

Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective

JISPO
Jurnal Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik
2023, Vol. 13, No. 1: 61-82
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jispo/index>
© The Author(s) 2023

Meli Fauziah*

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Vera Octavia

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Abstract

This study examines spiritual resilience from a sociological standpoint as a sort of immunization against stress during COVID-19 pandemic. The Piedmont theory of the spiritual dimension was used in this study to address the question of how the mental health of the stay-at-home mother was impacted by spiritual resilience, and George Herbert Mead's theory of symbolic interactionism were used as an analytical tool to examine spiritual resistance from a sociological perspective. By gathering data from household mothers in the Cirebon district, the study employs a qualitative descriptive method of case studies. The findings indicate that household mothers' mental health was significantly impacted by their spiritual endurance. By having spiritual resilience, household mothers could give positive meanings to their social thoughts and actions. This article attempts to make a significant contribution to the study of the role of household mothers in facing the challenges and stresses of pandemic times.

Key Words

COVID-19, symbolic interactionism, spiritual resilience, mental health, stay-at-home mothers

Abstrak

Studi ini membahas ketahanan spiritual dari sudut pandang sosiologis sebagai semacam imunisasi terhadap stres selama masa pandemi. Teori dimensi spiritual Piedmont digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana kesehatan mental ibu yang tinggal di rumah dipengaruhi oleh ketahanan spiritual, dan teori interaksi simbolik George Herbert Mead digunakan sebagai alat analitis untuk menjelaskan ketahanan rohani dari perspektif sosiologis.

*Penulis untuk korespondensi:

Meli Fauziah

Alamat: Komplek Haruman Cimekar, Bandung

Email: melifauziah@uinsgd.ac.id

Dengan mengumpulkan data dari ibu rumah tangga di Kabupaten Cirebon, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif berupa studi kasus. Temuan menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu rumah tangga secara signifikan dipengaruhi oleh ketahanan spiritual mereka. Dengan memiliki ketahanan spiritual, ibu rumah tangga dapat memberikan makna positif pada pikiran dan tindakan sosial mereka. Artikel ini berusaha memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kajian tentang peran ibu rumah tangga dalam menghadapi tantangan dan tekanan masa pandemi.

Kata-kata Kunci

COVID-19, interaksionime simbolik, ketahanan spiritual, kesehatan mental, ibu rumah tangga

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) telah mengubah tatanan dunia dan menyebabkan perubahan sosial dalam waktu singkat. Perubahan yang terjadi akibat Covid-19 telah menggoyahkan nilai dan norma sosial yang telah berkembang dan dianut oleh masyarakat selama ini. Kondisi yang tiba-tiba berubah membuat masyarakat tidak cukup siap untuk menerimanya.

Sunarti (2020) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa kecemasan banyak dialami oleh keluarga yang terdampak oleh pandemi Covid-19. Tingkat kecemasan yang paling utama, yaitu terpapar virus Corona mencapai 77,7% dan kecemasan akan kondisi ekonomi sebesar 57,7%.

Berbagai persoalan sosial terjadi sebagai dampak pandemi yang berkepanjangan seperti PHK besar-besaran di Jawa Barat sekitar 34 ribuan buruh diliburkan, 14 ribu buruh dirumahkan dan 5.047 buruh di-PHK (Ramadhani and Nurwati 2021), meningkatnya kasus perceraian, kasus KDART, dan kasus penyalahgunaan obat-obatan terlarang oleh para remaja karena masalah keluarga (Zakaria et al. 2020). Di Jawa Barat, khususnya wilayah Kabupaten Cirebon, kasus perceraian pada 2020 naik dibanding 2019, dari 4.000 kasus menjadi 4.674 kasus. Menurut Ketua Pengadilan Agama Sumber Kabupaten Cirebon, Abdul Azis (2020), 90% perkara perceraian yang terjadi di Kabupaten Cirebon diakibatkan oleh permasalahan ekonomi dan diperparah krisis ekonomi akibat pandemi Covid-19. Sejak Januari hingga Agustus 2020, tercatat 4.674 kasus perceraian di Kabupaten Cirebon dari keseluruhan angka tersebut 1.349 merupakan cerai talak dan 3.325 cerai gugat.

Fenomena perceraian yang marak terjadi hampir di seluruh Indonesia membuktikan rendahnya tingkat ketahanan keluarga. Perceraian tidak hanya mengakibatkan runtuhnya pondasi rumah tangga, tetapi juga menghancurkan mental anak-anak korban perceraian. Secara umum, faktor penyebab munculnya kenakalan remaja adalah keluarga yang disebabkan oleh perceraian (Hendra 2017). Ini mengakibatkan terjadinya kenakalan remaja, *stress*, *phobia*, sedih dan bingung menghadapi masalah yang ada, adanya perasaan kehilangan orang tua, sehingga mereka tidak mampu mengungkapkan perasaannya, daya imajinatif berkurang, tidak ada kepercayaan diri terhadap pasangan (bila sudah dewasa) serta tidak percaya pada lingkungan tempat tinggal dan sekolahnya (Arini 2019). Keluarga sangat berpengaruh untuk perkembangan anak. Apabila orang tua tidak dapat menjalani perannya dengan baik, maka dapat menimbulkan kekacauan dalam keluarga (Goode 2007).

Berbagai konflik keluarga terjadi sebagai dampak negatif dari pandemi. “Perasaan frustrasi dan ketidakpuasan sosial,” (Krisberg 1988; Bertrand 2008) seringkali mengancam terhadap keutuhan sebuah keluarga. Krisis keluarga meningkat dan menjadi semakin rentan akibat pandemi Covid-19. Untuk mengurangi dan mencegah terjadinya krisis yang lebih parah, perlu dilakukan upaya antisipasi melalui ketahanan keluarga, yang terdiri dari ketahanan spiritual, ketahanan ekonomi, ketahanan fisik dan ketahanan psikologis (Hibana 2020). Ketahanan keluarga adalah kemampuan keluarga dalam mengelola sumber daya dan masalah yang dihadapinya (Sunarti 2020).

Sebuah keluarga akan memiliki ketahanan jika mereka dapat berperan secara optimal dalam mewujudkan seluruh potensi yang dimiliki keluarga (Mujahidatul, dkk 2019). Setiap anggota keluarga memiliki perannya masing-masing. Peran keluarga yang utama dan terpenting adalah menjadi pilar atau pondasi dalam menanamkan nilai-nilai, karakter dan budi pekerti pada anak-anak.

