

Spiritual Resilience: Analisis Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga di Cirebon

Meli Fauziah^{1*} , Vera Octavia¹ 

1 Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, UIN Sunan Gunung Djati, Jawa Barat

* Korespondensi: melifauziah@uinsgd.ac.id ; Tel: 082128564618

Diterima: 28 Juni 2023; Disetujui: 27 November 2023; Diterbitkan: 29 November 2023

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat spiritual para ibu rumah tangga dan memverifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketahanan spiritual di Kabupaten Cirebon. Metode yang digunakan pada penelitian ini yakni *mix method*, kombinasi antara metode kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitiannya yaitu para ibu rumah tangga berjumlah 36 orang dengan kategori miskin di Wilayah Kabupaten Cirebon. Data kualitatif diperoleh melalui *in-dept interview*, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari penyebaran angket yang disusun dengan mengacu pada *Spiritual Transcendence Scale* dari Piedmont. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata tingkat spiritualitas para ibu rumah tangga tersebut sebesar 4,52 yang berada pada kategori tingkat spiritualitas yang tinggi. Hasil analisis faktor ketahanan spiritualitas menunjukkan bahwa yakin pada kematian sebanyak 94,4%, perasaan tenang dan bahagia setelah melakukan ritual ibadah sebanyak 86,1 %, keyakinan akan kehadiran Tuhan sebanyak 77,8%, yakin bahwa Tuhan selalu ada untuk menolong hambaNya sebanyak 77,8%, sisanya faktor lain dapat meningkatkan kesejahteraan mental para Ibu rumah tangga. Tingkat ketahanan spiritual yang tinggi terbukti mampu menjadikan mental seorang ibu rumah tangga sejahtera sehingga ketahanan keluarga terjaga. Temuan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat dan khususnya para penyedia layanan sosial untuk melakukan pendekatan dari aspek spiritual bagi kesehatan mental seseorang.

Abstrak: This study aims to determine the level of spirituality and to analyze the factors that increase the spiritual resilience of housewives in Cirebon Regency. The method used in this study is the mix method, a combination of qualitative and quantitative methods. The research subjects are 36 low-income housewives from the Cirebon district are the study's participants. In depth-interviews were used to gather qualitative information, and distribution of a questionnaire built using the Piedmont Spiritual Transcendence Scale provided quantitative information. The result showed that the average spirituality level of housewives was 4,52 which was in the category of high spirituality level. According to the analysis of the spirituality resilience factors, the faith in death was 94,4 %, the satisfaction from participating in religious rituals was 86,1 %, the belief in God presence was 77,8%, the belief that God always helps his creation was 77,8%, and the rest of the other factor can help the household mother's mental well-being. It has been demonstrated that having high level of spiritual resilience can improve a mental housewives' health and activate family resilience. The findings of this research can advance knowledge in society and highlight the necessity for social service provider to treat mental health. From a spiritual perspective.

Kata kunci: *Spiritual Resilience, Piedmonth, Ibu Rumah Tangga, Cirebon*

1. Pendahuluan

Budaya patriarki yang berkembang di Indonesia telah menempatkan posisi sosial kaum perempuan lebih rendah daripada kaum laki-laki. Persepsi kolektif masyarakat seringkali melihat perempuan sebagai objek dan menempatkan laki-laki pada posisi yang istimewa. Sistem patriarki sesungguhnya telah memberi beban ganda bagi seorang wanita yang telah menikah yakni menjadi isteri, menjadi ibu, menjalankan peran reproduksi, sebagai anggota masyarakat bahkan tak jarang diantaranya ada yang ikut membantu suami mencari nafkah (Rosalina and Hapsari 2012). Sebagai seorang isteri, perempuan dituntut untuk melayani suami. Sebagai seorang ibu, perempuan bertanggungjawab terhadap pendidikan, pengasuhan anak dan tumbuh kembang anak-anaknya. Hal tersebut seringkali membuat seorang wanita yang memilih mendedikasikan seluruh waktunya untuk keluarga atau ibu rumah tangga kerap kali merasa stress.

<https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jsk/article/view/3350>

DOI: <https://doi.org/10.33007/ska.v12i3.3350>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress seorang ibu rumah tangga lebih besar dibandingkan dengan ibu yang bekerja (Rosalina and Hapsari 2012). Rutinitas dan aktifitas yang sama selama 24 jam telah menguras emosi para ibu rumah tangga. 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. (Sunarti 2020)

Ketidakpedulian dan sikap abai suami terhadap perasaan lelah isteri seringkali memicu terjadinya pertengkaran dalam keluarga. Apalagi jika kondisi ekonomi keluarga serba kekurangan makin menambah beban fisik dan mental seorang isteri. Bahkan ada kasus seorang ibu rumah tangga di Brebes tega membunuh anak kandungnya karena tekanan ekonomi dan kurangnya perhatian suami (Putri 2022). Jika perasaan-perasaan negative seperti perasaan sedih, marah, khawatir, dan mengalami depresi serta stress yang dibiarkan berlarut-larut maka akan meruntuhkan ketahanan keluarga.

Data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2021 terdapat 98.088 kasus perceraian di Jawa Barat. Kasus perceraian di Jawa Barat paling banyak ditemukan di Indramayu, dengan jumlah kasus 8.026 kasus, Kabupaten Bandung sebanyak 7.888 kasus perceraian dan diikuti Cirebon sebanyak 7.112 kasus (Maulana n.d.). Faktanya, banyak gugatan perceraian diajukan oleh pihak perempuan. Terutama perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga dari tingkat ekonomi menengah kebawah atau miskin. Ini menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengedepankan perasaan saat menghadapi masalah rumah tangga. Seorang perempuan dapat mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental sebagai akibat dari tekanan emosional yang dialaminya. Ketidakberdayaan perempuan dalam menghadapi konflik internal dan eksternal dari lingkungannya lebih jauh akan memberi dampak negatif tidak hanya pada dirinya tetapi berdampak pada anggota keluarga lainnya. Jika seorang perempuan tidak dapat mengendalikan dan mengatasi perasaannya, hal itu dapat runtuhnya ketahanan keluarga dan menyebabkan perceraian. Tatanan sosial masyarakat menjadi rapuh akibat terjadinya perceraian. Banyak kasus dalam keluarga, seperti perceraian, KDRT, kenakalan remaja, dan penyalahgunaan narkoba, berasal dari keluarga (Zakaria et al. 2020).

