

## **Dinamika Kesehatan Mental Mahasiswa Beragama Hindu yang Mengalami Pengurangan Aktivitas Tri Sandhya saat Merantau di Surabaya**

I Gusti Bagus Dion Pranajaya Nugraha & Afif Kurniawan

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Dengan banyaknya penelitian maupun literatur yang menunjukkan hubungan positif dari kegiatan spiritual dengan kesehatan mental, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu dinamika kesehatan mental mahasiswa beragama Hindu yang mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya saat merantau di Surabaya.

Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Melibatkan tiga partisipan dengan kriteria mahasiswa beragama Hindu yang pernah/sedang berkuliah di salah satu universitas di Surabaya dengan status merantau dan mengalami pengurangan pada aktivitas Tri Sandhya. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semiterstruktur kemudian dianalisis menggunakan teknik interpretative phenomenological analysis (IPA), kemudian kredibilitas data diperoleh melalui member check.

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan kondisi sosial dan lingkungan sampai perubahan rutinitas pada partisipan, namun ketiga partisipan dapat menyesuaikan diri dengan baik saat merantau. Terdapat kemunculan emosi negatif jika tidak melakukan Tri Sandhya yaitu perasaan tidak enak, merasa aneh, merasa berdosa, merasa tidak bertanggung jawab, dan rasa tubuh yang berbeda. Dengan begitu ketiga partisipan berpendapat bahwa setidaknya dapat melakukan Tri Sandhya satu kali dalam sehari. Ditemukan juga dampak dari Tri Sandhya antara lain membantu menenangkan diri saat menghadapi masalah, membantu manajemen emosi untuk menjadi lebih sabar, dan memberikan perasaan rileks. Ketiga partisipan juga dapat mengembangkan diri dengan baik dan ini berdampak pada diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

**Kata kunci:** *kesehatan mental, kegiatan spiritual, mahasiswa perantau*

### **ABSTRACT**

With a lot of research and literature showing a positive relationship between spiritual activities and mental health, this study aims to find out the mental health dynamics of Hindu students who experience reduction in Tri Sandhya activities when studying overseas in Surabaya.

This study was conducted using a qualitative method with phenomenological approach. Involving three participants who matched the criteria of Hindu students who have been/are currently studying at one of the universities in Surabaya with overseas status and experiencing a reduction in Tri Sandhya activities. Data collection process was carried out through semi-structured interviews then analyzed by interpretative phenomenological analysis (IPA) technique, and the data credibility obtained by member check.

The study found there were differences in social and environmental conditions and changes in routine among participants, but all three participants were able to adapt well. There are negative emotions showing if they didn't do Tri Sandhya such as feeling bad, feeling strange,

feeling irresponsible, and feeling a different body condition. Thus, the three participants thought that they could at least do Tri Sandhya once a day. The study also found the effects of Tri Sandhya include helping to calm oneself when facing problems, helping to manage emotions to be more patient, and giving a feeling of relaxation. All three participants can also develop themselves well and this has an impact on themselves and people around them.

**Keywords:** *mental health, spiritual activity, adaptation, overseas student*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad ke-19. Pada pertengahan abad ke-20 kajian mengenai kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis, 2002 dalam Fakhriyani, 2019). Pada awalnya, kajian kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang memiliki gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak hanya terbatas pada individu dengan gangguan kejiwaan tetapi juga bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplorasi diri sendiri dan kaitannya dengan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Ramayulis, 2002 dalam Fakhriyani, 2019).

Pembahasan mengenai hubungan aspek religius dengan kesehatan mental tentunya sudah tidak asing lagi. Pada tahun 1959, World Health Organization (WHO) belum memasukan dimensi spiritual/religius ke dalam indikator kesehatan mental. Tetapi akhirnya pada tahun 1984, perhatian terhadap agama mulai ditunjukkan sebagai salah satu indikator. WHO sendiri menyatakan yang dimaksud sehat tidak hanya dalam arti fisik, psikologis, dan sosial saja, tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama, dihipunkan dalam empat dimensi kesehatan yakni bio-psiko-sosio-spiritual (Dadang Hawari, 1997 dalam Reza, 2015). Fakhriyani (2019) menyatakan salah satu prinsip kesehatan mental berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan adalah bahwa kesehatan mental dan ketenangan batin (equanimity) dicapai dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan. Kesehatan mental dan spiritualitas memiliki hubungan yang saling berkaitan yaitu adanya bentuk upaya dalam mengembalikan suatu kondisi masalah pada kejiwaan seseorang agar dapat pulih seperti keadaan normal dan memiliki mental yang lebih sehat (Azania & Naan, 2021).

Sudah begitu banyak penelitian yang menyatakan hubungan positif dari kegiatan ibadah dengan kesehatan mental. Penelitian oleh Ijaz dkk (2017) menunjukkan bahwa individu yang melakukan ibadah secara teratur dengan perhatian penuh memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak ibadah secara teratur dengan perhatian penuh. Penelitian oleh Jeppsen dkk (2015) juga menunjukkan bahwa doa sehari-hari dan doa meditasi berhubungan positif dengan kesehatan mental. Baetz dkk (2006) menyatakan bahwa frekuensi ibadah yang tinggi berhubungan dengan penyakit psikiatri yang lebih rendah. Penelitian lain dari Boelens dkk (2012) selama satu tahun kepada partisipan yang diberikan intervensi kegiatan berdoa menunjukkan pengurangan yang signifikan terhadap depresi dan kecemasan, meningkatnya optimisme dan meningkatkan pengalaman spiritual. Penelitian dari Reza (2015) juga menyatakan bahwa individu yang memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, mampu mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dialami, sehingga cenderung memiliki kesehatan mental yang baik.

Kondisi kesehatan mental yang baik tentunya dibutuhkan oleh mahasiswa, individu yang belajar di perguruan tinggi. Gunarsa (dalam Widuri, 2012) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk ke dalam dunia perkuliahan, individu menghadapi berbagai perubahan mulai dari perbedaan sifat pendidikan, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Fenomena

perantau menurut Kato pada tahun 2005 (dalam Fitri & Kustanti, 2018) adalah sebagian individu yang meninggalkan kampung halaman untuk mencari kekayaan ilmu, pengetahuan, dan kemakmuran. Bentuk migrasi ini tidak permanen, pada umumnya perantau memiliki hubungan kuat dengan kampung halamannya. Menurut Hurlock (dalam permata & Listyandini, 2015) penyesuaian yang dialami mahasiswa perantau antara lain ketidakhadiran orang tua, sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, penyesuaian norma sosialisasi lingkungan, dan strategi belajar yang berbeda. Masa transisi sebagai sebuah culture shock melibatkan pembelajaran kembali terhadap masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal baru, pengajar dan teman baru dengan nilai dan berbagai keyakinan, kebebasan dan peluang baru, dan tuntutan akademik, personal, dan sosial yang baru (Rufaida & Kustanti, 2017).

Kemudian, dari perubahan situasi yang dialami mahasiswa saat merantau, dibutuhkan berbagai usaha penyesuaian/adaptasi agar mahasiswa dapat melakukan tanggung jawabnya dengan baik. Ini juga termasuk penyesuaian dalam rutinitas beribadah. Bagi agama Hindu, kegiatan sembahyang yang wajib dilakukan setiap hari adalah Tri Sandhya. Tri Sandhya dilakukan tiga kali sehari yaitu pada peralihan waktu pagi, tengah hari, dan menjelang malam. Rutinitas ini bisa dilakukan di tempat seperti pura atau merajan di rumah. Tri Sandhya ini didukung dengan sarana seperti bunga dan dupa. Namun, rutinitas dari kegiatan Tri Sandhya tersebut dapat mengalami gangguan begitu mahasiswa pergi merantau ke tempat yang memiliki sedikit fasilitas untuk memperbolehkannya melakukan Tri Sandhya. Dengan berbagai kegiatan yang dimiliki, ditambah sedikitnya akses untuk melakukan Tri Sandhya, rutinitas dari Tri Sandhya itu sendiri dapat mengalami gangguan/pengurangan yang menyebabkan mahasiswa tidak bisa melakukannya secara rutin.

