

MANFAAT SPIRITUALITAS TERHADAP RESILIENSI PADA SAAT PANDEMI

^{1*}Frendi Fernando

¹STAI Sufyan Tsauri Majenang, Indonesia

Email : frendifernando@gmail.com

Article History:

Received: 2022-04-26, Accepted: 2022-05-06 , Published: 2022-05-12

Abstract

The World Health Organization (WHO) emphasizes the consequences when life has changed a lot due to the Covid-19 pandemic. The survey on public mental health showed that as many as 63% of respondents experienced anxiety and 66% of respondents experienced depression due to the Covid 19 pandemic. The main symptoms of anxiety are feeling worried that something bad will happen, worry continues to be excessive, gets angry easily, and finds it difficult to relax. While the main symptoms of depression that appear are sleep disturbances, lack of confidence, fatigue, lack of energy, and loss of interest. It takes strengthening resilience in individuals to continue to be able to adapt to situations like today, one of which is by getting closer to God and increasing spirituality. Spirituality is awakening, self-enlightenment in achieving the meaning of life and the purpose of life. Spirituality of life is the essence of existence of life. Religion itself is something that cannot be separated from human life and spirituality. According to the psychological approach to religion, the inner suffering experienced by a person is related to his or her religious level. Basically everyone has the strength, spirit, which can recover itself from a problem at hand. The spirit can come from the concept of religious understanding that is owned or from other understandings. The benefits of spirituality for resilience in the midst of a pandemic include controlling oneself and one's life, controlling problems, easing mental stress, and getting out of things that are shackled.

Keywords: *Resilience, Spirituality, Pandemic*

Abstrak

World Health Organization (WHO) menekankan pada konsekuensi yang ditimbulkan saat kehidupan yang telah banyak berubah akibat pandemi Covid-19. Survei mengenai kesehatan mental masyarakat menunjukkan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid 19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, kekhawatiran terus menjadi berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Dibutuhkan penguatan resiliensi pada diri individu untuk terus dapat beradaptasi dengan situasi seperti sekarang ini salah satunya adalah dengan jalan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta meningkatkan spiritualitas. Spiritualitas adalah kebangkitan, pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritualitas kehidupan adalah inti keberadaan dari kehidupan. Agama sendiri merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan spiritualitas manusia. Menurut pendekatan psikologi agama, derita batin yang dialami oleh seseorang itu terkait dengan tingkat keberagamaan dirinya. Pada dasarnya setiap orang memiliki kekuatan, spirit, yang bisa memulihkan dirinya sendiri dari sebuah permasalahan yang dihadapi. Spirit tersebut bisa berasal dari konsep pemahaman keagamaan yang dimiliki maupun dari pemahaman lainnya. Manfaat spiritualitas bagi resiliensi ditengah pandemi diantaranya adalah untuk mengontrol diri dan kehidupan, mengendalikan masalah, meringankan tekanan jiwa, keluar dari sesuatu yang membelenggu.

Kata Kunci : *Resiliensi, Spiritualitas, Pandemi*

A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 masih menunjukkan tanda-tanda belum akan surut. Bahkan semakin bermunculan jenis-jenis dan varian baru. Pada perkembangannya, hingga saat ini Corona Virus masih menjadi penyebab utama lumpuhnya kegiatan pendidikan formal di sekolah maupun perguruan tinggi. Hal itu juga yang mengakibatkan banyaknya kegiatan dan lapangan pekerjaan masyarakat masih sangat terdampak. Laju ekonomi rendah, aktifitas belum juga berlangsung dengan normal.

Hingga artikel ini ditulis, data menunjukkan masih banyaknya warga masyarakat yang berpotensi terpapar karena terus meningkatnya jumlah pasien yang positif Covid 19. Akibat kondisi yang tak menentu tersebut, banyak diantara warga masyarakat yang terkena dampak secara langsung, seperti karyawan yang di PHK, penjual kantin sekolah yang kemudian menganggur, pegawai dan buruh harian lepas yang semakin tak jelas pekerjaannya. Banyak yang kemudian mencari berbagai macam cara dan ide untuk tetap bertahan, banting stir menjadi seorang petani, berkebun atau berjualan online kebutuhan APD, masker dan lain-lain. Pandemi merubah banyak hal yang sangat mempengaruhi stabilitas ekonomi, sosial, politik, hingga psikologis. Tentu ini sangat mengkhawatirkan.

