

DAMPAK LITERASI *BHAGAVAD-GĪTĀ* TERHADAP RESILIENSI DAN STRATEGI KOPING DI TENGAH PANDEMI COVID-19 DI BALI

Ni Kadek Surpi¹ dan Ni Luh Arick Istriyanti²

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

²Jurusan Yoga Kesehatan Fakultas Brahma Widya UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

E-mail: dosen.surpiaryadharma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi *Bhagavad-gītā* terhadap resiliensi dan kemampuan strategi koping. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner berbentuk skala Likert. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian adalah sudah memiliki pengalaman membaca *Bhagavad-gītā* minimal 1 tahun dan berusia 20-55 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kemampuan resiliensi subjek dalam penelitian ini adalah *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara frekuensi dan motif dalam membaca *Bhagavad-gītā* terhadap resiliensi dan kemampuan strategi koping yang tepat bagi para pembaca kitab suci ini. Untuk mengetahui strategi koping, peneliti menggunakan skala berdasarkan aspek *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dengan nilai reliabilitas sebesar 0.6. Uji hipotesis menggunakan analisis kovarian atau ANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif dan frekuensi dalam membaca *Bhagavad-gītā* secara bersamaan berperan terhadap resiliensi. Kemampuan resiliensi dipengaruhi sebesar 41.5% oleh motif (keinginan dari dalam diri sendiri untuk membaca) dan frekuensi membaca *Bhagavad-gītā*. Selain itu, strategi koping juga bernilai signifikan bagi para pembaca *Bhagavad-gītā*. Resiliensi dan strategi koping secara bersamaan memiliki peran besar bagi individu untuk bertahan dan mencari jalan keluar di tengah kesulitan akibat pandemi Covid-19.

Kata kunci: *Bhagavad-gītā*, Bali, pandemi Covid-19, resiliensi, strategi koping

THE IMPACT OF BHAGAVAD-GĪTĀ LITERACY ON RESILIENCE AND COPING STRATEGY DURING COVID-19 PANDEMIC IN BALI

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of Bhagavad-gītā literacy with resilience and coping strategy abilities. The method used is quantitative with data collection through a questionnaire in the form of a Likert scale. The purposive sampling technique was used to select 100 participants for this study. The research subjects must have at least one year of experience reading the Bhagavad-gītā and be between the ages of 20 and 55. The research instrument used to determine the subject's resilience in this study was the Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10). This study hypothesizes a relationship between frequency and motive in reading Bhagavad-gītā on resilience and the ability of appropriate coping strategies for readers of this scripture. To determine coping strategies, researchers used a scale based on aspects of Problem-focused coping and Emotion-focused coping with a reliability value of 0.6. Hypothesis testing using analysis of covariance or ANCOVA. The results showed that the motive and frequency of reading Bhagavad-gītā together played a role in resilience. The Bhagavad-gītā reader's resilience ability is affected by 41.5% by the motive (the desire from within oneself to read) and the frequency of reading Bhagavad-gītā. Apart from that, coping strategies are also of real value to Bhagavad-gītā readers. Resilient and coping strategies together have a massive role for individuals to survive and even find a way out amid difficulties due to the Covid-19 pandemic. This notion also proves that literacy has a real impact on its readers. Literacy of the Hindu Scriptures, namely Bhagavad-gītā, positively affects resilience and coping strategies amid the COVID-19 pandemic in Bali. The COVID-19 pandemic has significantly impacted people's mental health, especially with Bali's slumping economy.

Keywords: Bhagavad-gītā, Bali, Covid-19 pandemic, resilience, coping strategy

PENDAHULUAN

Penelitian ini mengungkapkan dampak literasi *Bhagavad-gītā* (salah satu kitab suci Hindu, bagian dari *Mahābhārata*) terhadap resiliensi dan strategi koping di tengah pandemi Covid-19 di Bali. Sebagaimana dipahami, latar dari *Bhagavad-gītā* adalah krisis, yakni perang besar yang melanda umat manusia 5,000 tahun yang lalu (Aryadharma, 2019). Krisis merupakan salah satu peristiwa yang kerap dihadapi manusia dan memerlukan strategi khusus. Strategi ini secara tersirat diajarkan dalam pustaka suci tersebut untuk memandu Arjuna (sebagai simbol dari umat manusia) keluar dari situasi krisis yang mengancam. Penelitian tentang dampak literasi terhadap resiliensi masih sangat minim dilakukan. Padahal dalam sistem pendidikan Hindu, sebagaimana tersurat dalam Pustaka *Upaniṣad*, literasi bukan sekadar kemampuan membaca, tetapi juga memberikan dampak langsung pada mental manusia (Surpi & Purwadi, 2021). Dengan kata lain, membaca, memahami, dan merenungkan merupakan bagian penting dari metode dasar belajar dalam Hindu.