Kota Surabaya merupakan salah satu kota terbesar di Indonesia dengan jumlah penduduk sebanyak 2.904.751 jiwa dengan mayoritas beragama Islam, diikuti oleh agama-agama lain yaitu Protestan, Katolik, Budha, Hindu, dan Konghucu. Keharmonisan dari aspek sosial keagamaannya membuat kota ini menduduki peringkat 6 pada Indeks Kota Toleran pada tahun 2020. Salah satu praktik baik yang ditampilkan masyarakat Surabaya adalah ketika hari raya Natal pada tahun 2019, kala itu perwakilan umat lintas agama memberikan sambutan dan ucapan selamat Natal pada perayaan Natal di GKI Darmo Satelit (Indeks Kota Toleran, 2020). Meskipun begitu, merantau di Kota Surabaya merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa beragama Hindu terutama dalam konteks fasilitas persembahyangan. Terdapat beberapa pura yang biasa diakses oleh mahasiswa namun jaraknya jauh dari tengah kota. Sarana persembahyangan seperti bunga dan dupa juga tidak mudah ditemukan di banyak tempat. Dengan berbagai aktivitas sebagai mahasiswa itu sendiri, ditambah minimnya aksesibilitas untuk melakukan kegiatan persembahyangan, aktivitas Tri Sandhya dari mahasiswa beragama Hindu bisa mengalami gangguan/pengurangan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mencari tahu bagaimana dinamika kesehatan mental mahasiswa beragama Hindu yang mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya saat merantau di Surabaya.

## **METODE**

### ***Desain Penelitian***

Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis interpretatif dipilih oleh peneliti untuk memahami bagaimana dinamika kesehatan mental mahasiswa beragama Hindu yang mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya saat merantau di Surabaya

### ***Partisipan***

Partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan yaitu merupakan mahasiswa yang pernah/sedang berkuliah di salah satu universitas di Surabaya dengan status merantau, beragama Hindu, dan mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya. Terdapat tiga partisipan dalam penelitian ini yakni WL, CW, dan WS yang sudah melalui prosedur pengisian

*informed consent* sebelum pengambilan data dimulai dan *member check form* untuk pematapan kredibilitas.

### **Strategi Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yaitu wawancara semiterstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya. Alasan pemilihan teknik ini adalah karena wawancara fenomenologis menganjurkan wawancara semiterstruktur dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan pokok yang bisa dikembangkan lebih jauh atau diperdalam lagi saat mendengarkan jawaban dari partisipan (Kahija, 2017).

### **Analisis Data**

*Interpretative phenomenological analysis* digunakan untuk menganalisis data dengan tahapan membaca berkali-kali, membuat catatan-catatan awal, membuat tema emergen, membuat tema superordinat, dan analisis pola-pola antarpengalaman partisipan.

## **HASIL PENELITIAN**

WL merasa pertemanan di tempat asalnya lebih ngawur dan kasar, ini membentuk standar pergaulan pada subjek WL. Di mana saat subjek ke Surabaya, subjek merasakan standar yang berbeda akan hal yang dianggap kasar, dari sana subjek merasa harus menghormati dan menyesuaikan perbedaan tersebut. Selain itu, WL juga merasakan adanya perbedaan dalam kedekatan, WL menyebutkan saat menyapa. Orang-orang di lingkungan WL saat merantau cenderung tidak saling menyapa satu sama lain atau tidak menyapa terlebih dahulu. WL menganggap seharusnya menyapa adalah hal biasa, terlebih jika sudah pernah terlibat dalam suatu kegiatan bersama orang tersebut. WL merasa jika tidak ada kepentingan, maka orang lain tidak akan menyapa. WL menyesuakannya dengan cara menganggap sapaan tersebut sebagai hadiah untuk orang lain tanpa peduli bagaimana responnya, ini merupakan usaha subjek untuk memelihara hubungan dengan orang lain. Dari sana subjek tetap berusaha untuk menyapa orang lain dan melihat reaksi dari orang tersebut, kemudian subjek memilah siapa orang yang dapat disapa dan tidak.

Pada subjek CW ia memiliki kendala karena tidak mengerti bahasa Jawa, namun CW akhirnya belajar bahasa Jawa dan tidak memiliki masalah untuk menyesuaikan. CW merasa orang-orang di Surabaya lebih terbuka dan tidak memiliki batasan dalam pertemanan. Lebih lanjut, CW membahas mengenai border. Border di sini merupakan batasan atas pengertian topik pembicaraan yang membuat orang yang tidak mengerti dengan topik pembicaraan tersebut tidak bisa masuk ke dalam pembicaraan. Ini sebelumnya dialami subjek saat masih SMA. Sementara pertemanan orang-orang di Surabaya tidak memiliki border yang jelas. Hal ini mendorong CW untuk masuk dan disambut di dalam pertemanan, tanpa mencoba untuk masuk ke pertemanan tersebut. Sehingga CW tidak memiliki kesulitan untuk menyesuaikan dengan kondisi pertemanan di Surabaya. Meskipun begitu, CW masih merasa bahwa ia belum bisa mengklaim dirinya sudah aman terkait kondisi sosial di Surabaya, ia mengaku masih beradaptasi sampai saat ini. Mengenai keterbukaan, WL juga merasa orang-orang di Surabaya lebih terbuka, terutama di media sosial. Mereka mau membuka koneksi, sehingga lebih mudah untuk saling mengikuti di media sosial. Pada subjek CW dan WL juga terdapat kesamaan topik pembicaraan yang disukai oleh orang-orang di Surabaya yakni menggali hal personal. WL melihat ini sebagai hal yang disukai saat berbicara dengan orang-orang di Surabaya.

Sedangkan, subjek WS menyatakan adanya perbedaan seperti kondisi finansial, sehingga WS tidak bisa masuk ke dalam pertemanan yang memiliki kondisi finansial yang berbeda dengannya. Namun, WS tidak merasa memiliki kesulitan untuk menyesuaikan dengan kondisi pertemanan di Surabaya karena WS bisa berteman dengan orang-orang yang dirasa sefrekuensi dengan dirinya. Sefrekuensi di sini adalah kesamaan dari segi ras yaitu orang-orang yang berasal dari Bali dan Lombok, juga kesamaan agama yakni sesama agama Hindu. Selain itu, kesamaan

tempat main atau bisa dibilang tempat nongkrong juga masuk sebagai penjelasan sefrekuensi dari WS, yakni sama-sama nongkrong di warkop atau kafe-kafe dekat kampus.

Pada konteks pengajar, WL merasa guru saat SMA memiliki batasan dengan siswanya. Sebaik apapun siswa dengan guru, tetap harus ada rasa menghormati. Sedangkan, dosen bisa dianggap seperti teman sendiri, bisa bercanda sebebasnya selama tidak berbicara kotor dan menyinggung. Selain itu, dosen bisa menoleransi dan diajak bernegosiasi mengenai tugas, sementara melakukan hal tersebut kepada guru agak susah karena takutnya menyinggung. WL menilai hal tersebut dilakukan dosen agar bisa lebih dekat dengan mahasiswanya. WL pernah memiliki pengalaman mengenai satu kasus yang sama, namun dengan perbedaan respon dari guru saat SMA dan dosen saat kuliah. WL pernah ada di dalam situasi mengerjakan tugas kelompok seorang diri tanpa dibantu oleh anggota kelompok lain. Guru tidak peduli akan hal itu dan menilai itu adalah tanggung jawab siswa untuk mengatasi hal tersebut. Sementara dosen biasa diajak untuk membahas hal tersebut dan membantu mencari penyelesaiannya. WL menambahkan bahwa saat dulu SMA, teman-temannya banyak yang mencari perhatian ke guru. Namun, WL menilai hal tersebut sia-sia jika pada akhirnya mereka tidak mengingat guru-guru tersebut setelah lulus. Berbeda dengan dosen, WL masih berhubungan meskipun setelah lulus.

Ini berlawanan dengan pernyataan dari CW dan WS. CW merasa lebih dekat dengan guru saat SMA. CW memiliki latar belakang OSIS sehingga sudah terbiasa untuk saling tolong-menolong dengan guru. Hal ini tidak dirasakan dengan dosen yang memiliki batasan jelas. Selain itu, guru saat SMA juga lebih sadar dan peka terhadap siswanya, contohnya mengingatkan ketika nilainya jelek. Sementara dosen lebih tidak peduli akan hal tersebut. Ini membuat CW kesulitan di awal karena CW merasa kehilangan sosok Bapak. Meskipun begitu, CW tidak menyalahkan situasi yang ada, CW menerima dan merasa pantas mendapat perlakuan seperti itu karena sudah cukup dewasa. CW merasa saat sekolah masih proses pendewasaan sedangkan saat kuliah sudah seharusnya lebih profesional. CW menyesuaikan dengan melakukan apa yang memang harus dilakukan.