Penting bagi suatu keluarga memiliki ketahanan ekonomi, ketahanan spiritual, ketahanan fisik dan ketahanan psikologis (Hibana 2020). Karena kehidupan harmonis, damai, dan religius dapat tercapai jika keluarga memiliki ketahanan keluarga yang kuat. Ketahanan keluarga yakni kemampuan keluarga tersebut dalam mengelola sumber daya dan masalah yang dihadapinya (Sunarti, 2020). Sebuah keluarga akan memiliki ketahanan, jika keluarga tersebut dapat berperan secara optimal dalam mewujudkan seluruh potensi yang dimiliki keluarga (Tenri Awaru 2021). Sebaliknya, kekacauan akan terjadi jika setiap anggota keluarga tidak mampu menjalankan perannya dengan baik. Khususnya seorang ibu mempunyai kedudukan dan peran yang signifikan dalam menjaga ketahanan keluarga. (William, J Goode dalam Tenri Awaru 2021).

Jika perempuan ditempatkan sebagai madrasah pertama dan utama dari seorang anak, seharusnya seorang perempuan mempunyai ketahanan yang lebih dibandingkan anggota keluarga lainnya. 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). Oleh karena itu, penting bagi seorang ibu rumah tangga memiliki ketahanan, khususnya ketahanan spiritual. Ketahanan spiritual merupakan bagian terpenting dalam membentuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Piedmont 2001) Dengan demikian, konsep kepasrahan sangat penting untuk 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*. Kepercayaan spiritual dan keyakinan religius setiap individu dan keluarga adalah inti dari semua jenis adaptasi dan coping keluarga.

Terdapat fenomena menarik di Kabupaten Cirebon terkait dengan maraknya gugatan perceraian dan kasus kejahatan yang bersumber dari ketidak harmonisan keluarga. Ibu rumah tangga di Kabupaten Cirebon masih dapat hidup normal dan bertahan menjalani kehidupannya meskipun memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah. Berdasarkan hasil observasi penulis sebelum dan selama

melakukan penelitian, para ibu rumah tangga tersebut terbukti mampu beradaptasi dengan kesulitan, tekanan hidup, sehingga secara fisik dan mental mereka tetap sehat dan mampu bertahan dalam pernikahannya meskipun kondisi suami tidak berpenghasilan. Kemampuan bertahan dengan kesulitan itu yang disebut dengan ketahanan keluarga (Manning 2019). Menurut Ulfi (Nursani, Ulfiana, and Hidayati, 2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa keluarga yang memiliki ketahanan spiritual yang baik, maka dia akan mampu beradaptasi dengan setiap perubahan dengan baik, akan mampu mengatasi setiap persoalan atau pun kesulitan hidup, akan mampu menyelesaikan konflik, baik dalam dirinya maupun lingkungannya, dan akan mampu berdamai dengan situasi yang menekan sekalipun. Kehidupan spiritual yang baik akan membangun masyarakat yang kuat secara spiritual dalam menghadapi masa sulit (Faigin and Pargament 2011)

Ketahanan spiritual merupakan salah satu pilar penting yang harus dimiliki oleh suatu keluarga diantara ketahanan lainnya yakni ketahanan ekonomi, ketahanan fisik, ketahanan social dan ketahanan psikologis (Sunarti et al. 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Arwati dkk yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritual keluarga pasien maka 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.

Kajian tentang spiritual & ketahanan keluarga dilakukan pula oleh Crawford pada para remaja usia 13 sampai 17 tahun. Variabel diukur menggunakan *cross sectional associations* dengan menggunakan beberapa alat ukur dan tahapan pengukuran yakni VIA Inventory dari Hebrew untuk mengukur ketahanan pemuda, dan *The Life Orientation Test Revised* (LOT) untuk mengukur tingkat optimisme pemuda. Kemudian mengukur spiritualitas dengan beberapa tahapan yakni menggunakan alat ukur *The Faith Maturity Scale* (FMS), *the Duke University Religious Indeks* (DUREL) & *the Spiritual Transcendence Scale* (STS) dari Piedmonth. Kesimpulannya yaitu bahwa remaja yang memiliki tingkat spiritual & 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, spiritual memberikan kebahagiaan dalam diri remaja untuk berhubungan dengan lingkungannya. Temuan lainnya yakni bahwa remaja dengan tingkat spiritual yang tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi pula, emosi yang positif serta perilaku sosial yang baik (Crawford, Wright, and Masten 2006)

Berbagai kajian tentang spiritualitas telah membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat spiritual seseorang dengan kesejahteraan mental seseorang (Manning et al. 2019), dengan subjek lansia, pasien dan pemuda. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat spiritual para ibu rumah tangga di wilayah Kabupaten Cirebon? Dan bagaimana faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga? Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat ketahanan spiritual ibu rumah tangga dan memverifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental ibu rumah tangga di Kabupaten Cirebon.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods*, yakni penelitian yang mengkombinasikan antara penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif (Creswell 2010). Penelitian ini diawali dengan mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif untuk mengukur tingkat spiritualitas para ibu rumah tangga. Kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif untuk mendeskripsikan data yang belum dapat dijelaskan oleh data kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah para ibu rumah tangga yang berasal dari beberapa Kecamatan di Wilayah Kabupten 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).

Pengambilan sampel informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*, yakni berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Peneliti memilih kriteria yaitu: 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; 3) Ibu rumah tangga yang mampu membaca dan menulis, hal ini diperlukan dalam pengisian angket. Berdasarkan pada kategori umur dari Depkes RI, maka rentang umur ibu rumah tangga yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini umur dibagi dalam 4 kategori yakni umur di bawah 35 tahun, 36-45 tahun, 46-55 tahun, dan umur lebih dari 56 tahun.

