

Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur'an

Delta Yaumin Nahri
State Islamic Institute of Madura
deltayauminnahri@iainmadura.ac.id

Abstrak

Orientasi kajian pada artikel ini terfokus pada konsep resiliensi spiritual perspektif Al-Qur'an, sebagai upaya mitigasi COVID-19. Terdapat tiga permasalahan pokok yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu; resiliensi, spiritual, dan pandangan Al-Qur'an mengenai resiliensi spiritual. Dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif berdasarkan pendekatan tafsir tematik, studi ini menunjukkan bahwa resiliensi spiritual merupakan alternatif mengurangi stress dan kecemasan yang diakibatkan oleh berbagai efek domino pandemi, semisal dampak sosial, ekonomi, dan psikologis. Resiliensi adalah suatu kapasitas insani yang dimiliki individu atau komunitas untuk menghadapi, mengatasi, dan menghilangkan setiap konsekuensi yang timbul dari adanya musibah, dan atau kondisi yang tidak menyenangkan dan merugikan. Spiritualitas memungkinkan seseorang menjadi optimis untuk menemukan makna dan tujuan dari berbagai kejadian yang dialami, mengurangi tingkat depresi karena keterhubungannya dengan Tuhan. Hal ini memicu syaraf di otak yang membuat seseorang lebih damai, aman, dan bahagia. Pendekatan tafsir tematik atas ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki spirit resiliensi spiritual menyajikan pandangan Al-Qur'an yang komprehensif dan solutif. Wawasan Al-Qur'an tersebut menarik untuk dikaji, terlebih Al-Qur'an mendeklarasikan dirinya sebagai kitab petunjuk (*hudā*) yang di dalamnya terdapat obat penawar (*syifā'*) dan rahmat.

Kata Kunci: resiliensi, spiritual, mitigasi COVID-19, tafsir tematik, Al-Qur'an. penulisan; sosial; budaya keislaman

Abstract

The focus of the study in this article is oriented to the concept of spiritual resilience from the perspective of the Qur'an, as an effort to mitigate COVID-19. There are three focus of studies that are examined in this study, namely; resilience, spiritual intelligence, and the perspective of the Qur'an on spiritual resilience. Using qualitative research with a thematic interpretation approach, this study shows that spiritual resilience is an alternative to reduce stress and anxiety caused by various domino effects of a pandemic, such as social, economic, and psychological impacts. The orientation of the study in this article focuses on the concept of spiritual resilience from the perspective of the Qur'an, as an effort to mitigate COVID-19. Resilience is a human capacity possessed by individuals or communities to face, overcome, and eliminate any impacts arising from disasters, and or conditions that are unpleasant and detrimental. Spirituality allows a person to be optimistic to find meaning and purpose in various events experienced, reducing the level of depression due to his connection with God. This triggers the nerves in the brain that make a person more peaceful, secure, and happy. The thematic interpretation approach to the verses of the Qur'an that has signs related to spiritual resilience, presents a comprehensive and solution-based view of the Qur'an. The perspective of the Qur'an regarding spiritual resilience is interesting to study, especially the Qur'an declares itself as a book of guidance (*hudā*) in which there is an antidote (*syifā'*).

Keywords: resilience, spiritual, COVID-19 mitigation, thematic interpretation, Al-Qur'an.

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 memberikan dampak signifikan, luas, dan massif pada lintas aspek kehidupan, personal maupun komunal. Pandemi ini tidak hanya memberikan dampak fisik seseorang, namun juga berpengaruh pada aspek psikologis individu dan masyarakat secara esensial. Efek domino kehadiran pandemi Covid-19 pada ranah psikologis, seperti: perubahan cara berpikir, emosi, dan perilaku sosial, mudah gelisah, frustrasi, insomnia, berprasangka buruk terhadap orang, kebencian, stigmatisasi, dan diskriminasi adalah gejala umum terganggunya kesehatan mental.¹ Hingga penelitian ini ditulis, 31 Oktober 2021, di Indonesia masih terdapat 12.318 kasus aktif Covid-19. Worldometers menempatkan Indonesia berada di posisi ke-8 di Asia Tenggara, 26 di Asia, 14 di urutan global.² Data survei terbaru, melibatkan 1522 responden se-Indonesia, yang diungkap oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa 68% responden mengalami kecemasan, 67% depresi, dan 77%

¹ Steven Taylor, *The Psychology of Pandemic* (London: Cambridge Scholars Publishing, 2019), xv.