Survei mengenai kesehatan mental masyarakat melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid 19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, kekhawatiran terus menjadi berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat.

Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid 19. Gejala stres pasca trauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pasca trauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pasca trauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres pasca trauma yang menonjol yaitu merasa berjarak dan terpisah

dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati, dan berjaga-jaga (Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia, 2020).

Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati pada 10 Oktober 2020 lalu mengambil tema “*an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.*” World Health Organization (WHO) menekankan pada konsekuensi yang ditimbulkan saat kehidupan yang telah banyak berubah akibat pandemi Covid-19. Penekanan lain adalah mendorong negara-negara di dunia untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental. Sebagai salah satu sektor yang paling terdampak akibat pandemi, kesehatan mental merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan. Padahal, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, 3 juta orang meninggal setiap tahun akibat penggunaan alkohol yang berbahaya, dan 1 orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri. Saat ini, miliaran orang di seluruh dunia telah terpengaruh dan terdampak oleh pandemi Covid 19, yang sangat berdampak pada buruknya kondisi kesehatan mental masyarakat (Saxena, 2016; World Health Organization, 2020a).

Musibah sendiri berasal dari bahasa arab *asoba yusibu* yang artinya terkena, atau tertimpa, atau lemparan. Musibah dapat menimbulkan penderitaan maupun kesengsaraan bagi korbannya, terkadang berlangsung pada waktu yang panjang, atau bahkan seumur hidup. Oleh karena itu, semua orang berusaha untuk menghindarinya. Semua musibah akan mendatangkan petaka bagi korbannya, dan akan mengalami penderitaan lahir dan batin, penderitaan ini akan memberi pengaruh psikologis, seperti pasrah ataupun putus asa, bahkan pada kondisi tertentu akan memberi dampak terhadap perasaan keagamaan. Musibah ini disebut dengan takdir/ketentuan Tuhan atau orang awam biasa menyebutnya dengan ujian dan cobaan. Bagi orang-orang yang telah mempersiapkan diri dengan segala ketentuanNya, maka akan lebih mudah menerima ujian atau cobaan tersebut. Kehidupan juga demikian, sebagai hambaNya maka harus siap dengan segala ketentuanNya termasuk adanya wabah pandemi ini. Meskipun pada realitanya tidak semua seperti itu.

Selain menjaga diri dari virus ini, sejatinya dibutuhkan penguatan resiliensi pada diri individu untuk terus dapat beradaptasi dengan situasi seperti sekarang ini. Kemampuan resiliensi sebagai benteng ketahanan diri untuk bertahan di tengah kondisi pandemi global saat ini perlu untuk ditingkatkan. Resiliensi adalah

kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan efektif sebagai strategi dalam menghadapi kesulitan. Salah satu cara menguatkan resilien adalah dengan meningkatkan spiritualitas melalui pemahaman dan pengamalan beragama.

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan (agama) dengan kesehatan jiwa (mental) tampaknya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu. Misalnya, pernyataan Carl Gotay Jung “ *diantara pasien saya yang setengah baya, tidak seorang pun yang penyebab penyakit kejiwaannya tidak dilatar belakangi oleh aspek agama* “. Pandemi dapat dikatakan sebuah musibah, bukan hanya untuk umat muslim, tapi semua umat di dunia mengalaminya.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dalam perjalanan hidupnya. Salah satunya adalah dengan jalan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Upaya yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan tersebut merupakan bagian dari spiritualitas. Menurut Meezenbroek (2012) spiritualitas didefinisikan sebagai perjuangan seseorang dan mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan. Spiritualitas dikaitkan dengan keterhubungan yang meliputi keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain atau alam dan keterhubungan dengan kekuatan transenden.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Sugiyono (2012) mengatakan bahwa kepustakaan berkaitan dengan referensi dan kajian teoritis yang berkaitan dengan nilai, norma dan budaya yang berkembang pada situasi tertentu untuk kemudian diteliti. Studi kepustakaan sendiri memiliki peran penting dalam sebuah penelitian, karena setiap dari penelitian tentu harus menggunakan kajian literatur ilmiah untuk memperkaya referensinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan yang didukung oleh beberapa kajian literatur yang dibutuhkan sebagai acuannya, sehingga hasilnya akan sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu berkaitan dengan dengan resiliensi pada masa pandemi serta spiritualitas sebagai alternatif untuk meningkatkan resiliensi seseorang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini adalah untuk menemukan pemahaman terkait dengan resiliensi, pandemi covid 19 dan spiritualitas.