Sejalan dengan CW, WS merasa guru saat SMA terasa seperti orang tua yang bisa memarahi siswanya jika berbuat sesuatu yang dianggap salah, juga memiliki rasa kasihan untuk bisa menaikkan nilai. Selain itu, absensi dari kelas lebih mudah dilakukan jika murid memiliki kegiatan pribadi. Namun, dosen tidak demikian. Dosen bersifat lebih ketat dan memiliki toleransi lebih sedikit. Seperti misalnya terkait nilai, jika memang rendah dan tidak lulus mata kuliah maka nilai akan tetap dan mata kuliah harus diulang. Kegiatan pribadi juga menjadi urusan pribadi mahasiswa dan tidak bisa dijadikan alasan untuk tidak hadir di kelas. Meskipun begitu, jika dosennya yang berhalangan hadir, kelas menyesuaikan karena mahasiswanya yang mengikuti dosen. WS merasa guru saat SMA masih bisa diajak bernegosiasi, namun dosen di kampus tidak. Meskipun begitu WS tidak memiliki kesulitan dan tinggal menyesuaikan dengan mengikuti kemauan dari dosen.

Ketiga subjek merasakan temperatur udara yang lebih panas di Surabaya dibandingkan tempat tinggal mereka sebelum merantau. WL menyatakan cuaca di Surabaya lebih panas, namun tidak banyak yang subjek sesuaikan akan hal tersebut. Misalnya di saat berpergian, subjek memang menggunakan jaket, jadi tinggal melanjutkan kebiasaan tersebut. Subjek CW sampai sering berharap turun hujan pada awal-awal di Surabaya. Tetapi, pada akhirnya subjek CW juga terbiasa dan dapat menyesuaikan. Namun, subjek WS terlihat paling terganggu dalam masalah ini. Selain lebih panas, ia merasa udara di Surabaya lebih sumpek dan padat. WS sampai mencoba berbagai cara untuk menyesuaikan dengan hal tersebut seperti menggunakan kipas angin, membuka pintu kamar, bahkan sampai pergi ke tempat makan atau kafe yang memiliki pendingin udara sembari mencari minuman dingin bersama teman-temannya. Terlebih lagi, WS merasa air keran di Surabaya lebih kotor dibandingkan air di wilayah rumahnya. Meskipun merasa tidak nyaman, WS mau tidak mau menyesuaikan dengan menerima keadaan tersebut. Sementara subjek WL dan CW tidak memiliki masalah ini.

Subjek WL menyatakan bahwa kondisi lalu lintas di Surabaya lebih rapi, sehingga ia merasa senang dalam menyesuaikan. Namun, terdapat hal yang tidak ia sukai mengenai perilaku pengemudi di area lampu lalu lintas. Ia kesal dengan pengemudi yang langsung menekan klakson begitu lampu berubah menjadi hijau, baginya itu tidak perlu. Masih di area yang sama, CW merasa aneh dan mempertanyakan perilaku pengemudi yang berhenti di depan area zebra cross kala lampu berwarna merah. CW tidak pernah melihat kejadian seperti itu di wilayah tempat tinggalnya. Subjek WL memiliki masalah penyesuaian mengenai makanan yang bahkan masih hingga saat ini, yaitu rasa makanan yang hambar. Sementara, subjek CW dan WS tidak memiliki masalah yang sama.

Seluruh subjek memiliki rutinitas yang monoton dan konsisten sebelum merantau di Surabaya. Subjek CW menyatakan hidupnya lebih sederhana dan subjek WS menyatakan dirinya lebih santai saat sebelum merantau. Semua rutinitas dari subjek berubah begitu merantau di Surabaya. Tidak hanya berubah, rutinitas subjek CW dan WS menjadi lebih tidak menentu. Rutinitas mereka berganti-ganti seiring perbedaan waktu kuliah dan kegiatan. Berbeda dengan subjek WL yang meskipun rutinitasnya berubah, ia memiliki rutinitas konsisten lagi begitu di Surabaya. Namun, tidak ada masalah mengenai perubahan ini, terutama subjek CW yang merasa lebih bebas ketika merantau. Meskipun begitu, subjek CW memerlukan penyesuaian baru mengenai manajemen keuangannya.

Seluruh subjek mengalami pengurangan jumlah Tri Sandhya. WL yang awalnya melakukan tiga sampai dua kali sehari menjadi satu kali sehari, CW yang awalnya melakukan dua kali sehari menjadi satu kali sehari, dan WS yang awalnya melakukan tiga kali sehari menjadi dua sampai satu kali sehari. Bahkan ada kalanya dari ketiga subjek menjadi nol alias tidak sama sekali dalam sehari.

Subjek WS pada awalnya memiliki kesulitan dan memunculkan perasaan negatif akan perubahan rutinitas Tri Sandhya yang dialami, di mana ia merasa aneh dan tidak enak. Namun, lama kelamaan perasaan negatif tersebut hilang, dan subjek tidak lagi kepikiran untuk melakukan Tri Sandhya. Sedangkan pada subjek CW, sejak awal rutinitasnya berubah ia sama sekali tidak memunculkan perasaan negatif dan memikirkan untuk melakukan Tri Sandhya. Tetapi, ini berubah sampai adanya momentum ia merasa bersalah karena sudah tidak rutin melakukan Tri Sandhya lagi. Sementara, subjek WL sama sekali tidak memunculkan perasaan negatif atas perubahan perilaku Tri Sandhya yang dialami. WL mengaku dapat mengesampingkan kegiatan Tri Sandhya untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih penting baginya. WL juga terbiasa mengganti kegiatan Tri Sandhya di pagi hari menjadi kegiatan sembahyang yang lain, yakni dengan Japa Mantram Gayatri. Bagi WL, tidak apa-apa mengganti kegiatan Tri Sandhya dengan kegiatan alternatif seperti itu karena setidaknya tetap ada niat untuk memuja Tuhan.

Pada subjek CW, terdapat hal unik mengenai fungsi dari kegiatan Tri Sandhya. Jika subjek CW menghadapi masalah yang sampai membuatnya tertekan atau overthinking, ia melakukan Tri Sandhya ditambah curhat kepada Tuhan untuk membantu dirinya menjadi lebih tenang agar bisa menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Demikian perilaku Tri Sandhya CW menjadi kondisional, hanya dilakukan di saat ada masalah. Tidak jauh berbeda, WL juga melakukan kegiatan Tri Sandhya di saat-saat bermasalah tertentu, seperti di kala dirinya merasa tertekan terkait tugas. Tri Sandhya yang memiliki proses pengaturan nafas dapat membantu WL dalam manajemen emosi, membuatnya menjadi lebih sabar. Pengaturan nafas dari Tri Sandhya juga memberikan perasaan rileks selayaknya sedang beristirahat kepada WS.

Pandangan mengenai sama sekali tidak melakukan kegiatan Tri Sandhya, ketiga subjek memiliki kesamaan yakni perasaan negatif. Seluruh subjek memiliki perasaan negatif yang sama yaitu perasaan tidak enak, ditambah rasa aneh dari subjek WL, rasa bersalah, berdosa, tidak bertanggung jawab dari CW, dan rasa tubuh yang berbeda dari WS. Maka dari itu, seluruh subjek juga beranggapan bahwa setidaknya bisa melakukan Tri Sandhya satu kali dalam sehari.

Seluruh subjek dapat mengembangkan dirinya selama merantau di Surabaya. WL merupakan orang yang terpicu untuk bisa melakukan apa yang orang lain bisa lakukan. Dari sana,

WL yang awalnya mengaku tidak bisa apa-apa, menjadi bisa melakukan banyak hal dalam bidang arsitektur. Ia sampai mendapatkan apresiasi akan kehebatannya. Meskipun begitu, WL merasa tidak puas dan tetap ingin belajar berbagai macam hal baru. Namun, secara keseluruhan, WL merasa sangat senang atas perkembangan diri yang dirasakan. Ia juga menjadi terbuka dan mau membantu orang lain. Ini membuatnya memiliki banyak teman

CW menyatakan adanya perubahan pola pikir yang dialami, di mana orang sukses bukanlah orang yang hanya memiliki nilai akademik yang baik, tetapi orang yang memiliki karya. Mirip dengan WL, diiringi dengan observasi CW akan kegiatan teman-temannya, ia terpicu untuk bisa melakukan apa yang teman-temannya bisa lakukan. Meskipun sempat gagal beberapa kali, akhirnya CW menemukan potensinya di content writing. Ia merasa ini merupakan jawaban dari doa-doanya. Selain itu, pengetahuannya juga berkembang, salah satunya di ranah politik, membuatnya bisa mengobrol dan berdebat dengan orang-orang di rumah dan di desanya. CW yang merupakan orang keras kepala, sudah bisa lebih ramah dalam menghadapi orang lain. Ia mau mendengarkan orang lain, mengalah pada prinsipnya sendiri, dan menurunkan egonya demi kebaikan dirinya sendiri dan juga orang lain. Ia sekarang juga memiliki kelompok pertamanan sendiri, hal ini membuatnya merasa senang

WS menyatakan dirinya merasa lebih mandiri, pengembangan ini dirasakan karena setelah merantau WS banyak melakukan atau mengurus hal-hal seorang diri, seperti mengurus perihal tilang, STNK yang mati, pembayaran listrik, perihal kontrakan, dan service motor. Sebelumnya WS lebih sering dibantu untuk mengurus hal-hal tersebut. Selain itu, kemampuan seperti public speaking dan desain grafis juga turut berkembang karena WS mengasahnya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampus, terlebih WS sering menjadi panitia divisi PDD (Publikasi, Desain, dan Dokumentasi). Dalam hal akademik, WS merasa pengetahuan atas hal-hal yang dipelajari saat di sekolah menurun karena berbeda dengan yang dipelajari di kampus. Namun, pengetahuan lainnya meningkat yaitu mengenai materi yang dipelajari di kampus. Lebih lanjut, WS merasa dirinya rata-rata jika dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sama seperti yang dirasakan saat masih ia masih sekolah. WS mengatakan banyak yang bisa didapatkan saat tinggal sendiri di kala merantau. Subjek merasa tidak akan mendapatkan pengalaman yang mengubah cara pandangnya jika tidak melewati pengalaman tersebut.