² Diakses dari <https://www.worldometers.info/coronavirus/>, pada tanggal 16 November 2021, pukul 14.00.

mengalami trauma psikologis akibat pandemi Covid-19 di Indonesia. Indikator utama yang menunjukkan gejala cemas pada responden adalah khawatir berlebihan, gampang marah, sulit untuk rileks, dan terbayang-bayang sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala depresi yang paling dominan adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, dan kehilangan minat. Sedangkan responden yang mengalami trauma psikologis disebabkan oleh pandemi Covid-19.³ Data ini menguatkan survei sebelumnya yang menyatakan bahwa, 42% penyintas Covid-19 mengalami gangguan psikologis seperti cemas, depresi, insomnia, stress pasca-trauma, dan obsesif-kompulsif.⁴

Upaya meminimalisasi gejala-gejala kesehatan mental, sebagai bagian dari efek Covid-19, adalah dengan membangun kapasitas individu agar mampu beradaptasi dalam menghadapi realita Covid-19. Kapasitas individu tersebut berguna mengurangi stress yang muncul saat menghadapi segala bentuk tekanan, dan mengubah keadaan tertekan menjadi sesuatu yang wajar dihadapi, serta membangun kembali kondisi psikologis dan fisik yang stabil. Dalam psikologi kemampuan tersebut diistilahkan dengan resiliensi.⁵ Resiliensi merupakan pelindung dalam penyakit mental. Selama masa pandemi Covid-19, ditemukan bahwa individu yang mampu menerapkan pola pikir positif dengan kapasitas resiliensi yang baik merupakan individu yang memiliki gejala lebih sedikit kecemasan dan stress.⁶ Para peneliti mampu menunjukan relasi antara spiritualitas dan resiliensi serta dampaknya terhadap penyembuhan, emosional, dan kesehatan mental.⁷ Spiritualitas dipahami sebagai pola pikir yang mewujudkan sebagai suatu keyakinan seseorang akan adanya keterkaitan suatu kejadian dengan keberadaan tuhan.⁸ Dalam pandangan Mathew Tull, yang dikutip oleh Munawaroh, spiritualitas merupakan salah satu ciri individu resilien.⁹ Fakta ini menuntun kita untuk beradaptasi bukan hanya dengan kebiasaan baru (*new normal*), namun juga menuntut kita mempertajam aspek spiritualitas sebagai upaya resiliensi dari efek pandemi.

Secara dogmatis, umat Islam meyakini bahwa Al-Qur'an adalah obat dan rahmat, termasuk obat bagi gangguan psikologis seperti cemas, depresi, insomnia, stress pasca-trauma, dan obsesif-kompulsif. Secara ilmiah, dalam penelitian Hammad tentang peran terapi Al-Qur'an pada pasien hospitalisasi menunjukkan bahwa, Al-Qur'an memiliki peran menurunkan stress dan meningkatkan imunitas pasien.¹⁰ Kendati Al-Qur'an bukanlah buku pedoman kesehatan, namun Allah Swt. menurunkannya dengan salah satu

³ Annisa Mutia, "Survey: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19: Masalah Psikologis Selama Covid-19," Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>, pada tanggal 16 November 2021 pukul 14.30.

⁴ Melati Kristina Andiarso, "42 Persen Penyintas Covid-19 Alami Gangguan Kecemasan: Jenis Gangguan Psikologis yang Dialami Penyintas Covid-19 Per Agustus 2020 (%)," Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/15/42-persen-penyintas-covid-19-alami-gangguan-kecemasan>, pada tanggal 16 November 2021, pukul 15.45.

⁵ Evi Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Islam Nusantara*, vol. 02, no. 01 (Juni, 2018): 107.