1. Resiliensi

Menurut Agnes (Smith dkk, 2008) resiliensi berasal dari kata *resile* yang berarti “untuk bangkit atau bangkit kembali” (dari kata *re-* “kembali” dan *salire-* “untuk melompat, lompatan”). Berdasarkan kata yang membentuk resiliensi di atas, maka resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang untuk bangkit atau bangun kembali.

Conor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kualitas seseorang untuk dapat terus maju dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dimilikinya. Resiliensi juga dapat diartikan kualitas yang ada di dalam individu untuk dapat bergerak maju ketika ia dihadapkan oleh kesulitan yang sedang dialaminya.

Bobey (Pulungan dan Tarmidi, 2012) menjelaskan bahwa orang yang resilien adalah orang-orang yang dapat bangkit dari penderitaan dan berdiri di atasnya serta mampu secara mandiri memperbaiki kekecewaannya. Orang yang resilien (memiliki kemampuan resiliensi) adalah mereka yang mampu berdiri di atas penderitaannya, bangkit bahkan dapat mengatasi kekecewaannya.

Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Mereka yang beresilien akan bertahan dalam tekanan, serta menghadapi kesulitan (*adversity*) atau trauma yang dialami di dalam kehidupannya (Rahmi, 2017). Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan maupun kondisi yang sulit serta trauma yang dialaminya.

Resiliensi juga dimaknai sebagai kemampuan individu untuk tidak hanya berhasil dalam beradaptasi pada risiko atau kemalangan yang ada, tetapi juga kemampuan untuk pulih, bahagia, dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, bijak dan menghargai kehidupan (Greef, dalam Wahyuni 2018). Individu yang resilien tidak hanya bangkit dari keterpurukan yang dialami, tetapi mereka juga dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih menghargai kehidupannya.

Berdasarkan beberapa penjabaran teori dari para ahli di atas, maka dapat

disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang atau individu untuk dapat bertahan, bangkit dan bahkan mampu mengatasi permasalahan maupun kesulitan yang dialami di dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada diri individu tersebut. Definisi yang digunakan dalam penelitian ini adalah definisi menurut Conor dan Davidson (2003), yaitu kualitas yang ada di dalam individu untuk dapat bergerak maju ketika dihadapkan oleh kesulitan yang sedang dialaminya.

Resiliensi merupakan sebuah kapasitas dinamis pada seseorang untuk bisa bertahan dan pulih dari tantangan yang mengancam stabilitas dan kelangsungan hidupnya. Resiliensi dapat juga dilihat sebagai kemampuan yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengatasi stres. Seseorang yang resilien memiliki peluang lebih besar untuk bisa menyesuaikan diri, bangkit, dan tetap berkembang meskipun berhadapan dengan situasi sulit atau terpuruk sekalipun.

Seseorang yang resilien memiliki kecenderungan untuk mampu berdamai dengan emosi negatifnya sehingga dirinya menjadi merasa netral atau merasakan emosi positif meskipun berada dalam situasi stres. Emosi positif inilah yang kemudian membuat dirinya mampu bangkit dari situasi terpuruknya. Dampaknya, orang-orang dengan kemampuan resilien yang baik akan merasakan kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup baik secara fisik, psikologi maupun spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dapat mencegah atau mengurangi tingkat keparahan kecemasan dan depresi saat seseorang berada dalam situasi penuh tekanan, misalnya dalam situasi pandemi seperti sekarang ini.

a. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Conor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek resiliensi, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Personal competence; high standard and tenacity* (Kemampuan personal, standar tinggi dan keuletan)

Pada aspek ini individu yang beresilien memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki pada dirinya sehingga ia akan mengerahkan segala kemampuannya dalam menghadapi maupun meraih segala sesuatu yang sudah menjadi tujuannya meskipun terdapat berbagai macam

tantangan. Hal ini yang membuatnya tidak mudah putus asa apabila menghadapi kegagalan, serta memiliki kebanggaan dan penghargaan terhadap setiap pencapaiannya.