Pembagian peran dalam keluarga tersebut dilakukan berdasarkan posisi dan fungsinya. Ketahanan keluarga berbeda dengan kesetaraan gender. Kesetaraan gender menuntut porsi yang sama antara kaum laki-laki dan perempuan. Namun, dalam ketahanan keluarga, justru dituntut pembagian yang jelas antara peran ayah dan ibu (Sunarti et al. 2003). Contohnya, saat ayah pergi mencari nafkah, ibu di rumah berperan menjaga dan mengawasi serta memberikan bimbingan kepada buah hatinya untuk secara bijak menggunakan *gadget*. Keharmonisan akan terjalin jika peran setiap anggota keluarga dijalankan dengan baik sesuai fitrah dan kodratnya.

Kehidupan harmonis, damai, dan religius dapat tercapai jika keluarga memiliki ketahanan keluarga yang kuat. Ketahanan keluarga dapat diibaratkan sebagai sebuah rumah. Diperlukan semua komponen untuk membangun rumah, salah satunya yakni pondasi. Komponen dasar yang akan menopang struktur bangunan secara keseluruhan. Begitupun dengan ketahanan keluarga diperlukan nilai, tujuan serta sumber daya manusia yang handal untuk membangunnya (Sunarti 2020).

Ditegaskan oleh Pribudiarti (2018) bahwa kualitas keluarga akan mempengaruhi kualitas individu dan kualitas bangsa ke depan. Dalam hal ini peran perempuan sangat signifikan, yaitu melahirkan dan mendidik generasi penerus yang berakhlakul karimah, kompeten dan mempunyai jiwa nasionalisme. Perempuan dengan status sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya mempunyai kedudukan dan peran yang signifikan. Jika perempuan ditempatkan sebagai madrasah pertama dan utama dari seorang anak, maka seharusnya seorang perempuan mempunyai ketahanan yang lebih dibandingkan anggota keluarga lainnya. Ketidakberdayaan perempuan dalam menghadapi konflik internal dan eksternal dari lingkungannya seringkali memberi dampak negatif pada dirinya dan anggota keluarga lainnya.

Kebijakan pemerintah tentang pelaksanaan semua kegiatan dari rumah telah mengembalikan fungsi pendidikan kembali kepada keluarga (Anhusadar 2020). Hal tersebut seharusnya bernilai positif karena pusat segala aktivitas kembali ke rumah. Namun, faktanya saat semua kegiatan dilakukan di rumah, tidak hanya menyebabkan gangguan fisik yang berasal dari tumpukan emosi serta faktor kejiwaan, tetapi juga menimbulkan guncangan pada diri seseorang karena lingkungan sosial mempengaruhi pikiran negatif, kecemasan dan lain sebagainya (Zulfa, 2020)

Bagi seorang istri yang tidak bekerja (ibu rumah tangga), situasi dan kondisi pandemi membuatnya belum sepenuhnya siap beradaptasi dengan kebiasaan baru, bertambahnya beban pekerjaan yang harus dikerjakan selain mengurus anak, menemani anak belajar online, membuat seorang ibu terkadang merasa tak berdaya, lelah, jenuh, dan emosional (Amir and Lesmawati 2016; Diah et al. 2020).

Tekanan hidup yang dirasakan oleh ibu rumah tangga makin bertambah sebagai dampak dari Covid 19. Namun, kami melihat fenomena menarik di Wilayah Kabupaten Cirebon. Sebagai wilayah dengan tingkat kesejahteraan terendah ketiga di Jawa Barat, para ibu rumah tangga di wilayah tersebut mampu hidup secara normal. Meskipun realita kehidupan sebenarnya penuh tekanan dan serba kekurangan, mereka mampu bertahan

dalam situasi tersebut. Setiap hari keluarga miskin di kabupaten ini belum tahu apakah besok bisa makan atau tidak, apakah ada uang untuk anak-anak sekolah. Namun, berdasarkan hasil observasi kami, sebelum dan selama melakukan penelitian, mereka terbukti mampu beradaptasi dengan kesulitan, tekanan hidup, sehingga secara fisik dan mental mereka tetap sehat dan mampu bertahan dalam pernikahannya meskipun suami mereka kadang-kadang berpenghasilan atau kadang-kadang tidak berpenghasilan. Kemampuan bertahan dengan kesulitan itu yang disebut dengan ketahanan keluarga (Manning 2019).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketahanan spiritual merupakan salah satu pilar penting yang harus dimiliki oleh suatu keluarga di antara ketahanan lainnya yakni ketahanan ekonomi, ketahanan fisik, ketahanan social dan ketahanan psikologis (Sunarti et al. 2003). Kajian tentang spiritualitas telah membuktikan bahwa adanya hubungan antara tingkat spiritual seseorang dengan kesejahteraan mental seseorang (Manning et al. 2019). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Arwati dkk yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritual keluarga pasien, semakin rendah mengalami potensi kecemasan (Arwati, Manangkot, and Yanti 2020). Hasil penelitian Faigin and Pargament (2011) pada wanita usia dewasa dan menjelang usia senja menyatakan bahwa manusia menanggung banyak peristiwa kehidupan yang seringkali menimbulkan frustrasi. Faktor yang membuat manusia dapat berkembang atau gagal dalam menghadapi kesulitan hidup yaitu ketahanan spiritual. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketahanan spiritual merupakan salah satu aspek penting yang diperlukan dalam diri seseorang untuk menjaga kesehatan mentalnya. Karya-karya artikel sebelumnya membahas tentang ketahanan spiritual menggunakan pendekatan psikologi klinis, sehingga belum mengcover dampak ketahanan spiritual bagi lingkungan sekitarnya. Karena itu, dalam penelitian ini, kami menganalisis dari sudut pandang sosiologi dengan subjek kajian ibu rumah tangga yang hidup dalam kemiskinan. Kajian ini penting untuk mengkaji bagaimana ketahanan spiritual mampu memberi makna pada perilaku sosial ibu rumah tangga dan menganalisis ketahanan spiritual dalam perspektif sosiologi di tengah pandemik Covid-19.

