para pendidik Kristen Indonesia memiliki fleksibilitas emosi yang tinggi yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan dan berbagai kesulitan dalam masa pandemi ini.

Implikasi

Berdasarkan hasil temuan dan diskusi di atas, berikut adalah implikasi dan rekomendasi yang tim peneliti usulkan kepada para pengambil keputusan lembaga pendidikan Kristen di Indonesia sebagai berikut:

1. Komponen *well-being* secara signifikan mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan mental. Sebagai implikasinya, untuk mempertahankan tingkat kesehatan mental yang baik atau mencegah terjadinya gangguan mental, maka para pembuat kebijakan harus memperhatikan *well-being* kesehatan, ekonomi, sosial, spiritualitas, dan kepuasan hidup dari para pendidik Kristen yang ada di bawah naungannya.
2. Memberikan perhatian khusus untuk meningkatkan *well-being* ekonomi atau kesejahteraan hidup finansial dari para pendidik Kristen.
3. Memberikan perhatian khusus untuk meningkatkan *well-being* kesehatan dari para pendidik yang telah mengalami kelelahan fisik dengan mengevaluasi dan menyesuaikan ekspektasi, beban kerja, dan jam kerja yang jelas.
4. Membangun dan menumbuh-kembangkan ekosistem *well-being* di sekolah
5. Menyediakan pelatihan berkelanjutan mengenai teknologi pembelajaran dan pembelajaran daring yang menarik dan kreatif. Pelatihan ini penting untuk meningkatkan efikasi diri para pendidik, di mana semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dalam menghadapi tantangan dan kesulitan (Sulastri & Jufri, 2021).

APRESIASI

Apresiasi mendalam kepada Tim IFCE yang telah membantu pelaksanaan survei penelitian ini, secara khusus kepada Wei Lin, Sutrisna Harjanto, Boedi Tsusila, Suprapti, Leo Andi, Yosie Modo, Widyarningsih, Hendra Prasajam Vera Sirait, Ambar Metasari, Joice Pajow, Yudhar Hapsari, Ayub Wahyono, dan Yunia Handayani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakkeli N. Z. (2021). Health, work, and contributing factors on life satisfaction: A study in Norway before and during the COVID-19 pandemic. *SSM - Population Health*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100804>
- Beutell, N. J. (2006). *Life Satisfaction*. Retrieved from Sloan Work and Family Research Network: https://www.researchgate.net/publication/259486067_Life_Satisfaction_in_Relation_to_Work_and_Family
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C., & Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 977-987. <https://doi.org/10.1037/a0012545>
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>
- Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (2021). *Well-being kunci kesehatan mental di masa pandemi*. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: <https://psikologi.ui.ac.id/2021/07/23/well-being-kunci-kesehatan-mental-di-masa-pandemi/>
- Faruk, M. O., Ching, U., & Chowdhury, K. (2021). Mental health and well-being of indigenous people during the covid-19 pandemic in

Bangladesh. *Heliyon*, 7(7): e07582. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07582>

King M, Marston L, McManus S, Brugha T, Meltzer H, Bebbington P. (2013). Religion, spirituality and mental health: Results from a national study of English households. *The British Journal of Psychiatry*, 202 (1): 68– 73. DOI: 10.1192/bjp.bp.112.112003

Kokkinos, C. M., Tsouloupas, C. N., & Voulgaridou, I. (2021). The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of covid-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through mental health. *Journal of affective disorders*, 300, 289–295. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.114>

Pargament KI, Magyar-Russell GM, Murray-Swank NA. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61(4): 665– 87. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00426.x>

Puslitbang Bimas Agama dan Layanan Keagamaan Balitbangdiklat Kemenag. (2021). *Urgensi layanan keagamaan di masa pandemi covid-19*. [PowerPoints Slides] Puslitbang Bimas Agama dan Layanan Keagamaan, Balitbangdiklat Kemenag <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/upload/files/REPORT%20Survei%20Agama-Pandemi%20Juni%202021.pdf>

Putri, A.W., B. Wichawa, dan Arie S. Utama. (2015). Mental health masyarakat Indonesia: Pengetahuan dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan mental health. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>

Smith TB, McCullough ME, Poll J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful

life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–36.
DOI: 10.1037/0033-2909.129.4.614

Sokal L, LE Trudel, and J. Babb. (2020). Supporting teachers in times of change: The job demands resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Contemporary Education*, 3(2), 67-74. DOI: [10.11114/ijce.v3i2.4931](https://doi.org/10.11114/ijce.v3i2.4931)

Sulastri,T dan Muhammad Jufri. (2021). Resiliensi di masa pandemi: Peran efikasi diri dan persepsi ancaman covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 25-32. DOI: <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.531>

Wongkaren, Turro S. (2021). *Kesehatan Mental dan Well-being Pendidik Kristen di Indonesia*. [Webinar] IFCE.