Langkah pertama penelitian ini yaitu uji coba kuesioner kepada 10 orang responden guna menguji validitas dan reliabilitas. Diperoleh hasil nilai koefisien korelasi setiap item pernyataan lebih besar dari 0,3 dan dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan dalam angket tersebut valid. Nilai koefisien *alpha* cronbach sebesar 0,942, nilai ini lebih besar dari 0,70 sehingga dapat dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel dan layak dijadikan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data untuk mengukur tingkat spiritualitas subjek dalam penelitian ini akan menggunakan angket, kemudian dianalisis menggunakan *Spiritual Transcendence Scale* (STS) yang dikembangkan oleh Piedmont (2001). Dengan kisi-kisi yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket *Spiritual Transcendence Scale*

Definisi Operasional	Aspek	Skala	Nomor Item
<i>Spiritual Transcendence</i> yaitu 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)	<i>Prayer fulfillment</i> (pengalaman ibadah)	Interval	1-8
	<i>Wholeness of Humanity</i>	Interval	9-11
	<i>Greater Purposes</i> (keterhubungan universal)	Interval	12-14
	<i>Universal Connectedness</i> (tujuan yang lebih besar)	Interval	15-19
	<i>Closeness to the deceased</i> (kedekatan dengan kematian)	Interval	20-24

Angket yang disusun dalam penelitian ini terdiri dari 24 item pernyataan (dapat dilihat pada Tabel 2), dengan sistem *scoring*nya menggunakan skala likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, ragu-ragu = 3, setuju = 4 dan sangat setuju = 5.

Tabel 2. Angket Penelitian

Aspek	Pernyataan	STS	SS	S	R	TS
Ibadah	1. Saya merasa tenang setelah beribadah					

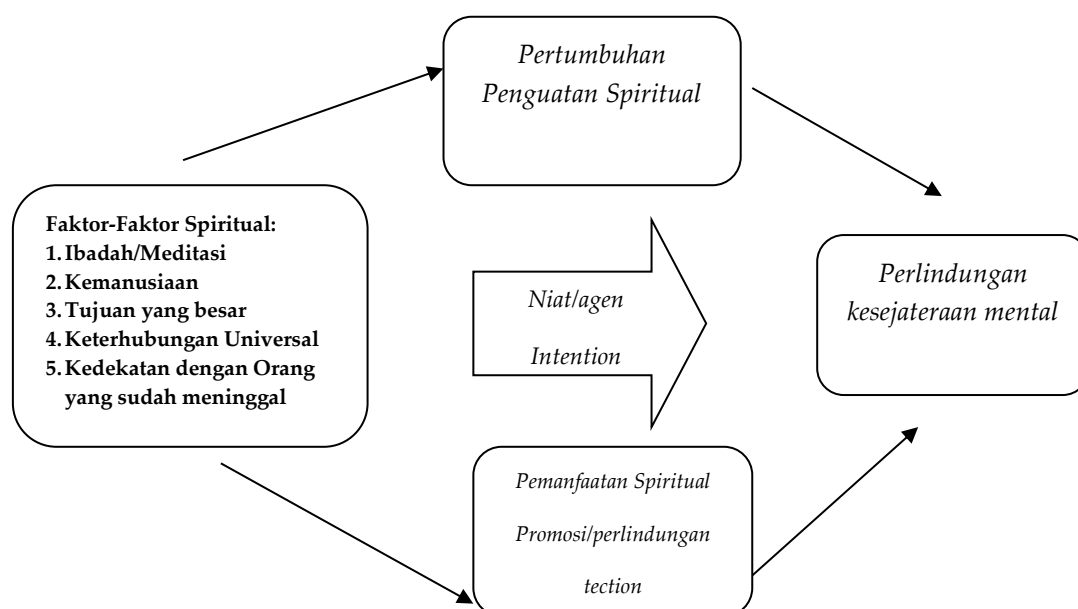
	2. Saya merasakan kebahagiaan dan kenikmatan dalam beribadah.
	3. Saya menemukan kekuatan diri setelah beribadah.
	4. Saya yakin Tuhan itu ada untuk membantu hambaNya
	5. Dengan beribadah hidup terasa lebih bermakna
	6. Saya tidak pernah melalaikan ibadah karena urusan dunia.
	7. Saya memiliki keinginan untuk dekat dengan Tuhan.
	8. Kedekatan dengan Tuhan membuat saya tidak merasa kesepian.
Kemanusiaan yang Menyeluruh	9. Saya yakin fitrah manusia pada hakikatnya baik
	10. Saya yakin semua orang bersaudara
	11. Saya selalu ingin membantu dan berbagi terhadap sesama.
Keterhubungan Universal	12. Saya tidak bergaul baik dengan semua orang
	13. Saya yakin bahwa apa yang saya lakukan saat ini akan berpengaruh pada anak cucu saya kelak
	14. Saya yakin bahwa segala sesuatu yang ada dan terjadi di dunia saling berkaitan.
Tujuan yang Lebih Besar	15. Saya yakin Tuhan menciptakan segala sesuatu tidak ada yang sia-sia.
	16. Tujuan hidup saya lebih terarah dengan mengenal Tuhan
	17. Saya yakin bahwa setiap perbuatan akan diperhitungkan dan mendapat ganjarannya
	18. Saya yakin bahwa takdir apapun dari Tuhan adalah yang terbaik untuk saya
	19. Saya merasa bahagia dan bersyukur dengan kehidupan yang saya miliki
Kedekatan dengan kematian	20. Saya yakin hidup kedepan akan lebih baik
	21. Saya merasa memiliki ikatan batin dengan keluarga yang telah meninggal
	22. Saya yakin ada kehidupan setelah mati

23. Kematian keluarga mempengaruhi cara pandang saya tentang kehidupan

24. Saya yakin semua pasti mati

Dari skor jawaban masing-masing subjek terhadap pernyataan dalam angket tersebut akan digunakan untuk menentukan kategorisasi tingkat spiritualitas seseorang; apakah rendah, sedang, atau tinggi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka menunjukkan tingkat spiritualitas subjek tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menunjukkan rendahnya tingkat spiritualitas subjek.

Teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi dan wawancara secara mendalam (*in-depth interview*) kepada 36 orang ibu rumah tangga. Setelah data dikumpulkan, tahap berikutnya direduksi sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dianalisa kembali untuk akhirnya ditarik kesimpulan. Adapun *frame work* penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Framework Ketahanan Spiritual dalam membangun kesejahteraan mental

3. Hasil

3.1. Karakteristik Responden

Setelah melalui verifikasi data lapangan maka diperoleh profil atau karakteristik 36 orang ibu rumah tangga yang menjadi responden dalam penelitian ini, yang meliputi karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan dan jumlah anak. Sebagaimana disajikan dalam Tabel 3, Tabel 4, dan Tabel 5.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
------	-----------	------------

Meli Fauziah, Vera Octavia

Spiritual Resilience: Analisis Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga di Cirebon

Di bawah 35	13	36,1
36 – 45	10	27,8
46 – 55	9	25
56 ke atas	4	11,1

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2021

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia di bawah 35 tahun, yaitu sebanyak 13 orang atau sekitar 36,1%, ada 10 orang atau sekitar 27,8% berusia 36-45 tahun, ada sebanyak 9 orang atau sekitar 25% berusia 46-55 tahun dan ada 4 orang atau sekitar 11,1% berusia di atas 56 tahun.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah	3	8.33
SD	8	22.22
SMP	10	27.78
SMA/SMK	13	36.11
D3	1	2.78
S1	1	2.78

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2021

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK, yaitu sebanyak 13 orang atau sekitar 36%, ada 10 orang atau sekitar 28% berpendidikan SMP, ada sebanyak 8 orang atau sekitar 22% berpendidikan SD, ada sebanyak 3 orang atau sekitar 8% yang tidak bersekolah dan hanya 1 orang yang berpendidikan D3 dan S1.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

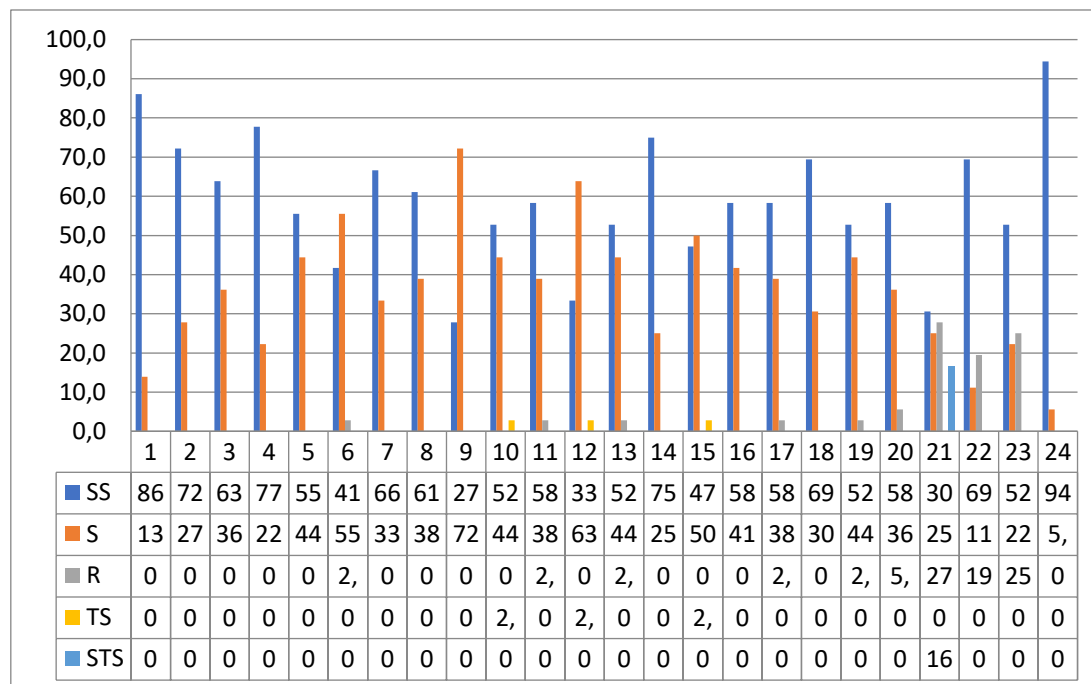
Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase
1	4	11,1
2	14	38,9
3	11	30,6
> 3	7	19,4

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2021

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki 2 orang anak, yaitu ada sebanyak 14 orang atau sekitar 38,9%, kemudian ada 11 orang atau sekitar 30,6% yang memiliki 3 orang anak, sisanya hanya ada 4 orang yang memiliki 1 orang anak dan ada 7 orang yang memiliki lebih dari 3 orang anak atau sekitar 19,4%.

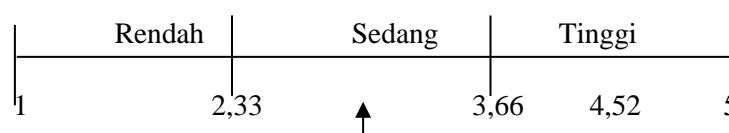
3.2. Analisis Data Kuantitatif

Setelah data angket dengan dua puluh empat pernyataan terkumpul dan diolah dengan menggunakan bantuan *software* statistik, diperoleh hasil rekapitulasi jawaban para ibu rumah tangga di wilayah Kabupaten Cirebon yang disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Jawaban Responden

Untuk melihat tingkat spiritualitas para ibu rumah tangga berdasarkan nilai dari rata-rata skor masing-masing dengan menggunakan garis kontinum. Di mana diketahui bahwa skor terendah dari pilihan jawaban dalam angket adalah 1, skor tertinggi adalah 5, maka selisih skor tertinggi dan terendah adalah 4, sehingga didapatkan lebar skalanya sebesar 0,8, maka didapatkan bentuk garis kontinum dengan 3 kategori yang bisa digunakan untuk menentukan kategori/klasifikasi tingkat spiritualitas ibu rumah tangga secara rata-rata skor dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Garis Kontinum

Berdasarkan gambar di atas terlihat kebanyakan ibu rumah tangga menjawab sangat setuju dan setuju, hanya pada item ke-21, 22, dan 23 saja ada yang menjawab ragu-ragu yang hampir seimbang dengan sangat setuju dan setuju dan hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai rata-rata dari skor total jawaban responden adalah sebesar 4,52, dimana nilai rata-rata tersebut berada di antara interval nilai

Meli Fauziah, Vera Octavia

Spiritual Resilience: Analisis Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga di Cirebon

3,66 dan 5, yang artinya tingkat spiritualitas 36 orang ibu rumah tangga di wilayah Kabupaten Cirebon tersebut termasuk tinggi.