Pada mulanya, definisi literasi berfokus pada aktivitas membaca dan menulis. Namun seiring dengan berkembangnya zaman, literasi didefinisikan sebagai pemahaman dan aksi. Literasi fungsional adalah tingkat keterampilan membaca dan menulis yang dibutuhkan oleh setiap individu guna mengatasi atau menghadapi kehidupan dewasa ini yang dominan dengan arus informasi (Bulajic et al., 2019). Dengan demikian, literasi tidak lagi berfokus pada aksara yakni kemampuan membaca dan menulis semata, melainkan membangun kehidupan manusia yang lebih baik, bermartabat, dan mampu mengatasi persoalan dalam hidup. Literasi merupakan kunci sukses dalam membangun peradaban. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) dalam satu pernyataan misinya menyatakan bahwa UNESCO berada di garis depan upaya literasi global dan didedikasikan untuk menjaga literasi tetap tinggi dalam agenda nasional, regional, dan internasional (Cambridge Assessment, 2013). UNESCO juga menekankan bahwa *education transforms lives*, upaya pendidikan untuk mentransformasi kehidupan.

Apa yang menjadi misi dan penekanan dari UNESCO sesungguhnya sejalan dengan tujuan pembelajaran dalam Hindu, yaitu untuk membangun manusia. Salah satu ajaran penting dalam pembelajaran *Bhagavad-gītā* adalah *Sthītaprajña* yang diartikan sebagai daya tangguh. *Sthītaprajña* tidak diartikan sebagai kekuatan fisik semata melainkan keberanian dan keseimbangan batin dan kemampuan bertahan dalam situasi krisis atau tidak nyaman. Selain itu, nilai penting lain yakni keberanian disebutkan dengan kata *Abhayam* yang juga sinonim dengan kata *Anasakti*. Ajaran berupaya daya tangguh dan kemampuan bertahan serta mencari jalan keluar dari situasi krisis ini merupakan titik sentral dari seting *Bhagavad-gītā*. Ajaran ini diharapkan dapat dipahami dan diresapi oleh pembacanya sehingga dari pemahaman itu muncul kemampuan yang diharapkan dari para pembacanya secara perlahan. Penelitian ini menjadi bukti bahwa literasi *Bhagavad-gītā* secara nyata memberikan dampak yang sangat besar bagi para pembacanya. Penelitian tentang dampak positif dalam membaca *Bhagavad-gītā* dilakukan oleh Dabas dan Singh (2018) yang melibatkan sekelompok siswa di India. Berdasarkan penelitian tersebut, secara statistik ditemukan pengaruh kebiasaan membaca *Bhagavad-gītā* yang signifikan terhadap resiliensi, harapan, dan optimisme. Temuan ini terkait dengan fakta bahwa bagi masyarakat India, intervensi mantra dan teks suci lebih nyaman untuk digunakan karena sangat terkait dengan budaya yang sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Resiliensi adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit agar dapat kembali pada keadaan asli (Masten & Barnes, 2018). Resiliensi merupakan proses dinamis yang berkembang pada seseorang yang sudah terlatih keras, serta memiliki kemampuan kognitif, emosi, dan keteguhan hati yang baik untuk mengatasi tantangan berat yang dihadapinya (Neill & Dias, 2001). Resiliensi lebih menekankan pada sebuah proses dinamis yang berkembang dari waktu ke waktu sehingga seseorang mampu untuk bangkit kembali terhadap situasi yang mengancam atau dalam kondisi yang tertekan. Selama ini, terapi kognitif menjadi salah satu teknik intervensi yang sudah terbukti membantu individu untuk mengembangkan kemampuan resiliensi (Goldstein & Brooks, 2005). Sebuah terapi yang menggunakan buku sebagai media yang dikenal dengan biblioterapi adalah bentuk terapi kognitif yang dapat memfasilitasi individu dalam mempelajari kehidupan, cara pandang dalam menghadapi masalah, dan kemampuan memecahkan masalah (Herlina, 2003). Rutten et al. (2013) menyatakan bahwa teknik terapi dengan membaca buku dapat membantu seseorang untuk mengurangi gangguan kecemasan dan

meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi serta kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara frekuensi dan motif dalam membaca *Bhagavad-gītā* terhadap resiliensi dan kemampuan strategi koping yang tepat bagi para pembaca kitab suci ini.