Mengenai dampak perkembangan diri pada orang lain, CW dan WS menyebutkan hal yang sama yaitu kepada orang tua. CW menyebutkan orang tuanya menjadi lebih percaya kepada dirinya, sedangkan orang tua WS merasa senang akan dirinya yang mendapat gelar sarjana juga terbantu oleh kemandirian WS yang membuat WS bisa mengurus perihal perkuliahan sang adik. Kemudian, semua subjek menyatakan dapat membantu orang lain karena keahlian yang mereka miliki. WL dapat membantu orang-orang yang bertanya kepadanya terkait hal arsitektur, CW yang dapat saling berbagi ilmu pengetahuan dalam kelompok pertemanannya, dan WS yang dapat menjelaskan materi perkuliahan ataupun membuat sesuatu untuk teman-temannya yang meminta bantuan.

## **DISKUSI**

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang tersusun dari kepribadian berupa kondisi fisik, perkembangan, bentuk kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, dan sikap dalam menghadapi masalah, sedangkan faktor eksternal terdiri dari kondisi perekonomian, adanya kebudayaan, dan kondisi lingkungannya sendiri (Bukhori, 2006 dalam Azania & Naan, 2021). Gunarsa (dalam Widuri, 2012) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk ke dalam dunia perkuliahan, individu menghadapi berbagai perubahan mulai dari perbedaan sifat pendidikan, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Tantangan akan semakin banyak jika ditambah dengan kondisi merantau. Menurut Hurlock (dalam Permata & Listyandini, 2015) penyesuaian yang dialami mahasiswa perantau antara lain ketidakhadiran orang tua, sistem pertamanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, penyesuaian

norma sosialisasi lingkungan, dan strategi belajar yang berbeda. Masa transisi sebagai sebuah culture shock melibatkan pembelajaran kembali terhadap masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal baru, pengajar dan teman baru dengan nilai dan berbagai keyakinan, kebebasan dan peluang baru, dan tuntutan akademik, personal, dan sosial yang baru (Rufaida & Kustanti, 2017).

Fase awal saat berada di daerah rantau adalah menjalani proses adaptasi (Equanti & Bayuardi, 2016). Ketiga subjek merasakan begitu banyak perbedaan setelah menjadi mahasiswa perantau di Surabaya. Mulai dari kondisi sosial, para subjek perlu menyesuaikan atau beradaptasi dengan hal-hal baru yang dialami. Salah satunya terkait penggunaan bahasa. Bahasa memiliki peranan yang sangat penting dalam membangun suatu pola akulturasi, yang dapat mendekatkan jarak sosial, ekonomi-budaya di antara anggota-anggota masyarakat (Fitriana, 2018). Dalam kasus CW, ia sempat mengalami kesulitan interaksi karena pada awalnya tidak mengerti bahasa Jawa sama sekali, tetapi pada akhirnya CW menyesuaikan dengan belajar bahasa Jawa sampai bisa berinteraksi dengan orang lain dengan lancar. Pada mahasiswa rantau, teman merupakan sumber dukungan sosial yang penting karena teman merupakan individu yang melalui tahap perkembangan yang sama sehingga stressor yang dihadapi pun umumnya sama, dengan berbagi cerita serta melewati masalah bersama membuat teman menjadi sumber dukungan sosial (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). WL merasa pertemanan di tempat asalnya lebih ngawur dan kasar, ini membentuk standar pergaulan pada subjek. Di mana saat subjek ke Surabaya, subjek merasakan standar yang berbeda akan hal yang dianggap kasar dan yang tidak dianggap kasar. Dari sana WL menyesuaikan dengan mengikuti dan menghormati cara berinteraksi dari orang-orang di Surabaya. Selain kendala-kendala tersebut, CW merasa orang-orang di Surabaya lebih terbuka dan tidak memiliki batasan dalam pertemanan, sehingga memudahkan dirinya untuk mengenal dan masuk ke dalam kelompok pertemanan di lingkungannya. Bahkan, CW merasa disambut tanpa mencoba untuk masuk ke kelompok pertemanan tersebut. WL juga merasa orang-orang di Surabaya lebih terbuka, terutama di media sosial. Mereka mau membuka koneksi, sehingga lebih mudah untuk saling mengikuti di media sosial. Pada subjek CW dan WL juga terdapat kesamaan topik pembicaraan yang disukai oleh orang-orang di Surabaya yakni menggali hal personal. WL melihat ini sebagai hal yang disukai saat berbicara dengan orang-orang di Surabaya, sementara CW sering diajak berbiacara mengenai hal personal tentang dirinya karena dia berasal dari luar Surabaya. Sedangkan untuk subjek WS, ia mengakui adanya batasan pertemanan terutama bagi mereka yang memiliki kondisi finansial yang berbeda dengan WS. Dari sana, cara WS menyesuaikan adalah hanya berteman dengan orang-orang yang dianggap sefrekuensi dengan dirinya, yakni kesamaan dalam ras, agama, dan tempat main/nongkrong. Park (2012, Dalam Thelamour, 2021) menjelaskan adanya kecenderungan individu untuk berteman dengan mereka yang mirip dengan individu tersebut. Dari ketiga subjek tersebut, mereka berhasil menyesuaikan dan memunculkan tali pertemanan di tempat perantauan.

Selain teman, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi variasi dari berbagai hal baru dalam lingkup sosial mahasiswa merantau, yaitu sosok pengajar atau yang disebut dengan dosen. Pada umumnya dalam tingkat universitas, mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih aktif karena dosen hanya berperan sebagai fasilitator dan pembimbing. Perbedaan ini dapat menjadi masalah bagi mahasiswa baru (Fitroni & Supriyanto, 2020). Mahasiswa baru harus pintar dalam menebak sifat dosen dan selalu menunjukkan sikap yang baik kepada semua dosen tanpa membedakankannya (Fitroni & Supriyanto, 2020). CW merasa lebih dekat dengan guru saat sekolah, ditambah dengan latar belakang OSISnya, CW sudah biasa untuk saling tolong menolong dengan guru. Hal ini tidak dirasakan dengan dosen yang memiliki border jelas. Selain itu, guru juga lebih sadar dan peka terhadap siswanya, contohnya mengingatkan ketika nilainya jelek. Sementara dosen lebih tidak peduli akan hal tersebut. Ini membuat CW merasa kesulitan untuk menyesuaikan di awal karena CW merasa kehilangan sosok Bapak. Meskipun begitu, CW tidak menyalahkan situasi yang ada, CW menerima dan merasa pantas mendapat mendapatkan perlakuan seperti itu karena sudah cukup dewasa. CW merasa saat sekolah masih proses pendewasaan sedangkan saat kuliah sudah seharusnya lebih profesional. CW menyatakan ia menyesuaikan dengan tinggal melakukan apa yang harus dilakukan. Sejalan dengan CW, WS