Artikel ini mencoba memberi kontribusi yang signifikan terhadap kajian tentang peran ibu rumah tangga dalam menghadapi tantangan dan tekanan pada masa pandemi. Secara praktis, kajian ini bermanfaat dalam hal ibu rumah tangga di wilayah Cirebon dan masyarakat pada umumnya memperoleh informasi dan pemahaman tentang pentingnya menjaga

keseimbangan antara dimensi material dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, artikel ini dapat berguna sebagai pengembangan program-program dukungan psikososial, pemberdayaan komunitas untuk mengatasi tekanan dengan pendekatan spiritual, dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang konsep imunitas spiritual sebagai sumber ketahanan keluarga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini dipilih agar lebih fokus pada satu objek tertentu sehingga diperoleh gambaran tentang bagaimana ketahanan spiritual memberi dampak terhadap tindakan sosial yang dilakukan para ibu rumah tangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori Piedmonth untuk menganalisis aspek ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan dan teori interaksi simbolik dari George Mead untuk menganalisis tindakan sosial yang dilakukan oleh para ibu rumah tangga pada masa pandemik. Penelitian ini dibatasi pada beberapa kecamatan di wilayah Kabupaten Cirebon yakni Kecamatan Kedawung, Plered, Ciledug, Tengah Tani, dan Greged. Pemilihan wilayah tersebut mengacu pada data BPS Kabupaten Cirebon tahun 2021 sebagai wilayah dengan tingkat kemiskinan yang cukup tinggi (Wahyudi Sugeng 2021).

Data yang diperlukan dikumpulkan melalui wawancara dengan para ibu rumah tangga berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pengambilan sampel informan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive*, yakni berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian sebagai berikut: 1) ibu rumah tangga dari keluarga yang tergolong miskin (tingkat ekonomi rendah) karena para ibu rumah tangga tersebut dianggap mempunyai tekanan hidup yang cukup berat; 2) ibu rumah tangga dengan status menikah; dan 3) ibu rumah tangga yang mampu membaca dan menulis; hal ini diperlukan dalam pengisian angket. Berdasarkan pada kategori umur dari Depkes RI, rentang umur ibu rumah tangga yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini dibagi ke dalam empat kategori yakni di bawah 35 tahun, 36-45 tahun, 46-55 tahun, dan lebih dari 56 tahun. Selain itu, untuk memperkuat data, kami melakukan observasi tentang perilaku sosial para ibu rumah tangga yang memiliki ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan pada masa pandemi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Ketahanan Spiritual Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Tekanan pada Masa Pandemi Covid-19: Analisis Teori Piedmonth

Piedmonth mendefinisikan *spiritual transcendence* sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk melihat dunia dari perspektif yang luas dan berbeda secara objektif. Perspektif transendensi merupakan suatu pandangan dasar yang menyeluruh dan komprehensif tentang alam semesta (Piedmont 2001). *Spiritual transcendence* terdiri dari lima aspek yakni *prayer fulfillment* (pengalaman ibadah), *wholeness of humanity*, *greater purposes* (tujuan yang lebih besar) *universal connectedness* (keterhubungan universal), dan *closeness to the deceased* (kedekatan dengan kematian).

Merujuk pada dimensi spiritual Piedmonth, kami mencoba menganalisa bagaimana ketahanan spiritual para ibu rumah tangga di wilayah Cirebon. Ketahanan spiritual merupakan salah satu bagian yang penting dalam membentuk kesehatan dan kesejahteraan mental seseorang. Toth dalam Craven dan Himle (1996) menyatakan perubahan dalam kehidupan dan krisis yang dihadapi merupakan pengalaman spiritual yang bersifat fisik-emosional. Tekanan di saat situasi pandemi dapat menggoyahkan iman dan imun setiap orang. Karena itu, untuk dapat bertahan di tengah situasi pandemi, diperlukan imunitas dari dalam yakni ketahanan spiritual.

Dalam penelitian ini, ketahanan spiritual membantu ibu rumah tangga menghadapi tekanan pada masa pandemi. Saria (40 tahun), misalnya, berkata:

Saya cuma ibu rumah tangga, tidak punya penghasilan. Suami juga kerjanya serabutan yang pendapatannya sehari kadang dapat kadang tidak. Adanya pandemic, hidup makin susah. Pinjem ke tetangga juga kondisinya sama. Apalagi kalau anak-anak minta jajan, uang tidak ada, bikin kepala mau pecah. Saya cuma minta 'yaa Allah beri kami rezeki'. Dengan begitu hati saya merasa lebih tenang, lebih bersemangat lagi menjalani hidup. karena saya masih diberi kenikmatan untuk bisa ibadah (Wawancara, 24 Mei 2021).

Faigin and Pargament (2011) mengatakan bahwa "*Reliance on spirituality also provides consolation and comfort throughout life and hopes for recovery during times of illness*". Artinya, ketergantungan pada spiritualitas memberikan penghiburan dan kenyamanan sepanjang hidup dan harapan untuk pulih selama masa sakit. Pemenuhan kebutuhan spiritualitas memberi kekuatan pikiran dan tindakan pada individu. Karena yakin pada Tuhan, mereka merasa mampu melewati semua kesulitan hidup.

Manusia sebagai makhluk, memiliki keyakinan dalam dirinya terhadap hal transenden di luar dirinya. Keyakinan itulah yang memberi kekuatan dari dalam pada diri seorang individu untuk bisa melewati setiap persoalan dan berbagai problematika kehidupan. Resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stress atau traumatik yang mereka rasakan. Ia juga menimbulkan hal positif lainnya seperti mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup (Reivich and Shatte 2002). Seperti yang diutarakan Sumiatin (29 tahun) bahwa saat merasa stress dan tertekan oleh beban hidup saat ini, ia berkata: “saya banyak ibadah dan berdoa kepada Allah SWT” (Wawancara, 8 Juni 2021).

Ketahanan spiritual adalah kemampuan untuk seseorang bertahan melewati kesulitan, stress serta trauma dengan menggunakan sumber daya spiritual, baik dari internal dalam dirinya maupun eksternal dari lingkungannya melalui seperangkat keyakinan, prinsip atau nilai yang dia yakini. Karena keyakinan pada Tuhan, maka mereka merasa mampu melewati semua kesulitan hidup.

Pandemi berdampak pada aspek sosial ekonomi. Keluarga miskin yang sehari-hari sudah sulit makin terpuruk karena kebijakan PSBB. Seperti yang dikeluhkan oleh Ibu Sri Hijriyati (46 tahun):

“Sulit iya, sedih juga, pokoknya sebagai ibu rumah tangga tentu sangat tidak nyaman. Suami yang sehari-hari berjualan di sekolah jadi nganggur karena sekolah di tutup. Saya cuma bisa pasrah sama Allah” (Wawancara, 3 Mei 2021).