METODE

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian adalah sudah memiliki pengalaman membaca *Bhagavad-gītā* minimal 1 tahun, berusia 20-55 tahun, dan menetap di Bali. Dipilihnya usia 20-55 tahun karena merupakan rentang usia dewasa dan dalam Agama Hindu telah dianggap matang secara fisik, emosional, dan spiritual. Proses pengambilan data dilaksanakan mulai bulan Juni sampai Agustus 2020 dengan menggunakan bantuan Google Form. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data berupa kuesioner berbentuk skala Likert. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kemampuan resiliensi subjek dalam penelitian ini adalah *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003). Dilakukan proses translasi, tanpa mengubah esensi, melainkan hanya diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi, sedangkan variabel bebas adalah motif dan frekuensi membaca *Bhagavad-gītā*.

Kuesioner ini terdiri dari 10 item dengan empat pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Berdasarkan pedoman manual kuesioner, disebutkan bahwa skor total CD-RISC 10 adalah 40. Skala ini juga memiliki nilai reliabilitas yang memuaskan dengan *Cronbach's alpha* sebesar .87 (Connor & Davidson, 2003). Untuk mengetahui strategi koping, peneliti menggunakan skala berdasarkan aspek *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar .6. Uji hipotesis menggunakan analisis kovarian atau ANCOVA. ANCOVA merupakan sebuah teknik analisis statistika yang memadukan ANOVA dengan analisis regresi (Gunawan, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah subjek yang diperoleh adalah sebanyak 100 orang. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa sebanyak 51 orang merupakan laki-laki dan 49 orang lainnya merupakan perempuan. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian berada pada rentang usia 20 hingga 55 tahun. Mayoritas subjek sudah menikah yakni sebanyak 61.6%. Berdasarkan tingkat pendidikan, 75% subjek sudah menyandang gelar sarjana. Berdasarkan pengalaman subjek dalam membaca *Bhagavad-gītā*, dapat diketahui bahwa sebanyak 51.5% subjek sudah membacanya lebih dari 10 tahun. Sebanyak 57.6% subjek menyatakan dirinya setiap hari membaca *Bhagavad-gītā* dan sebanyak 71.7% menyatakan bahwa membaca *Bhagavad-gītā* merupakan keinginan diri sendiri.

Uji pertama yang dilakukan adalah uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah .093 ($p > .05$) yang berarti sebaran data resiliensi subjek bersifat normal. Uji kedua adalah uji homogenitas yang dilakukan dengan *Levene's test*. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh adalah .064 ($p > .05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berasal dari varians yang sama atau homogen. Uji asumsi ketiga adalah uji linieritas yang dilakukan dengan *test for linearity*. Nilai signifikansi linieritas yang diperoleh adalah .000 ($p < .05$), sedangkan *deviation from linearity* memperoleh nilai signifikansi .724 ($p > .05$). Berdasarkan dua nilai signifikansi tersebut, dapat disimpulkan bahwa motif dalam membaca *Bhagavad-gītā* dan resiliensi memiliki hubungan yang linier. Hal serupa ditemukan pada frekuensi membaca *Bhagavad-gītā* dan resiliensi yang menunjukkan hubungan linier dengan nilai signifikansi linieritas sebesar .000 ($p < .05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar .364 ($p > .05$).

Uji keempat adalah uji heteroskedastisitas yang dilakukan dengan uji *Glejser*. Nilai signifikansi untuk variabel frekuensi membaca *Bhagavad-gītā* adalah .472 ($p > .05$) yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas,

sedangkan pada variabel motif diperoleh nilai signifikansi .026 ($p < .05$) yang menunjukkan adanya heteroskedastisitas.