menyatakan guru saat sekolah terasa seperti orang tua yang bisa memarahi siswanya jika berbuat sesuatu yang dianggap salah, juga memiliki rasa kasihan untuk bisa menaikkan nilai. Selain itu, absensi dari kelas lebih mudah dilakukan jika siswa memiliki kegiatan pribadi. Namun, ini tidak dirasakan saat kuliah karena dosen bersifat lebih ketat dan memiliki toleransi lebih sedikit. Seperti misalnya terkait nilai, jika memang rendah dan tidak lulus mata kuliah maka nilai akan tetap dan mata kuliah harus diulang. Kegiatan pribadi juga menjadi urusan pribadi mahasiswa dan tidak bisa dijadikan alasan untuk tidak hadir di kelas. Meskipun begitu, jika dosennya yang berhalangan hadir, kelas menyesuaikan karena mahasiswanya yang mengikuti dosen. Subjek merasa guru saat sekolah masih bisa diajak bernegosiasi, namun dosen di kampus tidak. Sehingga cara subjek menyesuaikan dengan hal tersebut adalah dengan mau tidak mau mengikuti kemauan dosen. Meskipun terdapat kendala di awal, subjek CW dan WS tetap dapat menyesuaikan dengan perbedaan pengajar di lingkungan barunya. Berbeda dengan dua subjek sebelumnya, WL merasa guru saat sekolah memiliki batasan dengan siswanya. Sebaik apapun siswa dengan guru, tetap harus ada rasa menghormati. Sedangkan, dosen bisa dianggap seperti teman sendiri, bisa bercanda sebebasnya selama tidak berbicara kotor dan menyinggung. Selain itu, dosen bisa menoleransi dan diajak bernegosiasi mengenai tugas, sementara melakukan hal tersebut kepada guru dirasa agak susah karena takutnya menyinggung. Subjek menilai hal tersebut dilakukan dosen agar bisa lebih dekat dengan mahasiswanya, sehingga WL tidak mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dengan dosen. Dosen merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian pada lingkungan perantauan. Ini dapat berdampak pada lingkup akademik subjek. Utami & Sawitri (2016) menyatakan bahwa dukungan yang diterima mahasiswa dari dosen dapat meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Semakin tinggi mahasiswa merasa menerima dukungan dari dosen, maka semakin tinggi pula efikasi diri akademiknya.

Ketiga subjek merasakan temperatur udara yang lebih panas di Surabaya dibandingkan tempat tinggal mereka sebelum merantau. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur dan Statistik Sektoral Kota Surabaya Tahun 2020 (2020) rata-rata temperatur udara di Kota Surabaya pada tahun 2016 adalah 28,8 derajat celcius, pada tahun 2017 adalah 28,5 derajat celcius, dan pada tahun 2018 adalah 28,6 derajat celcius. Ketiga tahun tersebut secara berurutan merupakan tahun di mana subjek WS, WL, dan CW menjadi mahasiswa baru dan mulai merantau di Surabaya. Subjek CW sampai sering berharap turun hujan pada awal-awal di Surabaya. Sementara subjek WL tidak memiliki masalah dalam menyesuaikan, yang mana pada akhirnya subjek CW juga terbiasa dan dapat menyesuaikan. Namun, subjek WS terlihat paling terganggu dalam masalah ini. Selain lebih panas, ia merasa udara di Surabaya lebih sumpek dan padat, tidak seperti tempat asalnya yang udaranya lebih segar. WS sampai mencoba berbagai cara untuk menyesuaikan dengan hal tersebut seperti menggunakan kipas angin, membuka pintu kamar, bahkan sampai pergi ke tempat makan atau kafe yang memiliki pendingin udara sembari mencari minuman dingin. Terlebih lagi, WS merasa air keran di Surabaya lebih kotor dibandingkan air di wilayah rumahnya. Meskipun merasa tidak nyaman, WS mau tidak mau tetap menerimanya. Sementara, subjek WL dan CW tidak memiliki masalah ini.

Subjek WL menyatakan bahwa kondisi lalu lintas di Surabaya lebih rapi, sehingga ia merasa senang dalam menyesuaikan. Namun, terdapat hal yang tidak ia sukai mengenai perilaku pengendara di area lampu lalu lintas. Ia kesal dengan pengendara yang langsung menekan klakson begitu lampu berubah menjadi hijau, baginya itu tidak perlu. Masih di area yang sama, CW merasa aneh dan mempertanyakan perilaku pengendara yang berhenti di depan area zebra cross kala lampu berwarna merah. CW tidak pernah melihat kejadian seperti itu di wilayah tempat tinggalnya.

Subjek WL memiliki masalah penyesuaian mengenai makanan yang bahkan masih hingga saat ini, yaitu rasa makanan yang hambar. Sementara, subjek CW dan WS tidak memiliki masalah yang sama. Meskipun begitu, WL masih dapat menerima dan menyesuaikan dengan hal tersebut. Dengan begitu, tidak terdapat masalah yang berarti dalam proses penyesuaian di Surabaya. Ketiga subjek dapat mengatasi berbagai kendala yang dihadapi, tanpa merasa terganggu dalam

kegiatan sehari-hari. Demikian berdasarkan Daradjat (2001) salah satu definisi kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat, serta lingkungan di mana ia hidup. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga subjek memiliki kendalanya masing-masing dalam menyesuaikan dengan lingkungan perantauan mereka. Terdapat kendala yang mirip di antara subjek satu dengan yang lain dan juga kendala unik dari subjek-subjek tertentu. Meskipun begitu, ketiga subjek tidak mengalami masalah besar dan semua perbedaan ataupun kendala yang dialami dapat diatasi dan disesuaikan. Dengan begini ketiga subjek sudah memenuhi salah satu dari wawasan kesehatan mental menurut Bastaman (dalam Mustopa, 2018) yaitu orientasi penyesuaian diri, menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur dari kesehatan mental. Ini juga menunjukkan salah satu dari empat ciri-ciri mental yang sehat berdasarkan Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) yaitu mampu menyesuaikan diri, menjelaskan bahwa penyesuaian diri (self adjustment) merupakan proses pemenuhan kebutuhan (needs satisfaction), sehingga individu bisa mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah lainnya. Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu mengatasi berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapi secara wajar, tidak merugikan diri sendiri ataupun lingkungan, dan sesuai dengan norma sosial dan agama. Rozali dkk (2021) juga menyatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.

Penyesuaian tentunya tidak hanya terjadi antara subjek dengan lingkungan dari Kota Surabaya, namun terjadi juga dengan kegiatan, aktivitas, ataupun rutinitas dari subjek itu sendiri. Seluruh subjek memiliki rutinitas yang monoton dan konsisten sebelum merantau di Surabaya. Subjek CW menyatakan hidupnya lebih sederhana dan subjek WS menyatakan dirinya lebih santai saat sebelum merantau. Semua rutinitas dari subjek berubah begitu merantau di Surabaya. Tidak hanya berubah, rutinitas subjek CW dan WS menjadi lebih tidak menentu. Rutinitas mereka berganti-ganti seiring perbedaan waktu kuliah dan kegiatan. Berbeda dengan subjek WL yang meskipun rutinitasnya berubah, ia memiliki rutinitas konsisten lagi begitu di Surabaya. Namun, tidak ada masalah mengenai perubahan ini, terutama subjek CW yang merasa lebih bebas ketika merantau. Meskipun begitu, subjek CW memerlukan penyesuaian baru mengenai manajemen keuangannya. Dengan demikian, perubahan rutinitas secara umum tidak begitu memengaruhi kesehatan mental ketiga subjek.

Howard (dalam Azania & Naan, 2021) mengatakan bahwa adanya satu faktor yang mampu memengaruhi hubungan spiritualitas seseorang yaitu berawal dari faktor lingkungan. Bahkan pendapat lain yang dikemukakan oleh Young (dalam Azania & Naan, 2021) menyatakan bahwa segala bentuk yang berada di dalam kehidupan sekitar seluruh manusia adalah lingkungannya. Semakin kompleks kehidupan individu, maka semakin penting penerapan kesehatan mental yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan kesehatan mental manusia serta mengatasi gangguan mental yang tengah dihadapinya (Fakhriyani, 2019). Perbedaan lingkungan saat merantau tentunya memengaruhi kondisi spiritual subjek, salah satunya rutinitas Tri Sandhya. Seluruh subjek mengalami pengurangan jumlah Tri Sandhya. WL yang awalnya melakukan tiga sampai dua kali sehari menjadi satu kali sehari, CW yang awalnya melakukan dua kali sehari menjadi satu kali sehari, dan WS yang awalnya melakukan tiga kali sehari menjadi dua sampai satu kali sehari. Bahkan ada kalanya aktivitas Tri Sandhya dari ketiga subjek menjadi nol alias tidak sama sekali dalam sehari. WL sempat menyebutkan bahwa rutinitas Tri Sandhya di rumah turut dipengaruhi oleh orang tuanya yang selalu mengingatkan. Ini sejalan dengan pernyataan Ratini (2014) bahwa orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam mendidik dan memotivasi anak untuk dapat melakukan hal-hal terbaik agar menjadi anak yang berbakti kepada Tuhan, orang tua, maupun orang lain. WS juga menambahkan bahwa ini juga dipengaruhi oleh fasilitas, di mana tidak adanya tempat untuk mahasiswa beragama Hindu di kampus. Ditambah dengan jumlah pura yang biasa diakses oleh mahasiswa di Surabaya berjarak cukup jauh. Proses peningkatan spiritual dan agama akan terwujud karena adanya kehadiran guru dalam proses pembelajaran dan didukung dengan fasilitas yang memadai (Taofik & Wangid, 2022).