- 2) *Trust in one's instinct; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress* (Percaya terhadap naluri pada diri; toleransi terhadap pengaruh negatif; kuat dalam menghadapi stres)

Pada aspek ini individu memandang sesuatu dari sudut yang positif, ia memiliki koping stress yang baik dalam situasi-situasi yang kurang menyenangkan, sehingga dirinya tetap dapat fokus dalam berpikir jernih ketika berada di bawah tekanan. Selain itu ia juga akan selalu percaya pada dirinya dalam memecahkan suatu masalah dan dalam membuat suatu keputusan yang sulit dan tidak biasa serta selalu yakin apabila harus bertindak berdasarkan nalurinya.

- 3) *Positive acceptance of change and secure relationship* (Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman).

Pada aspek ini individu resilien akan memiliki sikap yang terbuka dan positif apabila terjadi atau dihadapkan oleh perubahan (adaptif), dapat mengatasi segala sesuatu yang dihadapi, percaya diri terhadap tantangan-tantangan baru, bangkit ketika tertempa oleh rasa sakit atau kesulitan, serta memiliki dan memilih orang-orang atau teman yang dekat dan memberikan rasa aman.

- 4) *Control* (Kontrol)

Pada aspek ini individu memiliki kontrol dalam hidupnya maupun keputusannya, seperti tahu kemana harus pergi ketika membutuhkan bantuan, serta memiliki tujuan yang kuat di dalam hidupnya.

- 5) *Spiritual influence* (Pengaruh spiritual/keyakinan)

Pada aspek ini individu memiliki keyakinan spiritual, seperti keyakinan kepada Tuhan atau takdir dapat membantu dirinya, serta keyakinan bahwa apapun yang terjadi di dalam hidup pasti terdapat alasan di baliknya.

b. Faktor-Faktor Resiliensi

Grotberg (1995) menyebutkan setidaknya ada tiga faktor utama

pembentuk resiliensi yaitu *I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN*. Maksud dari ketiga faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) *I HAVE*

I Have menjelaskan tentang sesuatu yang dimiliki oleh seseorang (*external support and resources*). Pendukung eksternal diperlukan untuk membentuk rasa aman dan nyaman individu yang merupakan hal yang mendasar untuk mengembangkan resiliensi. Pendukung eksternal dapat berupa orang lain atau teman yang dapat dipercaya, struktur dan aturan di dalam rumah, dukungan kemandirian, panutan serta pemenuhan kebutuhan (pendidikan, kesehatan, keamanan dan kesejahteraan).

2) *I AM*

I am memfokuskan pada kekuatan personal dan internal yang ada pada diri individu. Kekuatan ini melibatkan perasaan, sikap, dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Perasaan-perasaan ini dapat berupa “saya merasa bangga pada diri saya”, “saya adalah orang yang mandiri dan bertanggung jawab dan saya adalah orang yang penuh kasih sayang”, dan banyak lagi contoh lainnya yang menunjukkan penghargaan terhadap dirinya.

3) *I CAN*

I can difokuskan kepada kemampuan interpersonal yaitu bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini dapat berupa kemampuan berkomunikasi, memecahkan masalah, mengontrol perasaan dan emosi terhadap orang lain, serta mencari orang yang dipercayainya ketika dibutuhkan.

c. Ciri-ciri Individu dengan Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Hanani, 2019) menyatakan bahwa terdapat beberapa ciri individu yang memiliki resiliensi, yaitu:

1) *Overcoming*

Individu yang resilien akan memiliki cara pandang yang lebih positif serta memiliki kemampuan untuk mengontrol kehidupannya. Sehingga, ketika menghadapi tekanan di dalam hidupnya, mereka akan tetap memiliki motivasi, produktif, terlibat dan juga bahagia.