Tabel 1. Hasil analisis kovarian

<i>Dependent Variable: Resilience</i>					
<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	1071.399 ^a	3	357.133	24.379	.000
<i>Intercept</i>	1551.697	1	1551.697	105.925	.000
<i>Motif</i>	625.023	1	625.023	42.666	.000
<i>Frekuensi</i>	504.589	2	252.295	17.223	.000
<i>Error</i>	1406.311	96	14.649		
<i>Total</i>	103411.000	100			
<i>Corrected Total</i>	2477.710	99			

a. $R\text{-Squared} = .432$ ($Adjusted\ R\text{-Squared} = .415$)

Berdasarkan tabel analisis kovarian atau ANCOVA, diketahui bahwa nilai signifikansi pada *corrected model* adalah .000. Nilai ini menunjukkan peran simultan dari semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun nilai yang diperoleh lebih kecil dari .05 ($p < .05$), sehingga semua variabel bebas berperan simultan terhadap variabel terikat. Dengan kata lain, hasil menunjukkan bahwa motif membaca *Bhagavad-gītā* dan frekuensi dalam membaca *Bhagavad-gītā* secara bersama-sama berperan terhadap resiliensi pembaca *Bhagavad-gītā* selama pandemi Covid-19. Nilai *adjusted R-squared* ketika dilakukan kontrol terhadap variabel motif adalah .415. Hal ini berarti bahwa variabel resiliensi dapat dipaparkan oleh variabel motif dan frekuensi sebesar 41.5%. Namun ketika tidak dilakukan kontrol pada variabel motif, nilai *adjusted R-squared* berubah menjadi .163. Hal ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dapat dipaparkan oleh variabel frekuensi sebesar 16.3%. Adanya peningkatan sebesar 25.2% setelah dilakukan kontrol pada variabel motif menunjukkan bahwa model menjadi lebih baik dan peran motif lebih besar dari pada frekuensi.

Penelitian ini secara khusus ingin mengetahui bagaimana pengalaman membaca *Bhagavad-gītā* memengaruhi kemampuan resiliensi dan pemilihan strategi koping yang tepat di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan tabel analisis kovarian atau ANCOVA, motif membaca dan frekuensi dalam membaca *Bhagavad-gītā* secara bersama-sama berperan terhadap resiliensi selama pandemi Covid-19 (nilai signifikansi pada *corrected model* adalah .000). Nilai *adjusted R-squared* ketika dilakukan kontrol terhadap variabel motif adalah .415. Hal tersebut berarti variabel resiliensi dapat dipaparkan oleh variabel motif dan frekuensi sebesar 41.5%.

Resiliensi pembaca *Bhagavad-gītā* lebih dominan dipaparkan dari variabel motif dan frekuensi membaca dengan nilai sebesar 41.5%. Hal ini mengindikasikan kesadaran akan manfaat membaca pustaka suci *Bhagavad-gītā* memberikan dampak lebih besar dari sekadar menjalankan kewajiban agama atau dorongan dari pihak lain. Pengalaman para pembaca *Bhagavad-gītā* juga memengaruhi pemilihan strategi koping dalam menghadapi masalah, di mana sebanyak 79% memilih untuk menggunakan *problem-focused coping* dan 21% menggunakan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* dikatakan bekerja lebih baik dari *emotion-focused coping* karena *problem-focused coping* lebih menekankan pada cara individu dalam menghadapi tekanan atau masalah dengan menemukan solusi, sehingga dapat membantu individu meningkatkan keterampilan atau cara-cara baru untuk mengubah situasi dan permasalahan yang dihadapi (Santrock, 2010). Resiliensi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan pemilihan strategi koping yang adaptif, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar .001 ($p < .05$). Hubungan kedua variabel juga memiliki nilai positif, yang berarti semakin tinggi nilai resiliensi maka semakin adaptif pemilihan strategi koping subjek pembaca *Bhagavad-gītā*. Strategi koping mengacu pada teknik koping yang diadopsi oleh seseorang dalam konteks tertentu (Minchekar, 2017). Dikatakan jika seseorang memiliki kapasitas atau memiliki sumber daya koping kognitif, sosial, emosional, spiritual, dan fisik yang tinggi, maka akan dapat mengatasi setiap jenis kesulitan sehari-hari secara efektif, seperti pengambilan keputusan atau bagaimana