3.3. 3.3 Hasil Analisis Data Deskriptif

Mengacu pada hasil analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa sebanyak 94,4% faktor yang mempengaruhi tingkat spiritualitas para ibu rumahtangga adalah keyakinan akan kematian. Sebagaimana diutarakan oleh ibu Heni Sumsilah (48 tahun) "Saya sadar kematian pasti terjadi, apalagi pada saat Corona, setiap hari ada saja orang yang meninggal seolah kematian itu sangat dekat. Maka dari itu saya merasa perlu memperbaiki ibadah saya, untuk bekal akhirat nanti". (Hasil wawancara, 20 Mei 2021). Faktor kedua yakni perasaan tenang setelah beribadah sebanyak 86,1%. Seperti yang disampaikan oleh Saria, "Namanya hidup pasti selalu aja ada masalah. Apalagi kalo suami lagi gak ada kerjaan bikin kepala pusing. Anak minta jajan, gak ada uang. Yaa...saya cuma mengadu sama Allah, dengan begitu saya merasa lebih tenang dan lebih bersemangat lagi menjalani hidup. Karena saya masih diberi kenikmatan untuk bisa ibadah" (Hasil Wawancara , 24 Mei 2021)

Sumiatin mengemukakan hal yang serupa bahwa

Saya merasa stress dan tertekan oleh beban hidup saat ini, semua aktifitas dibatasi. Cari kerja sulit, suami kadang nganggur. Sebagai ibu rumah tangga sebisa mungkin saya muter otak gimana caranya bertahan hidup. Stress klo dipikirkan tapi saya berusaha pasrah dan berdoa semoga Allah memberi rezeki dari jalan tak terduga" (Hasil Wawancara, 8 Juni 2021).

Begitupun yang disampaikan oleh ibu Herni Sumsilah (48 tahun),

Disaat saya mengalami banyak masalah, saya selalu mengadu kepada Allah, karena di situ saya merasakan ketenangan, dan bisa berpikir lebih baik." (Hasil Wawancara, 6 Mei 2021)

Spiritualitas merupakan alat untuk mempromosikan dan mempertahankan ketahanan di akhir kehidupan dalam lima domain utama; ketergantungan pada hubungan, transformasi spiritual, koping spiritual, kekuatan keyakinan dan komitmen terhadap nilai-nilai dan praktik spiritual.

Selain itu, sebanyak 77,8 % berkeyakinan bahwa Tuhan itu ada untuk membantu menyelesaikan setiap persoalan hidup yang dihadapi. 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. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Nana (40 th), "Saat usaha suami sepi, bahkan kadang modal habis untuk makan. Dan besok tidak bisa lagi berjualan. Pinjam ke saudara pun udah malu karena terlalu sering. Rasanya mau nangis..tetapi dalam hati saya selalu punya keyakinan bahwa Tuhan akan selalu menolong hambaNya. Pasti suatu saat entah kapan keadaan akan berubah." (Hasil wawancara, 21 Mei 2021)

Bagi ibu rumah tangga yang murni mengandalkan sepenuhnya penghasilan dari suami yang pekerjaannya serabutan tentu sangat minim untuk mencukupi semua kebutuhn hidup. Beban ekonomi tersebut makin menambah beban hidup mereka. Seperti yang dikeluhkan oleh Ibu Sri Hijriyati (usia 46 tahun), "Sebagai seorang ibu rumah tangga, saya sering menangis karena merasa hidup begitu sulit dan tidak nyaman. Namun saya pasrahkan segala persoalan hidup pada Allah SWT." (Hasil Wawancara, 3 Mei 2021)

Lebih lanjut Ibu Nana (40 tahun) menceritakan bahwa :

Pada saat pandemi, kehidupan ekonomi keluarga berada pada titik terendah. Sebelum pandemi ekonomi keluarganya sudah sulit, karena pasar tempat suami berjualan mengalami kebakaran sehingga harus pindah ke kios sementara. Pandemi semakin membuat kondisi ekonomi keluarga terpuruk, karena tidak ada pemasukan sama sekali. Bahkan suami harus meminjam uang ke

saudara. Tetapi saya tetap yakin pada Allah bahwa Dia akan memberi jalan keluar setiap masalah” (Hasil Wawancara, 5 Mei 2021)

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.

Adapun Ibu Heni Sumsilah (48 tahun),

Saat saya stress, saya selalu 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. (Hasil Wawancara, 8 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”* (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. K.Reivich (2002) menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stress atau traumatik yang mereka rasakan. Akan tetapi hal positif lainnya, yaitu, orang yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup.

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.

Sebagaimana dikatakan oleh Ibu Annisa Nurahmah (27 tahun):

Seiring bertambahnya usia, saya merasakan perkembangan spiritual saya semakin mendalam, karena bantuan dan bimbingan suami, saya semakin merasa dekat dengan-Nya. (Hasil wawancara, 25 Mei 2021)

Peran orang terdekat, dalam hal ini suami sangat membantu para Ibu Rumah Tangga menjalani dinamika spiritualitas dalam dirinya (*spiritual journey*). 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.

Menurut Wagnild dan Collins dalam (Manning et al. 2019) 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 (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.

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat spiritualitas para Ibu Rumah Tangga di wilayah Kabupaten Cirebon berada pada level yang tinggi, hal tersebut ditandai dengan kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan kesulitan dan mampu mengatasi serta melewati tekanan-tekanan hidup. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa sebanyak 94,4% faktor utama yang meningkatkan ketahanan spiritual para ibu rumah tangga tersebut yaitu keyakinan bahwa segala yang hidup pasti akan mati, faktor kedua yakni sebanyak 86,1 % para ibu rumah tangga merasakan ketenangan setelah beribadah. Faktor ketiga, sebanyak 77,8 % responden yakin akan kehadiran Tuhan dalam hidupnya. Faktor keempat, sebanyak 77,8% responden menyatakan bahwa Tuhan akan senantiasa ada untuk menolong mereka keluar dari kesusahan dan persoalan hidup yang mereka hadapi. Dan faktor lainnya

yakni diantaranya tidak ada yang sia-sia dalam penciptaan Tuhan sebesar 75%, menemukan kekuatan diri setelah beribadah, sebanyak 63,9%, dengan beribadah, hidup ini terasa lebih bermakna, sebanyak 55,6%.