Subjek WS pada awalnya memiliki kesulitan dan memunculkan perasaan negatif akan perubahan rutinitas Tri Sandhya yang dialami, di mana ia merasa aneh dan tidak enak. Namun, lama kelamaan perasaan negatif tersebut hilang, dan subjek tidak lagi kepikiran untuk melakukan Tri Sandhya. Sedangkan pada subjek CW, sejak awal rutinitasnya berubah ia sama sekali tidak memunculkan perasaan negatif dan memikirkan untuk melakukan Tri Sandhya. Tetapi, ini berubah sampai adanya momentum ia merasa bersalah karena sudah tidak rutin melakukan Tri Sandhya lagi. Sementara, subjek WL sama sekali tidak memunculkan perasaan negatif atas perubahan perilaku Tri Sandhya yang dialami. WL mengaku dapat mengesampingkan kegiatan Tri Sandhya untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih penting baginya. WL juga terbiasa mengganti kegiatan Tri Sandhya di pagi hari menjadi kegiatan sembahyang yang lain, yakni dengan Japa Mantram Gayatri (melantunkan Mantram Gayatri berulang kali). Bagi WL, tidak apa-apa mengganti kegiatan Tri Sandhya dengan kegiatan alternatif seperti itu karena setidaknya tetap ada niat untuk memuja Tuhan. WL mengatakan bahwa tekanan yang dirasakan saat kuliah lebih sedikit dibandingkan yang dirasakan saat SMA, sehingga ia tidak melakukan Tri Sandhya serutin dulu, sehingga perubahan rutinitas Tri Sandhya yang terjadi pada WL tidak hanya disebabkan oleh faktor lingkungan saat merantau tetapi juga karena adanya pengurangan stressor. Bartczuk dan Zarzycka (2019, dalam Zarzycka dkk, 2021) menyatakan terdapat beberapa variasi dari berdoa, yakni kekaguman (adoration), ketakutan (fear), dan keluhan (repine). Berdoa atas kekaguman berfokus pada memuja dan memuji kesucian dari Tuhan, tanpa adanya penyebab dari keadaan atau keinginan tertentu. Berdoa atas ketakutan adalah mengekspresikan kekhawatiran mengenai kehilangan kasih sayang, kebijaksanaan istimewa, atau panduan dari Tuhan kepada dirinya. Berdoa atas keluhan berfokus pada berkeluh kesah kepada Tuhan karena adanya keinginan yang tidak tercapai, ancaman, atau individu sedang menghadapi bahaya, tragedi, atau krisis (Spilka & Ladd, 2013 dalam Zarzycka dkk, 2021). Individu bergantung kepada tipe-tipe berdoa yang berbeda, tergantung dari variasi faktor yang ada, termasuk kondisi emosi (Sharp, 2010 dalam Zarzycka dkk, 2021). Dalam kasus yang terjadi pada subjek CW, terdapat hal unik mengenai fungsi dari kegiatan Tri Sandhya. Jika subjek CW menghadapi masalah yang sampai membuatnya tertekan atau overthinking, ia melakukan Tri Sandhya ditambah curhat kepada Tuhan untuk membantu dirinya menjadi lebih tenang agar bisa menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Ini terjadi di saat-saat seperti tidak bisa menerima candaan teman, mengetahui ibunya sakit, ataupun sehabis mendapatkan penilaian jelek pada tugas presentasi. Demikian perilaku Tri Sandhya CW menjadi kondisional, hanya dilakukan di saat ia merasa tertekan karena keberadaan masalah. Tidak jauh berbeda, WL juga melakukan kegiatan Tri Sandhya di saat-saat bermasalah tertentu, seperti di kala dirinya merasa tertekan terkait tugas. Ini membuat CW dan WL termasuk pada kategori individu yang melakukan Tri Sandhya atas adanya keluhan. Sejalan dengan Azania & Naan (2021) yang menyatakan penguatan ibadah dapat menjadi jawaban atas rasa takut, galau, tertekan, dan gangguan mental lainnya. Tri Sandhya yang memiliki proses pengaturan nafas dapat membantu WL dalam manajemen emosi, membuatnya menjadi lebih sabar. Pengaturan nafas dari Tri Sandhya juga memberikan perasaan rileks selayaknya sedang beristirahat kepada WS. Dalam melantunkan mantra pada saat Tri Sandhya, individu mengatur nada sesuai dengan ritme dan mengatur nafas selayaknya meditasi. Di setiap bait pada mantra Tri Sandhya diawali oleh kata "Om". Penelitian mengenai pengucapan "Om" dari Harne dan Hiwale (2018, dalam Phatak, 2022) menyatakan adanya amplitudo gelombang theta yang lebih tinggi di otak, mengindikasikan perasaan mengalir bebas tanpa rasa bersalah yang berarti pikiran menjadi lebih tenang. Penelitian lain mengenai dampak langsung dari pengucapan "Om" selama lima menit pada lima puluh kasus hipertensi esensial sedang oleh Arora dan Dubey (2018, dalam Phatak, 2022) menunjukkan adanya pengurangan pada tekanan darah sistolik, sementara detak dan tekanan darah diastolik juga berkurang.

Mengutip dari Levin (2004 dalam Bradshaw dkk, 2017) ibadah yang teratur memungkinkan individu untuk menumbuhkan rasa hubungan dengan Tuhan. Hal ini dapat memotivasi atau mengingatkan individu untuk hidup dan berperilaku dengan cara yang sejalan dengan ajaran kepercayaan mereka, dan ini dapat mengurangi paparan terhadap peristiwa dan

kondisi yang membuat stres, seperti masalah keluarga atau hubungan, kesulitan ekonomi, masalah hukum, dan jenis stres lainnya yang dapat memicu atau memperburuk gangguan mental. Penelitian oleh Ijaz dkk (2017) menunjukkan bahwa individu yang melakukan ibadah secara teratur dengan perhatian penuh memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sembahyang secara teratur dengan perhatian penuh.

Perubahan rutinitas Tri Sandhya turut memengaruhi dinamika kesehatan mental dari subjek. Dari pengurangan yang membuat para subjek tidak melakukan Tri Sandhya, ketiga subjek memiliki persamaan yakni memunculkan perasaan negatif. Seluruh subjek memiliki perasaan negatif yang sama yaitu perasaan tidak enak, ditambah rasa aneh dari subjek WL, rasa bersalah, berdosa, tidak bertanggung jawab dari CW, dan rasa tubuh yang berbeda dari WS. Maka dari itu, seluruh subjek juga beranggapan bahwa setidaknya bisa melakukan Tri Sandhya satu kali dalam sehari. Dengan begitu, seluruh subjek mengusahakan untuk melakukan aktivitas Tri Sandhya setidaknya satu kali dalam sehari, ini membuat kondisi kesehatan dari ketiga subjek tetap terjaga, meminimalisasi kemunculan perasaan negatif, dan turut membantu para subjek untuk menghadapi masalah sehari-hari. Penelitian oleh Jeppsen dkk (2015) juga menunjukkan bahwa doa sehari-hari dan doa meditasi berhubungan positif dengan kesehatan mental. Meskipun rutinitasnya berkurang, ketiga subjek tetap mengusahakan untuk melakukan Tri Sandhya setidaknya satu kali dalam sehari, membuat Tri Sandhya tetap dilakukan secara teratur hari demi hari. Fakhriyani (2019) menyatakan salah satu prinsip kesehatan mental berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan adalah bahwa kesehatan mental dan ketenangan batin (*equanimity*) dicapai dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan. Levin (2004 dalam Bradshaw dkk, 2017) juga menyatakan kehidupan ibadah yang aktif dapat menawarkan harapan kepada individu yang menghadapi bahkan keadaan yang paling mengerikan. Secara umum, individu yang dapat mempertahankan optimisme dan ekspektasi positif cenderung mengatasi rasa sakit dan penderitaan lebih efektif daripada orang lain, menghasilkan ketahanan yang lebih besar dan lebih sedikit gejala masalah emosional. Ini juga sejalan dengan salah satu wawasan kesehatan mental oleh Bastaman (dalam Mustopa, 2018) yakni orientasi agama, menyatakan bahwa kondisi kesehatan seseorang dapat ditunjang oleh kerohanian atau keagamaan.