keluar dari suatu persoalan. Strategi koping adalah kekuatan yang tersedia bagi individu untuk menangani stresor secara efektif. Sebab sumber daya koping yang tinggi menyangga individu dari stress (Russell, 1998). Demikian pula pada masa pandemi Covid-19, kesehatan mental sangat penting untuk dijaga oleh setiap individu, di mana penilaian stres dan strategi koping sangat berhubungan dengan perbedaan individu dan perubahan kesejahteraan pada masa pandemi. Dalam diri individu, emosi yang disadari sebagai perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (afek positif dan negatif) (Urbayatum, 2003) Afek positif berhubungan erat dengan tantangan dan penilaian yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri, sementara koping aktif, menggunakan dukungan emosional, dan agama, dan berhubungan negatif dengan penilaian ancaman dan humor (Zacher & Rudolph, 2021). Hal ini menegaskan bahwa strategi koping juga menggunakan dukungan agama.

Penelitian ini menunjukkan bahwa membaca *Bhagavad-gītā* memiliki hubungan yang kuat terhadap kemampuan resiliensi subjek. Motif dalam membaca *Bhagavad-gītā* yang murni dari keinginan diri sendiri memaparkan kemampuan resiliensi yang lebih baik dibandingkan dengan motif yang lain, seperti disuruh oleh orang-orang terdekat dan menjadikan membaca hanya sebagai kewajiban agama semata. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lolla (2020) bahwa relevansi *Bhagavad-gītā* selama ribuan tahun tidak perlu dipertanyakan lagi karena telah memberikan manfaat dari masa yang berbeda. Meski demikian, memahami ajaran yang ada di dalamnya untuk menjadi sebuah kebutuhan bagi seseorang tidak datang secara alami, sehingga pendampingan belajar *Bhagavad-gītā* bagi anak dan remaja sangat dibutuhkan. Proses belajar tersebut akan menjadi kebutuhan sampai akhirnya mereka paham bahwa *Bhagavad-gītā* memberikan dampak yang luar biasa bagi kehidupan. Selain motif, banyaknya waktu yang dihabiskan atau ketekunan dalam membaca *Bhagavad-gītā* juga memberikan pengaruh terhadap kemampuan resiliensi seseorang. Resiliensi yang berkorelasi dengan dengan kata *sthītaprajña* merupakan tujuan penting dari *Bhagavad-gītā* (Tilak, 1924). Pengulas *Bhagavad-gītā* tertua yang diwarisi hingga saat ini, yakni *Śaṅkarācārya*, mendefinisikan *sthītaprajña* sebagai sebuah kebijaksanaan mantap yang diperoleh oleh seseorang sebagai hasil dari pelaksanaan yoga (Sharma, 1997). *Śaṅkarācārya* menjelaskannya sebagai kondisi batin yang dimiliki oleh seseorang sebagai hasil dari hasil latihan dalam hidupnya (Warrier, 1983). Kata lain yang sering digunakan yang setara dengan kondisi ini juga disebut sebagai *anasakti*. *Anasakti* ditemukan untuk mewakili salah satu aspek kepribadian manusia yang membantu individu tetap dalam kondisi baik dan sehat meskipun terpapar stres (Pande & Naidu, 1992).

Doktrin *sthītaprajña* maupun *anasakti* menawarkan cara yang sangat baik untuk menghadapi kesusahan atau ketidaknyamanan yang merupakan bagian dari kehidupan manusia. Relevansi ajaran dan nilai dasar *Bhagavad-gītā* menjadi sangat relevan di masa pandemi Covid-19 ini, di mana manusia memerlukan daya tangguh dan kemampuan yang baik dalam membuat keputusan. Keputusan yang baik sangat diperlukan terlebih pada masa-masa yang tidak terduga ini. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Kalra, et al. (2020) bahwa relevansi *Bhagavad-gītā* terlihat di tengah pandemi Covid-19, di mana medan pertempuran menjadi sangat nyata dengan banyaknya keterbatasan dan masalah yang menimbulkan kekecewaan. Oleh karena itu, setiap orang harus dituntun oleh *dharma* (kewajiban, kebajikan), yang mendalam guna bertahan dan keluar dari krisis ini. Setiap orang dapat berperan sebagai Arjuna yang berjuang di medan pertempuran di tengah situasi yang tidak menentu, bahkan sebagaimana *Mahābhārata* yang kerap dibayangi dengan kekalahan dan kekecewaan. Dengan kata lain, resiliensi, kematangan emosional, dan upaya keluar dari situasi krisis yang dapat menimbulkan stres pada individu terlihat secara nyata pada individu pembaca *Bhagavad-gītā* yang menjadi subjek dari penelitian ini.