Tidak pernah melalaikan ritual ibadah karena urusan dunia, sebanyak 41,7%, memiliki keinginan untuk dekat dengan Tuhan, sebanyak 66,7%, kedekatan dengan Tuhan membuat tidak merasa kesepian, sebanyak 61,1%, percaya fitrah manusia itu baik, sebanyak 27,8%, keyakinan bahwa semua pemeluk agama bersaudara, sebanyak 52,8%, keinginan untuk selalu membantu dan berbagi terhadap sesama, sebanyak 58,3%, bergaul baik dengan semua orang, sebanyak 33,3%, yakin akan hukum sebab akibat atas suatu perbuatan, sebanyak 52,8%, yakin Tuhan menciptakan segala sesuatu tidak ada yang sia-sia, sebanyak 75%, yakin bahwa segala sesuatu yang ada dan terjadi di dunia ini saling berkaitan, sebanyak 47,2%, yakin bahwa tujuan hidup akan lebih terarah dengan mengenal Tuhan, sebanyak 58,3%, yakin bahwa setiap perbuatan akan diperhitungkan dan mendapatkan ganjarannya, sebanyak 58,3%, yakin bahwa takdir apa pun dari Tuhan adalah yang terbaik, sebanyak 69,4%, merasa bahagia dan bersyukur dengan kehidupan dimiliki, sebanyak 52,8%, yakin hidup ke depan akan lebih baik, sebanyak 58,3%, merasa memiliki ikatan batin dengan seseorang yang telah meninggal, sebanyak 30,6%, yakin ada kehidupan setelah mati, sebanyak 69,4% respond, dan yakin bahwa kematian keluarga mempengaruhi cara pandang tentang kehidupan saat ini, sebanyak 52,8% responden.

4. Pembahasan

4.1. Tingkat Spiritualitas Para Ibu Rumah tangga di Kabupaten Cirebon

Manning (2019) menyatakan bahwa spiritualitas merupakan sumber penting untuk mengelola kesulitan. Berdasarkan analisis data kuantitatif di atas menunjukkan bahwa dari 24 item *questionnaire*, faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat spiritualitas para Ibu Rumah Tangga di Kabupaten Cirebon adalah mengingat akan kematian, menjalankan ritual ritual ibadah, karena mereka berkeyakinan bahwa dengan banyak ibadah, maka jiwa mereka terasa tenang dalam menghadapi semua persoalan hidup.

Foy, Drescher, dan Watson (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa spiritualitas merupakan bagian penting dari kehidupan bagi sebagian besar individu. Semakin tinggi tingkat spiritual seseorang maka orang tersebut akan memiliki ketahanan fisik dan mental yang baik (Nelson-Becker and Thomas 2020). Tingkat spiritual seseorang terbukti memberi dampak pada aspek psikologis dan fisik seseorang. Begitupun para ibu rumah tangga yang hidup dalam budaya patriarki seringkali menjalani peran ganda yang mengkondisikan mereka pada rutinitas dan aktifitas yang melelahkan. Sehingga berujung pada kondisi stress bahkan depresi.

Ketahanan spiritual yang tinggi pada diri seorang ibu, tidak hanya imunitas bagi kesehatan mentalnya tetapi juga berimbas pada ketahanan keluarga secara keseluruhan. Ketahanan spiritual yang tinggi membuat para ibu rumah tangga mampu memandang kehidupan dan menyikapi segala yang terjadi dalam hidup mereka dengan cara yang sederhana, tanpa bereaksi secara berlebihan dan berlarut dalam kesedihan yang mendalam, bahkan mereka selalu optimis dalam memandang hidup meski dalam keterbatasan. Jiwa ibu yang sehat akan menjadi pondasi keluarga sejahtera. Selain itu, tingkat pendidikan, besarnya penghasilan keluarga dan banyaknya jumlah anak bukan faktor utama yang mampu meningkatkan ketahanan spiritual mereka.

Faigin dan Pargament (2011) mengatakan, *"Reliance on spirituality also provides consolation and comfort throughout life and hopes for recovery during times of illness"*. Bahwa 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. Begitupun menurut Reivich bahwa resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stress atau traumatik yang mereka rasakan. Akan tetapi hal positif lainnya, yaitu, orang yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup (Reivich and Shatte 2002).

Jadi ketahanan spiritual merupakan salah satu bagian yang penting dalam membentuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Faktor yang lainnya yakni, faktor usia, peran keluarga, krisis, dan perubahan mampu meningkatkan ketahanan spiritual seorang individu. Banyak peristiwa yang terjadi seiring bertambahnya usia, tidak hanya memberikan pengalaman batin, tetapi juga telah mampu menguatkan jiwa mereka sehingga terbentuk suatu ketahanan dari dalam (imunitas) terhadap tekanan. Berdasarkan hasil analisis faktor ketahanan spiritual menggunakan skala Piedmonth membuktikan bahwa keyakinan pada kematian, ritual ibadah, keyakinan pada Tuhan dan rasa bersyukur mampu meningkatkan kesejahteraan mental seseorang,

4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi tingkat Ketahanan Spiritual Para Ibu Rumah Tangga

Manusia sebagai makhluk spiritual hakikatnya 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. Ketahanan spiritualitas merupakan bagian penting dari kehidupan bagi sebagian besar individu.

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). Ungar (2008) dalam perspektifnya 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. Peneliti berasumsi bahwa ketahanan tercipta dari kemampuan seorang individu dalam mengatasi masalah dalam dirinya dan dari lingkungan sekitarnya akan memberi dampak dan pengaruh kepada ketahanan yang lebih luas, yakni keluarga.

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.

4.2.1 Keyakinan pada Kematian

Sebanyak 94,4 % responden meyakini akan kematian. Keyakinan yang positif tentang kematian membawa dampak pada cara berfikir seseorang dalam menyikapi semua peristiwa kehidupan yang mereka alami. Dengan yakin pada kematian, manusia memiliki arah tujuan hidup yang tidak terbatas pada sesuatu yang bersifat materi. Bahwa segala yang terjadi dalam kehidupan dunia, sifatnya sementara. Begitupun kesulitan, kesedihan, kesakitan, tidak akan abadi. Perubahan dalam kehidupan dan krisis yang dihadapi tersebut merupakan pengalaman spiritual yang bersifat fisik emosional (Toth dalam Craven dan Himle, 1996).