2) *Steering Through*

Mereka yang memiliki resilien tidak akan merasa terbebani dan bersikap negatif dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya karena mereka memiliki keyakinan pada dirinya bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan tersebut.

3) *Bouncing Back*

Individu yang resilien berperan aktif dalam menghadapi segala kesulitan yang dihadapinya untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut, karena mereka merasa mampu dalam mengontrol segala peristiwa yang ada di dalam kehidupan.

4) *Reaching Out*

Individu yang resilien memiliki pemahaman terhadap dirinya dan kehidupannya, sehingga mereka dapat memperkirakan resiko yang terjadi, menemukan makna, dan tujuan di dalam kehidupannya.

2. Spiritualitas

Fontana & Davic mendefinisikan spiritual sebetulnya lebih sukar dibandingkan mendefinisikan agama atau *religion*. Para psikolog membuat beberapa definisi spiritual, dimana spiritual akan lebih banyak berbicara masalah orang dengan spirit atau menunjukan spirit pada tingkah lakunya. Spirit sendiri selalu dihubungkan sebagai faktor kepribadian. Secara pokok spirit merupakan energi baik, baik secara fisik dan psikologi (Tamami,201).

Menurut kamus Webster (1963) kata spirit berasal dari bahasa latin "*Spiritus*" yang berarti *breath* atau nafas. Dilihat menurut asal katanya memiliki nafas artinya memiliki spirit. Spiritual berarti mempunyai ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan bukan yang bersifat fisik. Spiritualitas adalah kebangkitan, pencerahan diri dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Spiritualitas kehidupan adalah inti keberadaan dari kehidupan. Spiritualitas adalah kesadaran tentang diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan, dan nasib. (Hasan, 2006)

Agama sendiri merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan spiritualitas manusia. Hubungan manusia dengan agama

tampaknya merupakan hubungan yang bersifat kodrati. Agama menyatu dalam fitrah penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur. Manakala dalam menjalankan kehidupannya, manusia menyimpang dari nilai-nilai fitrahnya, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam “hukuman moral”. Lalu spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa (*sense of guilty*). Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan kejiwaan manusia. Agama sudah dinilai sebagai bagian dari kehidupan pribadi manusia yang erat kaitannya dengan gejala-gejala psikologi.

Menurut pendekatan psikologi agama, sebenarnya derita batin yang dialami oleh seseorang itu terkait dengan tingkat keberagamaan dirinya. Firman Allah Swt dalam Al Qur’an (Q.S. 16:53) yang artinya “*apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah lah datangnya, dan bila kamu ditimpa kemudharatan, maka hanya kepada-Nyalah meminta pertolongan*”.

Dalam kondisi ketidakberdayaan, secara psikologis nilai-nilai ajaran agama dapat membantu menentramkan guncangan batin dengan kembali kepada tuntutan agama. Sebaliknya orang-orang yang memiliki tingkat agama yang kurang, ataupun tidak memiliki keyakinan sama sekali akan sulit menetralsir kegoncangan jiwanya, sehingga dirinya mudah gelap mata dan melakukan hal-hal yang tidak diinginkan, seperti minum alkohol atau terjerumus dan mengkonsumsi obat-obat terlarang.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kekuatan, spirit, yang bisa memulihkan dirinya sendiri dari sebuah permasalahan yang dihadapi. Spirit tersebut bisa berasal dari konsep pemahaman keagamaan yang dimiliki maupun dari pemahaman lainnya. Pemahaman inilah yang bisa membuat individu bertindak sesuai dengan harapannya (Santoso, 2017). Adanya permasalahan dan solusi yang dapat muncul pada diri seseorang sebagaimana tergambar dalam siklus berikut ini :





Gambar 2.1 Siklus Permasalahan dan Solusi

3. Spiritualitas Terhadap Resiliensi Di Tengah Pandemi

Para ahli mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlakukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Apabila kebutuhan tidak terpenuhi, maka akan terjadi pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional, yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental (Rakhmat, 2010). Gangguan mental seperti ini yang pada akhirnya menimbulkan depresi bahkan penolakan dan pembangkangan terhadap aturan suatu hal.

Penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk (dalam Adami, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Maddi, dkk (dalam Pustakasari, 2014) bahwa spiritualitas menunjukkan hubungan sebab akibat dengan resiliensi yang membantu individu dalam mengatasi kondisi stress dalam hidup dan menyediakan perlindungan pada individu dalam menghadapi depresi dan stres. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Holaday, dkk (dalam Apriawal, 2012) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah spiritualitas. Menurut Roper, 2002 (dalam Azwan dkk, 2015) individu dengan spiritual yang baik akan meningkatkan koping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan, serta mendukung perasaan nyaman dan tenang. Hal ini

sejalan dengan karakteristik individu yang resilien menurut Connor dan Davidson (2003).

Berikut dijelaskan manfaat spiritualitas bagi resiliensi ditengah pandemi diantaranya adalah sebagai berikut ;

a. Mengontrol diri dan kehidupan

Pandemi yang datangnya secara tiba-tiba adalah sesuatu diluar kuasa manusia. Efeknya psikologisnya luar biasa, menimbulkan banyak tekanan dan kecemasan. Namun meskipun saat ini sedang menghadapi tekanan dengan sedikit ketakutan dan kekhawatiran dalam menghadapi wabah ini, orang-orang yang mempunyai spiritualitas akan tetap memotivasi dan mengontrol kondisi emosional dirinya. Dengan segala keterbatasan mereka akan tetap mengusahakan dirinya untuk senantiasa berbagi. Berbagi adalah sebagai bentuk rasa syukur. Mereka juga akan tetap bekerja dengan maksimal , tetap produktif dan aktif. Hal-hal demikian itulah yang kemudian menciptakan rasa bahagia dan puas dalam diri seseorang sehingga dapat melupakan tekanan dalam hidupnya (*overcoming*).

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan kalian memaklumkan, "Sesungguhnya jika kalian bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada kalian; dan jika kalian mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (QS Ibrahim ayat 7).*

Mereka yang memahami agama sadar betul bahwa manusia diperintahkan oleh Allah Swt untuk menyebarkan nikmat yang diperoleh sebagai tanda syukur. Dengan cara menyebarkannya sehingga energi positif yang dia pancarkan akan menular kepada orang lain. Upaya membangun spiritualitas dalam diri bukan sekedar melakukan ritual-ritual keagamaan Namun, upaya mengembangkan nilai-nilai spiritual dapat dilakukan pula dalam berbagai aspek berkehidupan sehingga dapat menambah wawasan dan nilai tentang makna hidup bagi seseorang. Kemampuan memahami kehidupan ini dapat membuat seseorang meraih makna dan mengembangkannya menjadi suatu kebahagiaan.

b. Mengendalikan Masalah.

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi akan mampu menguasai hawa nafsu yang ada pada dirinya, baik saat ada masalah maupun tidak. Terlebih pada saat pandemi seperti ini, dibutuhkan spiritualitas untuk mengendalikan perasaan yang dapat mendorongnya untuk tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Sehingga orang yang memiliki spiritualitas mampu membawa diri dalam lingkungannya.

Allah Swt menyatakan bahwa Dia menyukai orang-orang yang mampu menahan amarahnya.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Mengenai hal ini, Rasulullah Saw juga telah bersabda, “Jangan marah, bagimu surga.” (HR. Thabrani dan dinyatakan shahih dalam kitab shahih At-Targhib no. 2749).

Hal ini tentu dapat meningkatkan resilien individu pada aspek *steering through*. Mereka yang memiliki spiritualitas dan pemahaman agama yang baik justru tidak akan merasa terbebani atau bersikap negatif dalam menghadapi permasalahan yang ada, karena mereka memiliki kendali dan keyakinan pada dirinya bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan tersebut serta dapat menahan diri untuk tidak berbuat sesuatu yang tidak disukai Allah Swt dan RasulNya.

c. Meringankan (*Pressure*) Tekanan Jiwa

Jika seseorang di timpa musibah, maka pertama kali yang harus dilakukan untuk bisa mengobatinya yaitu kembali kepada Allah Ta’ala dengan mengucapkan:

قال الله تعالى: { إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجْعُونَ

Artinya : “Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali”. (QS al-Baqarah: 156)

Kalimat tersebut merupakan obat penenang bagi orang yang mempunyai spiritualitas sehingga membuat hatinya menjadi tenang dan

tentram. Ia dapat segera menyadari bahwa segala yang terjadi saat ini adalah murni kehendakNya.