Hasil penelitian ini memiliki korelasi dengan pemikiran global akan dampak literasi sebagaimana dinyatakan oleh (Bulajić et al., 2019) bahwa tindakan literasi membuka pintu kesadaran metakognitif dan sosial. Dengan kata lain, literasi sebagai tindakan sosial dan kognitif menciptakan beberapa peluang untuk pemikiran strategis dan refleksi yang tidak ada dalam pedagogi konvensional dan kebenaran tekstual. Literasi dalam Hindu bukan saja membangun manusia cerdas, tetapi juga intelek (mampu menggunakan pertimbangan secara baik dan tepat) dan berkesadaran. Surpi & Purwadi (2021) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran adalah membangun masyarakat yang literat, yang berarti bukan hanya mampu membaca namun juga memahami

artinya, serta mampu menyerap dan mendorong diri untuk menjadi pribadi yang unggul berdasarkan pembelajaran pustaka suci.

Upaya peningkatan literasi merupakan salah satu hal yang sudah disadari oleh para cendekiawan Hindu di Indonesia. Berbagai upaya sesungguhnya sudah dilakukan walau belum diperoleh hasil yang signifikan. Bahkan di Bali pada tahun 2014 dilakukan aktivitas membaca *Bhagavad-gītā* massal (tercatat dalam Museum Rekor Indonesia-MURI) yang diikuti oleh 63,336 orang yang didominasi oleh kaum muda. Meski demikian, data empiris menunjukkan bahwa umat Hindu yang secara rutin membaca *Bhagavad-gītā* tidak menunjukkan angka yang melebihi 1% dari jumlah umat Hindu di Indonesia (Aryadharna, 2019). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, yakni sistem beragama di Indonesia lebih berfokus pada aktivitas ritual dan belum terbangunnya tradisi *nyastra* (membaca dan mendengarkan, membahas teks) sebagaimana di masa lampau. Sejak masa lampau pada masa kerajaan Hindu Buddha di Nusantara, dua kitab yakni *Rāmāyana* and *Mahābhārata* sangat populer di Indonesia, terutama di Jawa dan Bali (Surpi, 2019a). Akan tetapi, pembelajarannya terhadap masyarakat umum lebih banyak melalui media lakon dan wayang, sehingga kebiasaan membaca, mendengarkan pembacaan, atau pembahasan pustaka suci menjadi hal yang tidak umum, yang akhirnya terbawa hingga kini pada masyarakat Hindu.

Daya tahan dalam menghadapi situasi sulit telah diajarkan secara luas dalam teks-teks Hindu. Veda mengamanatkan agar manusia mampu bertahan dan memiliki jalan keluar ketika menghadapi masa-masa sulit, baik akibat pandemik, perang, ataupun penderitaan lainnya. Dalam teks *Rāmāyana* dan *Mahābhārata*, dua epos terkenal dalam Peradaban Hindu menunjukkan dengan nyata bagaimana seseorang harus beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Dalam cerita *Rāmāyana*, Rama, Sita dan Laksmana harus mengungsi ke hutan selama 14 tahun dan hidup dalam keprihatinan. Sementara dalam *Mahābhārata*, lima Pandawa harus hidup di hutan selama 12 tahun dan menyamar selama 1 tahun karena mengalami pembuangan sebagai hukuman atas kekalahan dalam berjudi (Surpi, 2019b). Di sisi lain, kesusasteraan Hindu mengajarkan kemampuan resiliensi ketika menghadapi masa-masa sulit. Dalam *Bhagavad-gītā*, kemampuan tersebut disebut sebagai *sthitaprajña* yang artinya mapan dalam kebijaksanaan, mampu seimbang dalam suka dan duka, serta memiliki keteguhan hati menghadapi situasi sulit (KadekSurpi, 2021). *Sthitaprajña* berkorelasi dengan resiliensi proses di mana individu mampu bangkit dan menekan semua stresor atau perasaan negatif agar aktivitas kehidupan individu tersebut tidak terganggu. Resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, resiliensi juga diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasikan diri, atau kapasitas untuk memelihara kondisi (diri) agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor dalam hidup (Hendriani, 2018). Dengan demikian, resiliensi juga merupakan kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stres, serta mampu beradaptasi dengan keadaan stres ataupun kesulitan.