⁶ Huiyao Wang, Qian Xia, Zhenzhen Xiong, Zhixiong Li, Weiyi Xiang, Yiwen Yuan, Yaya Liu, dan Zhe Li, "The Psychological Distress and Coping Styles in the Early Stages of the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic in the General Mainland Chinese Population: A Web-Based Survey," *PLoS One Journal*, (Mei, 2020), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>

⁷ Vanshdeep Sharma, Deborah B Marin, Harold K Koenig, Adriana Feder, Brian M Iacoviello, Steven M Southwick, dan Robert H Pietrzak, "Religion, Spirituality, and Mental Health of US Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study," *Journal of Affective Disorders*, (Agustus, 2017): 217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.071>

⁸ Imron Rosyadi, Kusbaryanto, Falasifah, Ani Yuniarti, "Literatur Review Aspek Spiritualitas/Religiusitas, dan Perawatan Berbasis Spiritual pada Pasien Kanker," Vol. 1, No. 7 (Juni, 2019): 111.

⁹ Munawaroh dan Mashudi. (2019). *Resiliensi: Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan* (Semarang: Pilar Nusantara, 2018).

¹⁰ Hammad, "Peran Terapi Al-Qur'an Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi," *Jurnal Ners*, vol. 4, no. 2 (Oktober, 2009): 114.

fungsinya sebagai obat penawar (*syifā'*) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.¹¹ Bahkan, secara gamblang Allah menjadikan Al-Qur'an sebagai obat hati dan jiwa (*syifā' limā fi al-ṣudūr*).¹² Mayoritas mufasir memaknai kata *syifā'* pada ayat-ayat tersebut sebagai obat penyembuh dari segala penyakit hati, meskipun dalam praktik Rasulullah ditemukan riwayat yang menggambarkan Al-Qur'an digunakan sebagai bacaan untuk menyembuhkan sejumlah penyakit fisik (*ruqyah*).¹³ Kesempurnaan manusia sebagai makhluk hidup terletak pada komposisi dan sinergi antara jasmani dan rohaninya. Dalam surah al-Hijr (15): 28-29, Allah menyatakan, "Maka, apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)-nya dan telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya." Hal ini menggambarkan proses pengaktifan dari kehidupan potensial (*al-ḥayāh bi al-mamlakah*) menjadi kehidupan aktual (*al-ḥayāh bi al-fi'l*).¹⁴

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif berdasarkan pendekatan tafsir tematik konseptual, yakni mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat yang berbicara tentang resiliensi. Data yang ada didapatkan dari klasifikasi konseptual ayat-ayat resiliensi dalam Al-Qur'an beserta penafsirannya, kemudian dianalisis secara induktif melalui mekanisme deskriptif-analisis. Pada akhirnya, data akan direduksi, disajikan, dan disimpulkan dengan prosedur penelitian.

Pembahasan

Resiliensi: Mekanisme Alami untuk Bangkit?

Resiliensi merupakan perkembangan kata Latin *resilire*, yang memiliki arti 'melambung kembali', yakni kembali pada bentuk asalnya setelah mengalami proses penekanan, peregangan, atau pembengkokan.¹⁵ Kemudian diadaptasi dalam ilmu Psikologi untuk menunjukkan kemampuan bertahan dan daya lentur individu atau kelompok, yang memungkinkan baginya untuk mengubah keadaan merugikan dari kondisi tertekan dan menyengsarakan menjadi keadaan yang wajar untuk dilalui dengan lebih tenang.¹⁶ Resiliensi pertama kali digaungkan oleh Block, pada tahun 1950-an, dengan memperkenalkan konsep "*ego-resilience*" yang dimaknai sebagai kemampuan unggul dalam penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan, baik dari arah internal maupun eksternal. Resiliensi merupakan wujud dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup. Dengan kata lain, resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap merespon secara sehat dan produktif, mampu bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan 'berdamai' dengan kesengsaraan.¹⁷

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan atau kapasitas seseorang untuk tetap tegar saat dilanda kesulitan hidup, kesengsaraan, ataupun trauma, serta senantiasa produktif dalam mengelola tekanan yang ada. Pemahaman ini diadaptasi dari definisi pakar terkait resiliensi, semisal definisi Grotberg yang memaknai resiliensi sebagai, "*The human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by*

11 Al-Qur'an, al-Isrā' (17): 82.

12 Al-Qur'an, Yūnus (10): 57.

13 'Imād al-Dīn Abū al-Fidā Ismā'īl Ibn Kaṣīr, *Tafsīr Al-Qur'ān al-'Azīm*, vol. 5 (Beirut: Dār al-Fikr, 1980), 112.