Sebagaimana telah di riwayatkan oleh Imam Muslim dalam shahihnya dari haditsnya Umu Salamah semoga Allah meridhoinya, dia mengatakan: “saya mendengar Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, *“Tidaklah seorang muslim terkena musibah, kemudian mengucapkan kalimat yang telah di perintahkan oleh Allah Ta’ala dalam (kitabNya) yaitu mengucapkan “inaa lillahi wa inaa ilahi roji’un”, Ya Allah berilah pahala pada musibah yang menimpaku, dan berilah ganti darinya yang lebih baik, melainkan Allah pasti akan menggantinya yang lebih baik darinya”.* (HR Muslim).

Dengan memiliki spiritualitas maka akan memperkuat resiliensi seseorang untuk menghadapi, mengatasi bahkan keluar dari tekanan yang mengelilinginya (*Bouncing Back*). Individu yang mempunyai spiritualitas akan memilih tenang, sadar bahwa semua adalah milik Allah Swt dan akan kembali padaNya. Dengan sikap tenang dan menerima, ia tidak hanya diam, namun tetap berperan aktif dan berfikir jernih menghadapi segala kesulitan yang dihadapinya lalu mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Dengan begitu mereka yang mempunyai spiritualitas akan merasa mampu dalam mengontrol diri dan kehidupannya agar masalah terasa semakin ringan.

d. Keluar dari sesuatu yang membelenggu

Nabi Shalallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له)) (رواه مسلم)

“Sungguh sangat menakjubkan perkaranya seorang mukmin itu, semua perkaranya baik, dan tidak ada pada seorang pun melainkan hanya seorang mukmin, jika dirinya mendapat rezeki dia bersyukur, maka itu baik baginya, jika dirinya di timpa musibah lalu bersabar itu juga baik baginya”. (HR Muslim).

Sikap sabar sendiri mempunyai makna yang dalam yaitu berhenti bersama musibah dengan cara menyikapi yang baik. Dan jangan dikira kalau musibah itu hanya pada perkara-perkara yang besar saja seperti kematian atau perceraian, misalkan, akan tetapi setiap perkara yang kamu merasakan sedih

ketika kehilangan darinya maka itulah yang di namakan musibah. Pernah suatu hari tali sendalnya Umar bin Khatab (semoga Allah meridhoinya) putus maka beliau pun mengucapkan kalimat *istirjaa'* lalu mengatakan: “*Setiap kejadian buruk yang menimpamu maka itu adalah musibah*”.

Jika seorang muslim tidak sabar ketika tertimpa sebuah musibah, tidak pula mengharap pahala dari sebab musibah tersebut, maka hilang sudah pahala dan ganjaran dari Allah Ta'ala pada hari-hari musibah tersebut. Dan kedudukan yang paling tinggi di antara orang-orang yang sabar yaitu kedudukan orang yang ridho dengan qodho dan qadr Allah

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Individu yang mempunyai spiritualitas paham betul tentang diri dan masalahnya saat ini. Ia yakin bahwa cobaan atau musibah yang Allah berikan sudah diukur sesuai kemampuannya. Mereka yakin bahwa ketika masalah dan cobaan dirasa berat, logika tak mampu lagi memberi solusi, maka tetaplah bertahan dengan terus bersabar. Dengan terus bersabar maka justru akan mempercepat datangnya pertolongan Allah. Sabar yang dimaksud disini bukanlah sabar diam saja dan tidak melakukan apa-apa. Namun sabar adalah menerima segala ketentuannya termasuk cobaan dan musibah yang saat ini dialaminya. Sembali terus berikhtiar dan yakin bahwa Allah akan segera memberikan jalan keluarnya.