Begitupun yang disampaikan oleh ibu Heni Sumsilah (48 tahun): “Pokoknya corona bikin hidup makin susah, suami sakit, anak-anak gak pada belajar, stress... Kalau lagi banyak masalah, saya lebih sering ngadu sama Allah dari pada sama suami, karena dengan begitu saya merasakan ketenangan, dan bisa berpikir lebih baik” (Wawancara, 6 Mei 2021).

Nana (40 tahun) menuturkan bahwa:

Sebelum pandemi saja kondisi ekonomi keluarga saya sudah sulit karena pasar tempat suami berjualan mengalami kebakaran sehingga harus pindah ke kios sementara dengan penghasilan yang tak menentu. Kemudian pandemi datang, makin membuat sulit segalanya. Pasar sepi, kegiatan usaha pun berhenti. Tidak ada pemasukan sama sekali, bahkan harus berhutang ke saudara untuk sekedar makan. Kadang saya malu, tapi mau gimana lagi. Rasanya pengen nangis, tapi saya harus kuat demi anak-anak. Tapi, saya

yakin sama Allah, keadaan pasti akan berubah meski entah kapan (Wawancara, 5 Mei 2021)

Hal senada disampaikan oleh Heni Sumsilah (48 tahun):

“Meskipun hidup saya sulit, saya mencoba melihat ke bawah karena di situ banyak orang yang hidupnya lebih susah dan lebih berat beban hidupnya daripada saya, maka saya harus selalu bersyukur atas segala nikmat yang Allah berikan” (Wawancara, 8 Mei 2021).

Jejak pendapat tahunan Gallup secara konsisten menunjukkan bahwa lebih dari 90% populasi Amerika Serikat melaporkan kepercayaan kepada Tuhan, dan sekitar 70% melaporkan afiliasi dengan komunitas agama dan menghadiri layanan keagamaan (Foy et al. 2011). Seiring dengan ini, Anisa Nurahmah (27 tahun) mengatakan:

“Seiring bertambahnya usia, saya merasakan perkembangan spiritual saya semakin mendalam karena suami saya suka membantu dan membimbing saya dalam beribadah. Jadi saya merasa semakin dekat dengan Tuhan” (Wawancara, 25 Mei 2021).

Peran orang terdekat, dalam hal ini suami, sangat membantu para ibu rumah tangga menjalani dinamika spiritualitas dalam dirinya (*spiritual journey*). Ningsih (50 tahun) berkata:

“Kadang saya suka dengerkan ceramah lewat hape kalau pikiran lagi ruwet karena pandemi bikin orang ketakutan apalagi banyak berita di media sosial tentang orang yang mati di-covid-kan” (Wawancara, 27 Juni 2021).

Begitupun yang diceritakan oleh Euis (48 tahun):

“Waktu pandemic, banyak orang meninggal di sekitar rumah. Dari situ saya sadar kematian pasti terjadi, hanya menunggu giliran. Maka dari itu saya merasa perlu memperbaiki ibadah saya, untuk bekal akhirat nanti” (Wawancara, 26 Mei 2021).

Dampak Ketahanan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Sosial Ibu Rumah Tangga

Ada kata bijak *blessing in the disguise*, selalu ada hikmah di balik musibah. Ketika manusia yakin bahwa apapun penciptaan Tuhan tidak ada yang sia-sia, ia akan mendapatkan hikmah atas kesulitan yang diahadapi. Begitupun di balik pandemi Covid-19, ada makna bagi penguatan spiritual manusia.

Bentuk Imunitas dalam Menghadapi Tekanan pada Masa Pandemi

Pandemi telah memberi tekanan pada seluruh aspek kehidupan manusia, khususnya ibu rumah tangga. Bagi seorang ibu rumah tangga, rutinitas harian sebelum terjadinya pandemi sudah cukup membuat stress dan depresi. Pandemi semakin menambah beban psikis dan psikologis seorang ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang murni mengandalkan sepenuhnya penghasilan dari suami yang pekerjaannya serabutan tentu kesulitan untuk mencukupi semua kebutuhan hidup. Beban ekonomi tersebut makin menambah beban hidup mereka. Dampaknya, seseorang dengan tingkat spiritual rendah akan kehilangan tujuan hidup, kehilangan nilai, dan kehilangan berbagai bagian penting dari spiritualitasnya sebagai manusia. Seringkali jalan pintas yang diambil pada saat berada dalam keadaan tertekan seperti bunuh diri atau memilih meninggalkan keluarganya.

Pada hakikatnya, manusia sebagai makhluk spiritual memiliki keyakinan dalam dirinya terhadap hal transenden di luar dirinya. Keyakinan itulah yang memberi kekuatan dari dalam pada diri seorang individu untuk bisa melewati setiap persoalan dan berbagai problematika kehidupan. Manning et al (2019) dalam penelitian mereka yang berjudul “Spiritual Resilience: Understanding the Protection and Promotion of Well Being in the Later Life” menyatakan bahwa spiritualitas adalah sumber penting dalam mengelola kesulitan. Penggunaan spiritualitas oleh peserta merupakan alat untuk mempromosikan dan mempertahankan ketahanan di akhir kehidupan dalam lima domain utama, yaitu; ketergantungan pada hubungan, transformasi spiritual, koping spiritual, kekuatan keyakinan dan komitmen terhadap nilai-nilai dan praktik spiritual.

Dengan melakukan praktik spiritual seperti meditasi, berdoa, dan beribadah, seseorang dapat merasakan ketenangan dan kepuasan batin seperti yang telah disampaikan para informan di atas. Peran ketahanan spiritual dalam kondisi tertekan menjadi sangat penting karena kehidupan manusia yang cenderung materialistis membuat manusia kehilangan esensi dirinya. Begitupun dengan para ibu rumah tangga yang hidup dalam kemiskinan, mereka dapat tegar menjalani kehidupan karena meyakini kehidupan yang sebenarnya adalah nanti di akhirat.

Ketahanan spiritual berupa kepercayaan dan praktik spiritualitas digunakan sebagai alat dan mekanisme untuk melindungi, meningkatkan kesejahteraan dan menghasilkan pertumbuhan spiritual. Semuanya bekerja sama untuk menciptakan pengalaman yang menghasilkan ketahanan spiritual. Proses ini menghasilkan kemampuan untuk menanggung kesulitan selama perjalanan hidup dan mendapatkan lebih banyak

kepercayaan diri dalam melakukannya seiring bertambahnya usia. Tentu saja tidak mudah bagi mereka untuk beradaptasi dengan semua perubahan yang serba cepat terjadi.