Surpi (2020) menyatakan dalam kesusasteraan Hindu maupun Ayurveda bahwa masa pandemi harus diisi dengan berbagai aktivitas untuk menjaga ketahanan mental dan fisik, seperti yoga, meditasi, dan terapi. Menariknya, teks Atharvaveda menganggap imun sebagai kekuatan hidup yang lebih baik daripada seribu obat-obatan (Prasad, 2002). Teks-teks lain lebih lanjut menguraikan tentang upaya meningkatkan sistem imun dengan praktik yoga, meditasi, serta konsumsi makanan dan minuman *satvika* (*satvika ahara*). Makanan *satvika* adalah makanan terbaik menurut Ayurveda yakni nabati, dalam keadaan segar dan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kesehatan fisik dan mental harus dijaga untuk menghadapi masa-masa sulit yang mungkin terjadi (Surpi, 2020).

Menghadapi pandemik covid-19 maupun kemungkinan kondisi yang mengancam kesehatan, diperlukan upaya pengembangan daya tahan dan ketangguhan fisik serta psikis masyarakat. Yoga, meditasi, afirmasi melalui kata-kata atau mantra, serta konsumsi makanan yang menyehatkan adalah upaya yang dapat dilakukan untuk membangun daya tangguh dalam menghadapi pandemi. Sesungguhnya, keberadaan virus dan pandemi bukan merupakan hal yang baru dalam Susastra Hindu. Pustaka Atharvaveda, *Mahābhārata*, dan teks-teks Ayurveda telah berbicara tentang *krimi* (mikroba/pathogen) dan cara penanganannya. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan virus sudah terdeteksi sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Literatur Veda telah menyarankan berbagai cara untuk menangani gangguan kesehatan akibat bakteri dan virus dengan menguatkan sistem tubuh dan resiliensi (Surpi, 2020). Oleh karena itu, manusia mestinya senantiasa waspada

dan memiliki kemampuan yang tinggi dalam menghadapi suasana *duhka* (krisis, tidak menyenangkan) serta mencari jalan keluarnya. Orang yang memiliki keseimbangan dan kemampuan dalam membuat keputusan yang tepat memungkinkan untuk mampu bertahan dalam suasana krisis seperti pandemi Covid-19 ini.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan kemampuan resiliensi dan strategi koping para pembaca *Bhagavad-gītā* selama masa pandemi Covid-19 dengan melibatkan variabel bebas berupa motif dan frekuensi membaca *Bhagavad-gītā*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi *Bhagavad-gītā* yang ditinjau dari motif dan frekuensi dalam membaca berperan terhadap kemampuan resiliensi dan pemilihan strategi koping yang adaptif. Motif membaca dan frekuensi dalam membaca secara bersama-sama berperan terhadap resiliensi pembaca *Bhagavad-gītā* selama pandemi Covid-19. Variabel resiliensi dapat dipaparkan oleh variabel motif dan frekuensi sebesar 41.5%. Sebanyak 79% para pembaca *Bhagavad-gītā* memilih untuk menggunakan *problem-focused coping* saat berhadapan dengan masalah atau situasi sulit selama masa pandemi Covid-19. Dengan kata lain, pembaca *Bhagavad-gītā* memiliki resiliensi yang tinggi yang dipengaruhi oleh motif dan frekuensi dalam membaca, serta memiliki kematangan emosi berupa kemampuan untuk mencari solusi atas krisis yang sedang dihadapi. Hal ini menjadi bukti bahwa literasi Veda memberikan dampak positif bagi para pembacanya, yakni memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi serta strategi koping yang baik. Hal ini sejalan dengan tujuan penting dari membaca *Bhagavad-gītā*, yaitu terbangunnya *Sthitaprajña* berupa daya tangguh, ketabahan, dan keseimbangan batin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa literasi *Bhagavad-gītā* khususnya bagi umat Hindu memberikan pengaruh kuat terhadap resiliensi dan strategi koping di tengah situasi krisis pandemi Covid-19 yang berdampak langsung pada ekonomi, perubahan pola hidup, dan kesehatan mental.