Dengan keyakinan kuat, timbulah sikap optimisme bahwa semuanya pasti akan berakhir. Malam akan menjadi siang, gelap menjadi terang dan badaipun akan reda. Dari sikap optimis, maka jalan kebaikan-kebaikan akan datang, pertolongan dan harapan akan mendekat kepadanya. Bahkan mereka

menemukan makna, dan tujuan di dalam cobaannya saat ini (*blessing in disguise*) dan mampu untuk bangkit dan kekhawatiran, dari masalah sehingga ia dapat keluar dari zona nya saat ini (*reaching out*).

Demikianlah fungsi spiritualitas yang sejatinya dapat memperkuat resilien seseorang. Seluruh esensi kerja spiritualitas adalah bahwa ia mengubah kesadaran dan menghasilkan perubahan segala sesuatu dan bentuk. Konsep realisasi kesadaran spiritual ini adalah menurunkan ide-ide spiritual tingkat tinggi ke bentuk fisik yang bisa di raba dan kasar. Bentuk fisik yang bisa terjangkau oleh perangkat indera manusia. Konsep ini membuat manusia dapat menempatkan diri dan hidup lebih positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan yang haki.

D. PENUTUP

Dalam menghadapi wabah yang menimbulkan kecemasan dan tekanan yang tak terhindar lagi bagi kondisi sekarang ini, selain terus berupaya menjaga keamanan dan kesehatan diri, maka meningkatkan ibadah dan keyakinan diri merupakan salah satu cara untuk membuka pandangan seorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya. Selain akan membuatnya semakin tenang, meningkatkan spiritualitas juga dapat membuat resiliensi dalam diri seseorang menjadi kuat.

Bagi mereka yang memiliki tingkat keberagamaan yang mendalam terhadap nilai-nilai ajaran agama, maka akan lebih mudah dan lebih cepat menguasai gejolak batinnya daripada yang kurang mendalam. Karena agama seharusnya menjadi rujukan untuk mengatasi konflik yang terjadi di dalam batin. Kedekaan manusia kepada agama sangat berpengaruh pada kejiwaan, agar tidak menjadi gelap mata dalam menjalankan kehidupan ini, terutama dalam menghadapi segala musibah yang entah kapan akan berakhirnya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adami, Ardiman. (2006). *Hubungan Spiritualitas dengan Proactive Coping Survivor Bencana Gempa Bumi di Bantul.Skripsi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Agus Santoso. (201). *Psikospiritual Konseling Islam*, Yogyakarta : Trussmedia Grafika.

- Apriawal, J. (2012). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). *EMPATHY, Vol. 1*.
- Ashmos, D.P., & Duchon, D. (2000) Spirituality at Work: a Conceptualization and Measure. *Journal of Member Management Inquiry*.
- Connor K.M, dan Davidson, J.R.T. (2003). “*Development of a New Resilience Scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*”. *Depression and Anxiety*.
- Grotberg, E., (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Meezenbroek, E. D. J., Garssen, B., Berg, M. V. D., Tuytel, G., Dierendonck, D. V., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). *Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL)*. *Journal of Psychosocial Oncology*.
- Nanik Prihartanti. (2004). *Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram*. Surakarta : Muhammadiyah University Press.
- Pulungandan Tarmidi. (2012). Gambaran Resiliensi Siswa Sma Yang Beresiko Putus Sekolah Di Masyarakat Pesisir. *Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Volume. 1 Nomor. 2*
- Pustakasari, E, N, I. (2014). *Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud Di Desa Pandansari-Ngantang Kabupaten Malang*. Skripsi.Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- R. A. Baron, & D. Byrne. (2005). *Psikologi Social Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life’s Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2010). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Saxena, S. (2016). Challenges and opportunities in global mental health: A perspective from WHO. *Epidemiology and Psychiatric Science*, 25(6). <https://doi.org/10.1017/S2045796016000536>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). *The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back*. *International journal of behavioral medicine*, 15(3)
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.

Sumber: <https://mediaindonesia.com/read/detail/333528-kesehatan-mental-siswa-di-tengah-pandemi-covid-19>

Sumber: <https://mediaindonesia.com/read/detail/333528-kesehatan-mental-siswa-di-tengah-pandemi-covid-19>