Toth dalam Craven dan Himle (1996) menyatakan perubahan dalam kehidupan dan krisis yang dihadapi tersebut merupakan pengalaman spiritual yang bersifat fisik-emosional. Untuk dapat bertahan di tengah situasi pandemi, diperlukan imunitas dari dalam yakni ketahanan spiritual. Ungar (2008) menyimpulkan bahwa 1) ketahanan adalah kapasitas individu untuk menavigasi jalan mereka menuju sumber daya yang menopang kesejahteraan; 2) ketahanan adalah kapasitas ekologi fisik dan sosial individu untuk menyediakan sumber daya ini; 3) ketahanan adalah kapasitas individu, keluarga dan komunitasnya. Kami berasumsi bahwa ketahanan tercipta dari kemampuan seorang individu dalam mengatasi masalah dalam dirinya dan dari lingkungan sekitarnya, yang akan memberi dampak dan pengaruh kepada ketahanan yang lebih luas, yakni keluarga.

Meningkatkan Harapan dan Optimisme

Ketahanan spiritual adalah kemampuan seseorang bertahan melewati kesulitan, stress serta trauma dengan menggunakan sumber daya spiritual, baik dari internal dalam dirinya maupun eksternal dari lingkungannya melalui seperangkat keyakinan, prinsip atau nilai yang dia yakini. Kehidupan dunia hanyalah sarana untuk mencari bekal untuk kehidupan yang abadi. Keyakinan tersebut telah menjadikan jiwa dan fisiknya sejahtera (Roberto et al. 2020). Dengan ini, para Ibu rumah tangga dapat hidup secara normal meskipun realitanya adalah abnormal karena mereka masih memiliki harapan dan keyakinan bahwa Tuhan akan menjadikan hari esok yang lebih baik.

Mereka mampu bersikap optimis di tengah kondisi yang penuh tekanan, dengan tetap fokus pada aktivitas keluarga dan menjalankan perannya dengan baik. Perilaku dapat diarahkan, dipilih dan didorong menjadi sumber kekuatan afektif non-spesifik dengan adanya spiritualitas dalam diri karena ia bagian dari motivasi (Piedmont 2001). Hal ini bermakna bahwa ada konsep kepasrahan terhadap kehendak yang trasenden dari situasi pandemi.

Mengurangi Kecemasan dan Stress

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya bahwa ibu rumah tangga sangat rentan dengan stress. Fungsinya sebagai pendamping suami dan pendidik bagi putra putrinya seringkali menuntutnya untuk mampu menjalankan perannya secara maksimal diwaktu yang bersamaan. Apalagi budaya

patriarki di negeri ini acapkali menempatkan isteri sebagai pelayan laki-laki.

Karena itu, penting bagi seorang ibu rumah tangga untuk memiliki ketahanan dan kesejahteraan mental. Resiliensi (ketahanan) ini sangat berguna sebagai *coping strategy* terhadap rasa cemas dan stress. Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilien, dan setiap orang mampu belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi resilien (Grotberg 2003).

Menurut Reivich dan Shatte (2002), "*resilience is the ability to persevere and adopt when the things go awry.*" Artinya, resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika ada sesuatu hal yang berat. Individu dituntut untuk cepat dalam melakukan penyesuaian ketika mengalami masalah atau mendapat tekanan dalam hidupnya.

Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Berbagai kajian tentang spiritualitas telah membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat spiritual seseorang dengan kesejahteraan mental seseorang (Manning et al. 2019). Spiritualitas merupakan alat untuk mempromosikan dan mempertahankan ketahanan di akhir kehidupan dalam lima domain utama: ketergantungan pada hubungan, transformasi spiritual, *coping spiritual*, kekuatan keyakinan dan komitmen terhadap nilai-nilai dan praktik spiritual.

Faigin and Pargament (2011) mengatakan bahwa "*reliance on spirituality also provides consolation and comfort throughout life and hopes for recovery during times of illness*". Artinya, ketergantungan pada spiritualitas memberikan penghiburan dan kenyamanan sepanjang hidup dan harapan untuk pulih selama masa sakit. Pemenuhan kebutuhan spiritualitas memberi kekuatan pikiran dan tindakan pada individu. Reivich (2002) menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stress atau traumatik yang mereka rasakan, tetapi juga hal positif lainnya, seperti orang yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup.

Sejalan dengan hasil penelitian Foy et al. (2011), spiritualitas merupakan bagian penting dari kehidupan bagi sebagian besar individu. Spiritual dapat membantu memahami dan mengatasi situasi yang menekan. Penelitian Crawford et al (2006) tentang para remaja usia 13 sampai 17 tahun juga membuktikan bahwa remaja yang memiliki tingkat spiritualitas

dan kekuatan interpersonal yang tinggi memiliki kesejahteraan dan kehidupan sosial yang baik, sementara remaja yang memiliki tingkat spiritual yang rendah dengan tingkat intelektual yang tinggi memiliki kehidupan interpersonal yang rendah. Artinya, spiritualitas memberikan kebahagiaan dalam diri remaja untuk berhubungan dengan lingkungannya. Remaja dengan tingkat spiritualitas yang tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi pula, emosi yang positif serta perilaku sosial yang baik.

Oleh karena itu, dengan memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi para ibu rumah tangga di wilayah Cirebon dalam kehidupan sehari-harinya mampu berperilaku positif. Meskipun tertekan oleh keadaan, mereka tidak serta merta marah pada keadaan, sebaliknya mereka mampu tetap bersyukur di tengah kondisi pandemic Covid-19. Mampu bersyukur untuk hal kecil apa pun dan mampu memaknai setiap peristiwa hidup yang hadir dengan cara positif merupakan bagian dari perkembangan spiritualitas seseorang yang menjadikannya lebih kuat serta mampu menikmati hari-harinya dengan memuaskan (Fachrina, Sri Meyenti 2017). Bersyukur dianggap sebagai komponen utama spiritualitas oleh banyak orang (Rast dalam Underwood 2002).

Meningkatkan Mental Resilience

Pengalaman individu sering digambarkan sebagai perjalanan spiritual yang melibatkan pencarian seumur hidup akan makna dan arah. Perjalanan fisik bersifat dinamis karena melintasi ruang dan waktu. Demikian pula perjalanan spiritual terjadi sepanjang perjalanan hidup seseorang, di seluruh tahap perkembangan fisik atau emosional apapun yang terjadi. Hal itu melibatkan berbagai dimensi pengalaman spiritual yang berubah.