Keyakinan pada kematian memberi kekuatan dan kecerdasan pada seseorang untuk menyikapi hidup dengan bijaksana. Begitupun dengan para ibu rumah tangga yang hidup dalam kemiskinan, mereka dapat tegar menjalani kehidupan karena meyakini kehidupan yang sebenarnya adalah nanti di akhirat. Kehidupan dunia hanyalah sarana untuk mencari bekal untuk kehidupan yang abadi. Mereka lebih mampu menerima perubahan, mengatasi rasa putus asa, dan mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi cobaan. Keyakinan tersebut telah menjadikan jiwa dan fisiknya sejahtera (Roberto et al. 2020)

Selain itu, keyakinan tentang kematian dapat menginspirasi seseorang untuk mengembangkan diri secara pribadi dan spiritual. Kesadaran akan ketidakkekalan hidup dapat mendorong seseorang untuk mencari pertumbuhan pribadi, kebaikan dan kedamaian dalam diri mereka sendiri. Pada saat kondisi terpuruk, keyakinan pada kematian dapat menjadi penghiburan spiritual yang membantu seseorang mengatasi rasa ketidakberdayaan menghadapi problematika kehidupan.

Namun tentunya, perjalanan spiritual setiap orang berbeda. Begitupun dampaknya pada kesejahteraan mental dapat bervariasi. Beberapa orang mungkin menemukan kenyamanan dan ketenangan dalam keyakinan mereka, sementara yang lain mungkin menghadapi tantangan bahkan menganggap kematian adalah suatu penyelesaian instan dari sebuah masalah.

4.2.2 Perasaan tenang dan nikmat setelah beribadah

Sebanyak 86,1% responden menyatakan bahwa mereka merasakan ketenangan setelah beribadah. Sebagai makhluk spiritual, manusia perlu sarana komunikasi dengan Tuhannya yakni melalui ibadah. Ritual ibadah merupakan implementasi bagi keyakinan yang memberikan panduan dan cara bagaimana manusia mengenal Tuhannya. Jejak pendapat tahunan Gallup secara konsisten menunjukkan bahwa lebih dari 90% populasi AS melaporkan kepercayaan kepada Tuhan, dan sekitar 70% melaporkan afiliasi dengan komunitas agama dan menghadiri layanan keagamaan (Foy et al. 2011).

Seseorang dapat menemukan tujuan hidup yang lebih besar dan memberikan makna pada segala sesuatu yang dilakukan melalui ibadah. Melayani suami, mengasuh dan mendidik anak-anak, bertahan dalam pernikahan merupakan bagian dari ibadah. Ada perasaan kepuasan, keberanian, dan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ibadah dapat memberikan ketenangan pikiran dan mengurangi stress. Ketika seseorang beribadah, fokusnya beralih dari masalah sehari-hari ke dalam koneksi spiritual dan refleksi diri. Hal ini membantu mengurangi kegelisahan, kekhawatiran dan tekanan yang mungkin dirasakan. Sehingga muncul harapan dan optimisme setelah beribadah, karena dengan ibadah memperkuat keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar di luar diri sendiri yang peduli dan mendukung keberhasilan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup.

Ibadah melibatkan praktik-praktik ritual dan rutinitas tertentu seperti berdoa, meditasi atau membaca kitab suci. Ketahanan spiritual merupakan sebuah proses di mana kunci utama dari spiritualitas yakni struktur kepercayaan, praktik spiritual spiritualitas digunakan sebagai alat dan mekanisme untuk melindungi, meningkatkan kesejahteraan dan beberapa untuk 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. Melakukan aktifitas ini secara teratur dapat mengembangkan disiplin diri dan menumbuhkan kebiasaan yang positif. Hal ini dapat memberikan struktur dan stabilitas dalam kehidupan sehari-hari, yang berdampak pada kesejahteraan mental.

Selain itu, saat beribadah merupakan momen-momen refleksi, meditasi yang memungkinkan seseorang menenangkan pikiran dan menghadirkan rasa damai dalam diri. Tentu hal ini dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam. Sependapat dengan butir analisis Piedmonth bahwa ibadah dapat memberikan ketenangan dan hiburan bagi seseorang yang sudah pada fase menikmati interaksi manusia dengan Tuhannya melalui ritual ibadah.

4.2.3 Keyakinan Kehadiran Tuhan dalam Hidup

Sebanyak 77,8% responden yakin akan kehadiran Tuhan dalam hidupnya. Keyakinan tersebut menjadi hiburan dan dukungan emosional yang kuat bagi ibu rumah tangga. Mereka yang merasa dekat dengan Tuhan merasa didukung dan dicintai dalam situasi sulit atau penuh tekanan. Keyakinan ini dapat memberikan kedamaian, kepercayaan, dan harapan yang membantu mengatasi stress, kecemasan dan depresi. Hal tersebut menciptakan keseimbangan mental dan emosional yang lebih baik. Doa, meditasi, dan praktik spiritual lainnya yang terkait dengan kehadiran Tuhan dapat membantu seseorang mengembangkan ketenangan pikiran.

Mengandalkan Tuhan dalam menghadapi tantangan hidup dapat memberikan keyakinan akan pertolongan dan keajaiban yang diluar logika manusia. Hal ini bermakna bahwa ada konsep kepasrahan terhadap kehendak yang trasenden dari situasi sulit. Ini dapat membantu mengatasi perasaan putus asa, merangsang pikiran positif, memberikan harapan, dan mengembangkan sikap

optimis dalam menghadapi ujian hidup yang semuanya berdampak positif bagi kesejahteraan mental. Namun pengalaman kehadiran Tuhan dan dampaknya bagi kesejahteraan mental dapat bervariasi anatar individu, tergantung pada keyakinan, pengalaman pribadi dan konteks spiritual masing-masing.