Melihat hasil yang sangat baik terkait dengan literasi dan data tangguh serta kemampuan untuk mencari solusi atas kesulitan yang dihadapi, direkomendasikan kepada majelis Hindu (Parisada Hindu Dharma Indonesia) dan Lembaga Hindu terkait untuk kembali menggalakkan upaya membaca pustaka suci *Bhagavad-gītā* bagi semua kalangan. Secara umum, literasi memberikan dampak yang baik dalam berbagai aspek kehidupan sehingga sangat penting untuk ditingkatkan. Mengingat keterbatasan penelitian ini, disarankan riset tentang literasi kitab suci selanjutnya dapat dilakukan pada golongan umur yang berbeda dan mengkaji dampak lain dari pengaruh literasi *Bhagavad-gītā*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadharma, N. K. S. (2019). *Vedānta & metode pemahaman filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Bulajić, A., Despotović, M., & Lachmann, T. (2019). Understanding functional illiteracy from a policy, adult education, and cognition point of view: Towards a joint referent framework. *Zeitschrift Für Neuropsychologie*, 30(2), 109–122. <https://doi.org/10.1024/1016-264x/a000255>
- Cambridge Assessment. (2013). What is literacy? An investigation into definitions of English as a subject and the relationship between English, literacy and ‘being literate’ A Research Report Commissioned by Cambridge Assessment. In *Cambridge Assessment*. Retrieved from <http://www.cambridgeassessment.org.uk/images/130433-what-is-literacy-an-investigation-into-definitions-of-english-as-a-subject-and-the-relationship-between-english-literacy-and-being-literate-.pdf> Retrieved on November 14, 2016
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2). <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dabas, P., & Singh, A. (2018). Bhagavad Gita teachings and positive psychology: efficacy for semi-urban Indian students of NCR. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1467255>
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar statistika inferensial*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- KadekSurpi, N. (2021). Hindu literacy: the basic concept of education and the literacy patter in Upanisads. *KnE Social Sciences*, 2021, 86–96. <https://doi.org/10.18502/kss.v5i7.9323>
- Kalra, A., Michos, E. D., & Chinnaiyan, K. M. (2020). COVID-19 and the healthcare workers lessons from the Bhagavad Gita (the ‘Lord’s Song’) from India during these difficult times. *European Heart Journal* (2020) 00, 1–2. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa489>
- Minchekar, V. S. (2017). Effect of problem-focused and emotion-focused coping strategies on academic stress during examinations. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 6(3).57-59.
- Pande, N., & Naidu, R. K. (1992). Anāsakti and health: a study of non-attachment. *Psychology & Developing Societies*, 4(1), 89-104. <https://doi.org/10.1177/097133369200400106>
- Russell, G. (1998). Stress, appraisal and coping. In *Essential Psychology for Nurses and Other Health Professionals* (p. 248). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203027448>
- Sharma, A. (1997). Sankara on the Sthitaprajna. *Nidan*, 9, 49–53.
- Surpi, N. K. (2019a). Ketuhanan Vaiṣṇava dan pemaknaannya oleh warga Bhujangga Waisnawa Di Bali. *Disertasi*. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, Denpasar.
- Surpi, N. K. (2019b). Moral politik dan merosotnya kualitas peradaban manusia. In I. N. Y. Segara (Ed.), *Politik hindu sejarah, moral dan proyeksinya* (I, p. 58). Denpasar : IHDN Press.
- Surpi, N. K. (2020). Virus dan Upaya Penganganannya dalam Literatur Veda (Refleksi Pengetahuan Veda Guna Membangun Resiliensi PadaPandemik Global Covid-19). In I. A. G. Wulandari (Ed.), *COVID-19: Perspektif Susastra dan Filsafat* (2nd ed., Vol. 2). Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Surpi, N. K., & Purwadi, I. K. D. A. (2021). Konsep dasar literasi dalam upaniṣad sebagai upaya peningkatan mutu pendidikan. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7, 71-79
- Tilak, L. B. G. (1924). *Sri Bhagavad Gita Rahasya or Karma Yoga Sastra* (Vol. 1). Poona City: Tilak Bros.
- Warrier, A. G. K. (1983). *Śrīmad Bhagavad Gītā Bhāṣya of Śrī Śaṅkarācārya*. Madras: Sri Ramakrishna Math.
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50–62. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>