Wagnild dan Collins dalam Manning et al. (2019) mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia individu, ketahanan yang lebih besar dapat mengarah kepada usia yang lebih bermakna dan memuaskan. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki ketahanan spiritual yang baik di masa tua akan mampu menjadikan hidupnya penuh makna.

Makna hidup diperoleh melalui suatu perjalanan panjang yang senantiasa sarat dengan pengalaman-pengalaman pahit. Contohnya, kehilangan seseorang yang dicintai pada saat pandemi (orang tua, suami atau pun anak) ataupun merasa ditinggalkan seringkali menimbulkan luka atau trauma yang mendalam. Kematian keluarga dan orang-orang di sekitar baik yang terjadi secara mendadak ataupun beruntun sangat menggoncangkan batin. Kesedihan, ketakutan, kehilangan dan kekhawatiran menghantui jiwa setiap orang. Krisis dan perubahan

merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan ketahanan spiritual ketika individu dapat melewati fase krisis dalam hidupnya dengan pendekatan spiritual.

Memperkuat Hubungan Sosial dan Komunitas

Keluarga yang memiliki ketahanan spiritual yang baik mampu beradaptasi dengan setiap perubahan dengan baik, mampu mengatasi setiap persoalan atau pun kesulitan hidup, mampu menyelesaikan konflik, baik dalam dirinya maupun lingkungannya, dan mampu berdamai dengan situasi yang menekan sekalipun (Nursani, Ulfiana, and Hidayati 2015). Kehidupan spiritual yang baik akan membangun masyarakat yang kuat secara spiritual dalam menghadapi masa sulit (Faigin and Pargament 2011)

Untuk itu, konsep kepasrahan merupakan bagian krusial dalam membangun ketahanan diri, keluarga dan komunitas. Menurut Walsh (2016), *“spiritual beliefs and religious of individual and families are the core of all families coping and adaptation”*. Artinya, ketahanan spiritual merupakan inti dari semua bentuk adaptasi dan coping keluarga.

Ketahanan spiritual merupakan salah satu pilar penting yang harus dimiliki oleh suatu keluarga di antara ketahanan lainnya, yakni ketahanan ekonomi, ketahanan fisik, ketahanan sosial dan ketahanan psikologis (Sunarti et al. 2003). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Arwati dkk (2020) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritual keluarga pasien semakin rendah mengalami potensi kecemasan. Hasil penelitian Faigin and Pargament (2011) pada wanita usia dewasa dan menjelang usia senja menyatakan bahwa manusia menanggung banyak peristiwa kehidupan yang seringkali menimbulkan frustrasi. Faktor yang membuat manusia dapat berkembang atau gagal dalam menghadapi kesulitan hidup yaitu ketahanan spiritual.

Terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan spiritualitas keluarga terhadap resiliensi pasien. Stress yang dihadapi bukan hanya oleh pasien tetapi juga keluarga pasien. Pasien yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi dapat menjaga kekompakan keluarga selama krisis dan mencapai tahap perkembangan keluarga (Nursani et al. 2015).

Hasil penelitian Hitiyahubessy (2015) menunjukkan bahwa perempuan korban konflik Ambon mampu bangkit tanpa memperlihatkan tanda-tanda trauma. Perempuan korban konflik Ambon mampu menghadapi berbagai tekanan akibat konflik karena mereka mempunyai kemampuan penyesuaian multidimensi. Kemampuan multidimensi yang terdiri dari lima bentuk: kemampuan penyesuaian spiritual, kemampuan

penyesuaian afektif, kemampuan penyesuaian sosial, kemampuan penyesuaian moral, dan kemampuan penyesuaian kognitif. Kemudian ada faktor lain yang ikut mendukung terhadap penyesuaian tersebut yaitu faktor dukungan lingkungan sosial budaya dan faktor dukungan keluarga (Hitiyahubessy 2015).

Ketahanan spiritual yang tinggi pada diri seorang ibu, pada akhirnya tidak hanya memberi imun pada dirinya dalam menghadapi tekanan hidup tetapi juga berimbas pada ketahanan keluarga secara keseluruhan. Jiwa ibu yang sehat akan menjadi pondasi keluarga sejahtera.

Makna Ketahanan Spiritual pada Masa Pandemi Covid-19: Analisis Teori Interaksionisme Simbolik Herbert Mead

Pada hakikatnya organisme hidup secara berkelanjutan dan dalam perkembangan sosialnya organisme akan mengalami perubahan secara terus menerus. Begitupun proses sosial yang terjadi seperti pada saat pandemi telah merubah kebiasaan pola interaksi antar manusia. Hal tersebut memberi dampak pada tatanan kehidupan sosial manusia secara keseluruhan.

Bagi ibu rumah tangga, kebiasaan baru yang terjadi akibat pandemi membuatnya perlu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang begitu cepat seperti halnya mendampingi anak belajar online, menjadi perawat bagi dirinya dan keluarganya, sekaligus dituntut menjadi manager yang mengatur keuangan keluarga dengan segala keterbatasannya. Jika seorang ibu rumah tangga tidak mampu merespon secara positif dan beradaptasi dengan perubahan sosial yang ada, maka ia akan mengalami stress dan depresi.

Makna Ketahanan Spiritual sebagai Imunitas dalam Konsep "Mind" George Herbert Mead

Menurut Mead, pikiran (mind) muncul dan berkembang dipengaruhi oleh proses sosial. Dia melihat pikiran manusia sebagai sesuatu yang muncul dalam proses evolusi secara ilmiah. Proses evolusi tersebut memungkinkan manusia menyesuaikan diri secara ilmiah pada lingkungan yang menjadi tempat tinggalnya. Hal itu menunjukkan bahwa, menurut teori interaksionisme simbolik, pola pikir manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Tindakan sosial dalam proses berfikir oleh Mead dijelaskan dalam empat tahapan, yakni impuls, persepsi, manipulasi dan konsumsi.

Pada saat pandemi, seperti yang sudah dikemukakan di atas, seluruh

aspek kehidupan berada pada kondisi sulit, khususnya kondisi ekonomi. Kondisi keluarga miskin, yang sebelum pandemi untuk kehidupan sehari-hari sudah susah semakin sulit karena adanya pembatasan aktifitas. Orang yang pikirannya sempit dan negatif tentu akan mengambil jalan pintas untuk keluar dari masalah yang dihadapi khususnya pada saat pandemi seperti bercerai dan bunuh diri.