Seluruh subjek dapat mengembangkan dirinya selama merantau di Surabaya. WL merupakan orang yang terpicu untuk bisa melakukan apa yang orang lain bisa lakukan. Dari sana, WL yang awalnya mengaku tidak bisa apa-apa, menjadi bisa melakukan banyak hal dalam bidang arsitektur. Ia sampai mendapatkan apresiasi akan kehebatannya. Meskipun begitu, WL merasa tidak puas dan tetap ingin belajar berbagai macam hal baru. Namun, secara keseluruhan, WL merasa sangat senang atas perkembangan diri yang dirasakan. Ia juga menjadi terbuka dan mau membantu orang lain. Ini membuatnya memiliki banyak teman CW menyatakan adanya perubahan pola pikir yang dialami, di mana orang sukses bukanlah orang yang hanya memiliki nilai akademik yang baik, tetapi orang yang memiliki karya. Mirip dengan WL, diiringi dengan observasi CW akan kegiatan teman-temannya, ia terpicu untuk bisa melakukan apa yang teman-temannya bisa lakukan. Meskipun sempat gagal beberapa kali, akhirnya CW menemukan potensinya di *content writing*. Ia merasa ini merupakan jawaban dari doa-doanya. Selain itu, pengetahuannya juga berkembang, salah satunya di ranah politik, membuatnya bisa mengobrol dan berdebat dengan orang-orang di rumah dan di desanya. CW yang merupakan orang keras kepala, sudah bisa lebih ramah dalam menghadapi orang lain. Ia mau mendengarkan orang lain, mengalah pada prinsipnya sendiri, dan menurunkan egonya demi kebaikan dirinya sendiri dan juga orang lain. Ia sekarang juga memiliki kelompok pertamanan sendiri, hal ini membuatnya merasa senang. WS menyatakan dirinya merasa lebih mandiri, pengembangan ini dirasakan karena setelah merantau WS banyak melakukan atau mengurus hal-hal seorang diri, seperti mengurus perihal tilang, STNK yang mati, pembayaran listrik, perihal kontrakan, dan service motor. Sebelumnya WS lebih sering dibantu untuk mengurus hal-hal tersebut. Selain itu, kemampuan seperti *public speaking* dan desain grafis juga turut berkembang karena WS mengasahnya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampus, terlebih WS sering menjadi panitia divisi PDD (*Publikasi, Desain, dan Dokumentasi*). Dalam hal akademik, WS merasa pengetahuan

atas hal-hal yang dipelajari saat di sekolah menurun karena berbeda dengan yang dipelajari di kampus. Namun, pengetahuan lainnya meningkat yaitu mengenai materi yang dipelajari di kampus. Lebih lanjut, WS merasa dirinya rata-rata jika dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sama seperti yang dirasakan saat masih ia masih sekolah. WS mengatakan banyak yang bisa didapatkan saat tinggal sendiri di kala merantau. WS merasa tidak akan mendapatkan pengalaman yang mengubah cara pandangnya jika tidak melewati pengalaman tersebut. Dengan begitu ketiga subjek telah memenuhi salah satu ciri-ciri mental yang sehat oleh Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) yaitu mampu memanfaatkan potensi secara maksimal dengan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya.

Mengenai dampak perkembangan diri pada orang lain, CW dan WS menyebutkan hal yang sama yaitu kepada orang tua. CW menyebutkan orang tuanya menjadi lebih percaya kepada dirinya, sedangkan orang tua WS merasa senang akan dirinya yang mendapat gelar sarjana juga terbantu oleh kemandirian WS yang membuat WS bisa mengurus perihal perkuliahan sang adik. Kemudian, semua subjek menyatakan dapat membantu orang lain karena keahlian yang mereka miliki. WL dapat membantu orang-orang yang bertanya kepadanya terkait hal arsitektur, dirinya menjadi orang yang terbuka dan suka membantu orang lain. WL menghubungkan ini dengan ajaran agama Hindu yaitu kepercayaan terhadap Karma, di mana subjek percaya jika dirinya pelit terhadap orang lain, maka orang tersebut juga akan tertutup kepada dirinya. Makna karma secara umum adalah perbuatan memiliki akibat yang akan dihasilkan, dari sana apapun yang telah dilakukan maka hasilnya akan kembali kepada diri sendiri (Muliadi, 2017). CW juga dapat saling berbagi ilmu pengetahuan dalam kelompok pertemanannya. WS pun turut membantu orang lain dengan menjelaskan materi perkuliahan ataupun membuat sesuatu untuk teman-temannya yang meminta bantuan. Salah satu karakteristik pribadi yang sehat mental berdasarkan Yusuf (2011, dalam Fakhriyani, 2019) adalah memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (*sikap altruis*). Ketiga subjek dapat mengatasi masalah-masalah dalam hal pengembangan diri dan merasa dapat mengembangkan diri selama merantau, juga memunculkan perasaan positif atas perkembangan mereka masing-masing. Dengan begitu, ketiga subjek sudah memenuhi salah satu dari wawasan kesehatan mental dari Bastaman (dalam Mustopa, 2018) yaitu orientasi pengembangan potensi, menyatakan bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki kualitas dan potensi. Seseorang bisa dikatakan sehat secara mental apabila mampu mengembangkan potensi-potensi diri secara optimal sehingga memiliki manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Ini juga sejalan dengan salah satu ciri-ciri mental yang sehat oleh Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) yaitu mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain, di mana individu dengan mental yang sehat mampu menunjukkan respon positif terhadap situasi yang dialami, respon ini berdampak baik bagi diri maupun orang lain. Perilaku seperti tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan sendiri, tidak mencari keuntungan dari kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang sekitar. Dengan demikian individu selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama dengan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Secara keseluruhan, ketiga subjek tidak menyebutkan adanya gangguan atau penyakit yang dirasakan meskipun terjadi begitu banyak perubahan dan proses penyesuaian begitu merantau, termasuk perubahan pada pengurangan aktivitas *Tri Sandhya*. Berdasarkan salah satu wawasan kesehatan mental menurut Bastaman (dalam Mustopa, 2018) yaitu orientasi *sinisomatis*, hadirnya suatu gejala dan keluhan adalah tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita oleh seseorang. Sebaliknya jika tidak ada gejala atau keluhan tersebut merupakan pertanda seseorang itu sehat. Sejalan dengan penjelasan di atas, ketiga subjek juga memenuhi salah satu ciri-ciri mental yang sehat oleh Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) yaitu terhindar dari gangguan jiwa, menjelaskan bahwa terdapat dua macam kondisi kejiwaan yang terganggu menurut Daradjat pada tahun 1975, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Terdapat perbedaan di antara dua istilah tersebut, *neurose* merupakan kondisi yang masih diketahui dan dirasakan kesukarannya, sementara kondisi *psikose* tidak diketahui apa masalah

yang sedang dihadapi. Selain itu, pribadi neurose masih mampu menjalani hidup dalam realita pada umumnya, sedangkan pribadi psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan atau emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu tersebut tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari realita. Dengan begitu, ketiga subjek telah memenuhi seluruh wawasan kesehatan mental oleh Bastaman dan juga ciri-ciri mental yang sehat oleh Yusuf.

Ketiga subjek dapat menyesuaikan diri pada lingkungan perantauan, mampu mengembangkan diri, serta tetap menggunakan pendekatan spiritual yaitu dengan melakukan Tri Sandhya untuk membuat diri menjadi lebih tenang, lebih baik, juga mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Tri Sandhya sendiri, selain merupakan sebuah kewajiban bagi umat Hindu, memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan mental, maupun kehidupan secara umum. Tri Sandhya wajib dilakukan untuk dapat membebaskan diri dari segala hal pada kehidupan duniawi (Kawan, 1992). Kesehatan mental dan spiritualitas memiliki hubungan yang saling berkaitan yaitu adanya bentuk upaya dalam mengembalikan suatu kondisi masalah pada kejiwaan seseorang agar dapat pulih seperti keadaan normal dan memiliki mental yang lebih sehat (Azania & Naan, 2021). Jalaluddin (2015, dalam Fakhriyani, 2019) juga menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan individu, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Fakhriyani, 2019) Ketiga subjek mengalami kendala kendalanya tersendiri mulai dari proses penyesuaian dengan kondisi sosial dan lingkungan di Surabaya, penyesuaian dengan rutinitas baru secara umum dan perubahan rutinitas Tri Sandhya, juga proses pengembangan diri. Ketiga subjek merasa kesulitan di awal, bahkan ada beberapa kendala yang mirip dari setiap subjek, namun ketiganya mampu menyelesaikannya dengan cara unik dari masing-masing subjek. Meskipun terdapat kemiripan, ini tidak bisa dikaitkan dengan generalisasi. Fenomenologi interpretatif Heidegger berfokus pada hal unik, tetapi juga menerima bahwa beberapa subjek dapat menunjukkan kemiripan dalam keunikan mereka (Kahija, 2017).