4.2.4 Keyakinan Tuhan akan senantiasa ada untuk menolong HambaNya

Sebanyak 77,8 % responden menjawab bahwa mereka yakin Tuhan akan senantiasa ada untuk menolong keluar dari kesusahan dan persoalan hidup yang mereka hadapi. Bagi ibu rumah tangga yang sehari-hari berputar dengan tugas-tugas rumah tangga, sehingga membuatnya terisolasi dan kurang berinteraksi dengan orang lain di luar rumah. Keyakinan bahwa Tuhan akan selalu menolong hambaNya membuatnya merasa terkoneksi dan percaya merasa tidak sendirian. Hal itu tentunya dapat membantu mereka dalam mengatasi rintangan dan melihatnya sebagai ujian yang dapat mereka lalui dengan dukungan Tuhan.

Selain itu keyakinannya dapat memberinya kekuatan dan membantunya meredakan pikiran negatif, kecemasan serta stress yang berlebihan karena mereka percaya bahwa Tuhan akan menyelesaikan masalah mereka dan memberikan jalan keluar dengan caraNya. Keyakinan yang kokoh dapat menjadi pondasi yang kokoh untuk membangun ketahanan spiritual, tetapi penting untuk menggabungkannya dengan praktik spiritual, refleksi pribadi dan pertumbuhan yang berkelanjutan.

4.2.5 Faktor lainnya

Selain faktor-faktor di atas, berdasarkan hasil analisis skala spiritual Piedmonth terdapat indikator rasa syukur (sebesar 52,8%) terbukti memberi dampak bagi kesejahteraan mental seorang ibu rumah tangga. Melakukan praktik bersyukur secara rutin dapat meningkatkan perasaan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Ibu rumah tangga yang merasa bersyukur cenderung bisa menghargai dan menghormati anggota keluarga mereka. Sehingga hal ini dapat menciptakan ikatan yang lebih kuat dan meningkatkan kualitas hubungan keluarga.

Secara personal rasa syukur dapat menjadi alat yang efektif dalam melawan kecemasan dan depresi. Karena para ibu rumah tangga dapat melihat hal-hal positif dalam hidup dan mampu menghargai sisi terbaik dari diri mereka sendiri dan situasi yang dihadapi. Sehingga mereka mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya sebagai isteri dan ibu dengan bahagia.

Dari semua uraian tentang analisis faktor-faktor ketahanan spiritual terbukti bahwa pendekatan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Manning menemukan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dan ketahanan serta pentingnya peran spiritualitas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Manning dalam penelitiannya 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, coping spiritual, kekuatan keyakinan dan komitmen terhadap nilai-nilai dan praktik spiritual (Manning et al. 2019).

Keluarga yang memiliki ketahanan spiritual yang baik, maka dia akan mampu beradaptasi dengan setiap perubahan dengan baik, akan mampu mengatasi setiap persoalan atau pun kesulitan hidup, akan mampu menyelesaikan konflik, baik dalam dirinya maupun lingkungannya, dan akan mampu berdamai dengan situasi yang menekan sekalipun. Selaras dengan hasil penelitian Nursani, bahwa dukungan spiritual yang tinggi dapat membangkitkan ketahanan yang tinggi. Dan 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). Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat spiritual seseorang ditentukan oleh keyakinan-keyakinannya pada Tuhan dan praktik spiritual yang dilakukan. Peneliti melihat pengalaman spiritual yang didapat para ibu rumah tangga di wilayah

Cirebon di dapat melalui pengalaman transformatif yaitu melalui krisis dan kesulitan hidup yang dialaminya. Tingkat ketahanan spiritual yang tinggi terbukti tidak hanya mensejahterakan mentalnya tetapi membuat ketahanan keluarga tetap terjaga.

5. Kesimpulan

Menjadi ibu rumah tangga merupakan pilihan hidup. Sangat penting bagi seorang ibu rumah tangga memiliki ketahanan spiritual yang tinggi. Karena tingkat ketahanan spiritual seseorang memberi dampak bagi kesejahteraan mentalnya. Kehidupan berumah tangga sesungguhnya sarat akan ujian. Krisis ekonomi, konflik dengan pasangan, orangtua dan anak akan dapat diatasi ketika seorang ibu rumah tangga mempunyai ketahanan spiritual yang baik. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif didapatkan bahwa tingkat spiritualitas para ibu rumah tangga sebanyak 36 orang di Wilayah Kabupaten Cirebon termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat spiritual yang tinggi membuat mereka memiliki daya tahan terhadap kesulitan, sehat secara mental, dan tidak mudah menyerah pada keadaan.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini memperkuat analisis Piedmonth tentang faktor-faktor spiritualitas. Penelitian ini memberi kontribusi yang berharga dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Memberikan informasi bagi masyarakat, profesional kesehatan mental, konselor dan penyedia layanan social untuk memahami dan mengakomodasi aspek spiritual sebagai pendekatan terhadap kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Kelemahan penelitian ini informan kurang terbuka dalam menyampaikan pengalaman spiritualnya. Tingkat pendidikan yang rendah, membuat responden menjawab setiap pertanyaan wawancara secara singkat. Dan perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang peran agama dan praktik keagamaan dalam membangun ketahanan spiritual seseorang dalam konteks yang lain.

Saran

Bagi ibu rumah tangga sebagai jantungnya keluarga agar selalu meningkatkan ketahanan spiritualnya melalui bimbingan layanan keagamaan dan menjalankan praktik spiritual.

Bagi para akademisi lainnya untuk mengkaji lebih jauh tentang pengaruh ketahanan spiritual dalam konteks yang lebih bervariasi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada para informan yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk diwawancarai, Dekan FISIP yang telah bersedia memberikan dukungan dan LP2M yang sudah mendanai penelitian ini.

Referensi

- 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."
- 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 Prues, 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.
- Maulana, Yudha. n.d. "Angka Perceraian Di Jabar Capai 55.876 Kasus, Melonjak Saat PSBB." *Detic.News*.
- 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.
- Putri, Diva Luviana. 2022. "8 Fakta Ibu Membunuh Anak Kandung Di Brebes, Suami Menganggur, Depresi Hingga Ingin Selamatkan Anak." *Compas*, April, 1.
- 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.
- Rosalina, Amitya Betty, and Iriani Indri Hapsari. 2012. "Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja." *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 3(1):18–23. doi: 10.21009/jppp.031.04.
- 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.
- Tenri Awaru, A. Octamay. 2021. *Sosiologi Keluarga*. 1st ed. edited by M. P. Dr.Bahri. Bandung: Media Sains Indonesia.
- 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).



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).