Namun, dalam hal ini, kami melihat bahwa pondasi pikiran seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan. Ketika seseorang memiliki tingkat ketahanan spiritual yang tinggi, ia akan adaptif terhadap berbagai perubahan sosial yang terjadi. Hidup dalam tekanan membuat mereka merasakan ketidakberdayaan sebagai makhluk. Berada pada titik terendah itulah dapat menjadi *turning point* bagi mereka yang memiliki ketahanan spiritual. Ketahanan spiritual memberinya kekuatan, motivasi serta harapan untuk bangkit dari ketidakberdayaan. Yakni, keyakinan bahwa ada kekuatan eternal di luar dirinya yang mengendalikan kehidupan ini yaitu Tuhan. Kesulitan hidup, krisis perubahan dalam hidup seseorang dimaknai sebagai sebuah perjalanan spiritual seorang manusia untuk mengenal Tuhannya. Tuhan acapkali ditemukan dalam ketiadaan dan ketidakberdayaan yang memberi kekuatan kepada hamba-Nya. Hal tersebut yang memberi kekuatan manusia untuk bisa melewati kesulitan dan setiap rintangan dalam hidup. Ketika seseorang mampu mencerna perjalanan spiritualnya dan menemukan kedamaian dalam dirinya, ia akan mampu merepresentasikan tindakan sosialnya kearah yang positif. Dalam hal ini, para ibu rumah tangga mampu tetap bertahan menjalani perannya sebagai isteri, ibu bagi anak-anaknya dan sebagai bagian dari masyarakat.

Ketahanan spiritual telah membentengi pikiran para ibu rumah tangga untuk berfikir negatif terhadap pandemik Covid-19. Sebaliknya, krisis ini memberi mereka keyakinan dan rasa optimis dalam menghadapi kesulitan. Mereka mampu mengkomunikasikan realita kehidupan dengan pikiran, tentang makna hidup, tujuan hidup jangka panjang, dan alasan mereka hidup. Kesadaran bahwa kehidupan saat ini hanyalah sebuah perjalanan sementara yang berakhir pada kematian. Keyakinan bahwa semua yang hidup pasti mati memberi pesan bahwa segala kesusahan dan penderitaan hidup pun ada masanya, tidak ada yang abadi. Dengan pikiran yang positif, ibu rumah tangga mampu berinteraksi secara positif pula dengan lingkungan sekitarnya yakni keluarga dan masyarakat. Hal itu ditunjukkan dengan kesehatan fisik yang prima, pergaulan sosial yang baik, menjalankan perannya sebagai ibu dan isteri dengan baik.

*Makna Ketahanan Spiritual sebagai Imunitas dalam Konsep "Self"
George Herbert Mead*

Diri (self) bagi Mead (dalam Ritzer 2012) merupakan kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai objek dan sebagai subjek secara bersamaan. "Aku" dalam konsep ini diartikan sebagai diri seseorang, yakni diri sebagai "subjek" yang akan berperan sebagai pendorong diri untuk melakukan sebuah tindakan dan diri sebagai "objek" yang akan menjadi pengarah dalam tindakan yang dilakukan. Diri bagi Mead hanyalah satu aspek lain dari adanya keseluruhan proses sosial yang mana individu adalah sebagai salah satu bagiannya.

Ketika seseorang telah mampu berdamai (beradaptasi) dengan pikirannya dan lingkungan sekitarnya, ia akan mampu mengarahkan tindakannya kepada perilaku yang normatif. Ia mampu mengontrol emosinya, tidak mudah putus asa, tidak melakukan perbuatan yang menyakiti dirinya dan orang lain, bersikap ramah dan berbuat baik kepada lingkungan sosialnya. Krisis dan perubahan yang terjadi akibat pandemi tidak serta merta membuatnya terpuruk dan jatuh karena dalam dirinya memiliki keyakinan bahwa Tuhan selalu ada untuk menolong hamba-Nya. Keyakinan tersebut yang memberinya kekuatan serta harapan untuk dapat bangkit dan optimis akan kehidupan karena pada hakikatnya yang membuat seseorang tenggelam bukanlah hal-hal yang berasal dari luar melainkan pikiran-pikirannya sendiri.

Oleh karena itu, sebagai subjek atas dirinya, penting bagi ibu rumah tangga untuk memotivasi dan mendorong dirinya untuk selalu berfikir positif atas apapun yang terjadi dalam hidup baik kondisi baik maupun buruk, senantiasa bersyukur, banyak melakukan ritual ibadah seperti berdoa, bermeditasi, bernyanyi sebagai bentuk penghiburan diri, dan berkumpul dengan komunitas yang mendukung terhadap pengembangan spiritual.

*Makna Ketahanan Spiritual sebagai Imunitas dalam Konsep "Society"
George Herbert Mead*

Jika konsep Mead mengatakan bahwa proses sosial mendahului pikiran, maka penting bagi ibu rumahtangga untuk mencari lingkungan yang mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan diri karena masyarakat (*society*) sangat berpengaruh terhadap tindakan sosial seseorang. Di tengah maraknya kasus gugatan perceraian oleh pihak isteri karena faktor ekonomi, tentunya memilih bertahan dalam pernikahan butuh keyakinan dan dukungan sosial.

Dukungan sosial seperti halnya komunitas keagamaan, majelis taklim, pengajian dan kajian online, sangat membantu terhadap penguatan ketahanan spiritual seorang ibu rumah tangga. Bimbingan dan nasehat yang diberikan secara rutin dapat mengingatkan kembali tujuan awal pernikahan, makna hidup berumah tangga dan makna kehidupan secara luas. Dengan pendekatan spiritual, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kedamaian karena ia menyandarkan segala urusannya pada Yang Maha Segalanya.

Meskipun setiap orang mengalami proses pemaknaan dan pengalaman spiritual yang berbeda, jika konsisten dijalani seiring dengan berjalannya waktu, ia akan mencapai makna dan tujuan yang sama. Dengan kata lain, untuk dapat berfikir positif, berperilaku positif, penting untuk mencari lingkungan yang positif.