## SIMPULAN

Ketiga subjek memiliki memunculkan beberapa tema berdasarkan proses beradaptasi di Surabaya. Dalam tema perbedaan kondisi sosial dan proses adaptasinya muncul perbedaan standar pertemanan, kendala dalam berbahasa, keterbukaan orang-orang di Surabaya, perbedaan kondisi finansial, dan perbedaan sosok guru dan dosen. Cara dari subjek-subjek untuk beradaptasi adalah seperti menghormati dan mengikuti norma yang berlaku, belajar berbahasa Jawa, berteman dengan orang-orang yang sefrekuensi, dan mengikuti bagaimana cara dosen dalam mengajar. Dalam tema perbedaan kondisi lingkungan dan proses adaptasinya muncul pernyataan temperatur udara yang lebih panas, air keran yang lebih kotor, perbedaan kondisi lalu lintas, dan perbedaan makanan. Cara dari subjek untuk menyesuaikan adalah dengan menerima dan lama-lama menjadi terbiasa.

Selanjutnya dalam tema perbedaan rutinitas dan proses adaptasinya, semua subjek mengalami perubahan rutinitas dan rutinitasnya menjadi lebih tidak menentu, namun ketiga subjek dapat menyesuaikan diri dengan hal tersebut. Dalam tema dinamika terkait perubahan rutinitas Tri Sandhya, ketiga subjek mengalami pengurangan jumlah aktivitas Tri Sandhya dari yang awalnya tiga sampai dua kali menjadi dua sampai satu kali bahkan ada kalanya tidak sama sekali, ini disebabkan oleh berbagai macam aktivitas para subjek. Terdapat kemunculan emosi negatif jika para subjek tidak melakukan Tri Sandhya seperti perasaan tidak enak, merasa aneh, merasa berdosa, merasa tidak bertanggung jawab, dan rasa tubuh yang berbeda. Ketiga subjek berpendapat bahwa setidaknya harus bisa melakukan Tri Sandhya minimal satu kali dalam sehari, dari sana para subjek mengusahakan untuk melakukan aktivitas Tri Sandhya setidaknya satu kali dalam sehari. Tri Sandhya sendiri memiliki dampak atau manfaat kepada para subjek

seperti membantu menenangkan diri di saat menghadapi masalah, membantu manajemen emosi untuk menjadi lebih sabar, dan memberikan perasaan rileks.

Kemudian dalam tema dampak pengembangan diri, ketiga subjek mengalami proses pengembangan diri seperti menjadi bisa melakukan banyak hal, perubahan pola pikir, berkembangnya pengetahuan, penurunan ego, menjadi lebih mandiri, dan pemaknaan positif atas pengalaman merantau. Pengembangan diri ini juga sampai dirasakan oleh orang tua dan teman-teman dari para subjek, membuat para subjek merasa bahagia dan membuat orang-orang di sekitar subjek-subjek terbantu. Dengan begitu, ketiga subjek telah memenuhi keempat wawasan kesehatan mental oleh Bastaman (dalam Mustopa, 2018) yaitu orientasi sinisomatis, orientasi penyesuaian diri, orientasi pengembangan potensi, dan orientasi agama. Selain itu, ketiga subjek juga telah memenuhi ciri-ciri mental yang sehat oleh Yusuf (dalam Fakhriyani, 2019) yaitu terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, dan mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Penelitian mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa beragama Hindu yang mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya saat merantau di Surabaya memiliki beberapa kekurangan. Penelitian ini tidak bisa mengukur secara pasti bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa Hindu yang mengalami pengurangan aktivitas Tri Sandhya karena tidak menggunakan alat ukur kesehatan mental dan juga tidak mengukurnya pada saat sebelum merantau dan pada kondisi aktual mahasiswa Hindu yang sedang mengalami perkuliahan dalam perantauan. Penelitian ini juga tidak mengukur tingkat spiritualitas subjek sehingga tidak mengetahui pasti sebagaimana perubahan dari aktivitas spiritual para subjek. Untuk penelitian selanjutnya disarankan bisa secara tepat mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa Hindu yang mengalami perubahan rutinitas Tri Sandhya saat merantau menggunakan alat ukur kesehatan mental yang cocok dengan penelitian dan juga mengukurnya di saat partisipan sedang di tengah proses menjalani masa perkuliahan saat merantau. Selain itu, bisa menambahkan alat ukur untuk mengetahui tingkat spiritualitas subjek.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih dan syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.

### **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

I Gusti Bagus Dion Pranajaya Nugraha dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### **PUSTAKA ACUAN**

Azania, D., Naan. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mahasiswa di Tengah Pandemi COVID-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-44.

Azhari, S., Halili. (2020). *Indeks Kota Toleran Tahun 2020*. Jakarta: Pustaka Masyarakat Setara

Baetz, M., Bowen, R., Jones, G., Sengul, T. K. (2006). How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population. *Can J Psychiatry*, 51(10). 654-661.

Boelens, P. A., Reeves, R. R., Reploge, W. H., Koenig, H. G. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: maintenance of positive influence one year after prayer intervention. *Psychiatry in Medicine*, 43(1), 85-98

- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2017). Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 1-25.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*, 22(11), 93-105.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Surabaya. (2020). Statistik Sektor Kota Surabaya Tahun 2020. Surabaya.
- Equanti, D., Bayuardi, G. (2016). Konsep Kerabat di Daerah Rantau Bagi Mahasiswa Migran. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(1), 14-28.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fitri, R., Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 66-77.
- Fitriana, A. D. (2018). Pengaruh Akulturasi dalam Proses Interaksi Antarbudaya terhadap Kesadaran Budaya Berbahasa Daerah Setempat Bagi Mahasiswa Rantau. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 8(1), 40-50.
- Fitroni, M. A., Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang Dihadapi Mahasiswa Baru dalam Menjalani Kehidupan di Universitas Negeri Malang. Seminar Nasional Arah Manajemen Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19.
- Ijaz, S., Khalily, M. T., Ahmad, I. (2017). Mindfulness in Salah Prayer and its Association with Mental Health. *J Relig Health*.
- Jeppsen, B., Pössel, P., Black, S. W., Bjerg, A., Wooldridge, D. (2015). Closeness and Control: Exploring the Relationship Between Prayer and Mental Health. *Counseling and Values*, 60, 164-185.
- Kahija, Y. K. (2017). Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup. Yogyakarta: PT KANISIUS.
- Kawan, I. N. (1992). Himpunan Doa Doa dalam Prikehidupan Beragama Hindu.
- Muliadi. (2017). Relasi Tuhan dan Manusia (Refleksi Platonis atas Hinduisme). *Religious: Jurnal Agama dan Lintas Budaya*, 1(2), 110-122.
- Mustopa, H. (2018). Akhlak Islami dan Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, and Islamic Counseling Journal*, 1(01).
- Permata, D. C., Listyandini, R. A. (2015). Peranan Pola Asuh Orang Tua dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau di Jakarta. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 6, 6-13.
- Phatak, R. P. (2022). A Review Study on Potential Effects of Chanting of Om/Aum, Maharityunjay Mantra and Gayatri Mantra. *Newsletter of ARMARC*, 28(3), 2-6.
- Pura, D. (2006). Sembahyang Menurut Hindu. Denpasar: Yayasan Dharma Pura.
- Ratini, N. K. (2014). Peran Orang Tua dalam Memotivasi Anak untuk Melaksanakan Persembahyangan Tri Sandhya di Desa Nambaru Kecamatan Parigi Selatan Kabupaten Parigi Moutong. *Widya Genitri*, 6(1), 36-43.
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.
- Rufaida, H., Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217-222.



- Rozali Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A. (2021) Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas*, 7(2), 109-113.
- Salsabhilla, A., Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial dan Hubungannya dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 2017-114.
- Taofik & Wangid, M. N. (2022). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Lingkungan Sekolah Berbasis Agama Terhadap Religiositas Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 259-267.
- Thelamour, B., Mwangi, C. G., Ezeofor, I. (2021). "We Need to Stick Together for Survival": Black College Students' Racial Identity, Same-Ethnic Friendship, and Campus Connectedness. *Journal of Diversity in Higher Education*, 12(3), 266-279.
- Titib, I. M. (2003). *Tri Sandhya, Sembahyang dan Berdoa*. Surabaya: Paramita.
- Utami, D. L., Sawitri, D. R. (2016). Dukungan Dosen dan Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 14-18.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147-156.
- World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Retrieved July 9, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Zajac, K., Marek, K. (2021). Feeling Guilty and Flattering God: The Mediating Role of Prayer. *Journal of Psychology and Theology*, 1(14), 1-14.