Kesimpulan

Ketahanan spiritual memberi dampak yang sangat berarti bagi kesehatan mental ibu rumah tangga, di antaranya menjadi imun dalam menghadapi tekanan pada masa pandemic Covid-19, meningkatkan harapan dan optimisme, mengurangi kecemasan dan stress, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan resiliensi dan daya tahan mental, dan memperkuat hubungan sosial dan komunitas. Dampak secara luas dengan adanya ketahanan spiritual dalam diri seorang ibu rumah tangga adalah menjadikan keluarganya memiliki ketahanan pula terhadap resistensi dari luar.

Dalam perspektif sosiologi, ketahanan spiritual memberi makna yang signifikan terhadap interaksi sosial ibu rumah tangga di wilayah Cirebon. Dengan memiliki ketahanan spiritual, dirinya mampu memfilter pengaruh lingkungan sosial terhadap pikirannya sehingga setiap tindakannya dapat memberikan makna yang positif bagi keluarga dan lingkungan sekitarnya. Namun, untuk tetap konsisten pada pikiran dan tindakan yang positif, perlu dukungan atau *support system* dari masyarakat.

Referensi

- Amir, Yulmaida and Diah Rini Lesmawati. 2016. "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda?" *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2(2):67–73.
- Arwati, I. Gusti Agung Dian Sundari, Meril Valentine Manangkot, and Ni Luh Putu Eva Yanti. 2020. "Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien." *Community of Publishing in Nursing (COPING)* 8(April):47–54.

-
- Crawford, Emily, Margaret O. Doughert. Wright, and Ann S. Masten. 2006. "Resilience and Spirituality in Youth." Pp. 341–54 in *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*, edited by P. L. B. , E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Creswell, J. W. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fachrina, Sri Meyenti, Maihasni. 2017. "Upaya Pemerintah dalam Pencegahan Perceraian Melalui Lembaga BP4 dan Mediasi Pengadilan Agama." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan PKM Sosial, Ekonomi Dan Humaniora* 7(2):275–85.
- Faigin, Carol Ann, and Kenneth I. Pargament. 2011. "Strengthened by the Spirit: Religion, Spirituality, and Resilience Through Adulthood and Aging." Pp. 163–80 in *Resilience in Aging*. New York: Springer.
- Foy, David W., Kent D. Drescher, and Patricia J. Watson. 2011. "Religious and Spiritual Factors in Resilience." *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (January):90–102. doi: 10.1017/CBO9780511994791.008.
- Hibana. 2020. "Meningkatkan Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi Corona." Program Studi Pendidikan Islama Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Hitiyahubessy, Arthur Ardiansa. 2015. "Resiliensi Perempuan Korban Konflik Ambon." *Prediksi: Kajian Ilmiah Psikologi* 4(1):19–32.
- K.Reivich, A. Shatte. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. Resilience. New York: Broadways Books.
- Manning, Lydia. 2019. "Spiritual Resilience: Understanding the Protection and Promotion of Well-Being in the Later Life." *J Relig Spiritual Aging*. doi: 10.1080/15528030.2018.1532859.
- Manning, Lydia, Morgan Ferris, Carla Narvaez Rosario, Molly Pries, and Lauren Bouchard. 2019. "Spiritual Resilience: Understanding the Protection and Promotion of Well-Being in the Later Life." *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 31(2):168–86. doi: 10.1080/15528030.2018.1532859.
- Nelson-Becker, Holly, and Michael Thomas. 2020. "Religious/Spiritual Struggles and Spiritual Resilience in Marginalised Older Adults." *Religions* 11(9):1–17. doi: 10.3390/rel11090431.
- Nursani, Ikhwan, Elida Ulfiana, and Laily Hidayati. 2015. "Correlation between Spiritual Support and Family Resiliency in Patient on Hemodialysis." *The Proceeding of 6th International Nursing Conference* 105–10.

- Piedmont, Raphl L. 2001. "Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality." *Journal of Rehabilitation* 67(1):4–14.
- Ramadhani, Salsabila Rizky, and Nunung Nurwati. 2021. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Angka Perceraian." *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2(1):88. doi: 10.24198/jppm.v2i1.33441.
- Reivich, Karen, and Andrew Shatte. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Roberto, Anka, Alicia Sellon, Sabrina T. Cherry, Josalin Hunter-Jones, and Heidi Winslow. 2020. "Impact of Spirituality on Resilience and Coping during the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women." *Health Care for Women International* 41(11–12):1313–34. doi: 10.1080/07399332.2020.1832097.
- Sunarti, Euis. 2020. *Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi Covid 19*.
- Sunarti, Euis, Hidayat Syarif, Ratna Megawangi, and Hardinsyah. 2003. "Perumusan Ukuran Ketahanan Keluarga." *Media Gizi & Keluarga* 27(1):1–11.
- Wahyudi Sugeng, Ubaid Yahya. 2021. *Kabupaten Cirebon Dalam Angka 2021*. 1st ed. edited by M. J. Faatin Ana, Widjayanti. Cirebon: BPS Kabupaten Cirebon.
- Walsh, Froma. 2016. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. USA: The Guildford Press.
- Zakaria, Siti Marziah, Noremy Md Akhir, Muhammad Izzat Ebrahim, Hawa Rahmat, and Suzana Mohd Hoesn. 2020. "Dual-Role Women in Selangor: Work-Family Conflict and Its Impact on Emotional Well-Being." *Internasional Journal Psychosocial Rehabilitation* 24(04).
- Wawancara dengan Annisa Nurahmah, ibu rumah tangga, Cirebon, 25 Mei 2021.
- Wawancara dengan Heni Sumsilah, ibu rumah tangga, Cirebon, 6 Mei 2021.
- Wawancara dengan Heni Sumsilah, ibu rumah tangga, Cirebon, 8 Mei 2021.
- Wawancara dengan Heni Sumsilah, ibu rumah tangga, Cirebon, 20 Mei 2021.
- Wawancara dengan Heni Sumsilah, ibu rumah tangga, Cirebon, 26 Mei 2021.

- Wawancara dengan Hijriyati, ibu rumah tangga, Cirebon, 3 Mei 2021.
- Wawancara dengan Nana, ibu rumah tangga, Cirebon, 5 Mei 2021.
- Wawancara dengan Nana, ibu rumah tangga, Cirebon, 21 Mei 2021.
- Wawancara dengan Nana, ibu rumah tangga, Cirebon, 23 Mei 2021.
- Wawancara dengan Saria, ibu rumah tangga, Cirebon, 24 Mei 2021.
- Wawancara dengan Sumiatin, ibu rumah tangga, Cirebon, 6 Mei 2021.
- Wawancara dengan Sumiatin, ibu rumah tangga, Cirebon, 8 Juni 2021.