14 Syihāb al-Dīn Maḥmūd al-Alūsī, *Rūḥ al-Ma'ānī fi Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm wa al-Sab' al-Ma'sānī*, vol. 9 (Beirut: Dār Ihya' al-Turās, t.th.), 484.

15 Suparman, dkk., *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam* (Yogyakarta: WADE Grup, 2020), 386.

16 Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Islan Nusantara*, vol. 02, no. 01 (Juni, 2018): 107.

17 Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle* (New York: Broadway Books, 2002), 63.

experiences of adversity.”¹⁸ Atau definisi versi Werner yang menyatakan, “*The capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social academic, and vocational competence despite exposure to serve stress or simply to the stress that is inherent in today’s world.*”¹⁹ Dapat dipertegas bahwa resiliensi adalah kapasitas mental seseorang untuk membangun pola pikir positif saat ditekan oleh berbagai kondisi, yang membuatnya mampu kembali bangkit meneruskan hidup. Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang berbaik sangka dan optimis, ia meyakini dengan penuh percaya diri bahwa ‘badai pasti berlalu’. Pribadi yang resilien memiliki karakter kuat, seperti: mampu mengendalikan emosi, bersikap tenang meskipun berada dalam tekanan, bisa mengendalikan ambisi, memiliki empati, mampu membangun pola pikir optimis, dan mengidentifikasi akar masalah dengan akurat.²⁰

Dalam psikologi umum, resiliensi merupakan proses mekanisme alamiah individu, antar satu individu dengan lainnya berbeda fase kematangannya. Terbentuknya pribadi yang resilien tergantung pada dua faktor utama; kemampuan adaptasi dan besarnya tekanan yang dihadapi. Dibutuhkan keseimbangan antara keduanya agar pribadi bisa resilien.²¹ Grotberg mengklasifikasikan tiga faktor resiliensi yang dapat membantu seseorang mampu mengatasi berbagai bentuk kesulitan (*adversities*). Pertama, *external support*, sumber kekuatan yang berada di luar individu yang membuatnya mampu meningkatkan kapasitas resiliensinya. Meliputi: seperti pendidikan, dukungan teman pergaulan, dukungan komunitas, dukungan keluarga dekat, (kedua orang tua, suami-istri, dan anak), serta individu panutan yang mampu mensupport, menasehati, dan mengingatkan. Faktor pertama ini dipopulerkan Grotberg dengan slogan ‘*I have!*’. Kedua, *inner strength* yang dipopulerkan dengan ungkapan ‘*I am!*’, maksudnya adalah kapasitas dan kualitas diri yang dimiliki individu, meliputi: kepercayaan diri, keyakinan, spiritualitas, ambisi, motivasi, cinta, tanggung jawab dan lainnya yang berasal dari dalam diri individu. Ketiga, *problem solving*, dipopulerkan dengan slogan “*I can!*” Termasuk kapasitas diri memunculkan ide-ide segar, tawaran solusi dan alternatif atas beragam masalah, kemampuan meredakan ketegangan, mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, memiliki kemampuan manajemen waktu, perasaan, dan tenaga. Serta mampu mengendalikan tingkah laku, mampu meminta bantuan saat dibutuhkan, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Seseorang dianggap sedang beresiliensi ketika terkumpul di dalamnya tiga faktor tersebut secara bersamaan; “*I have, i am, dan i can!*” Jika hilang salah satunya, tidak terkategori sebagai mekanisme alami untuk beresiliensi.²²

Setelah individu matang dalam beresiliensi, maka setidaknya ia memiliki kemampuan-kemampuan dasar untuk mengubah tekanan menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi. Menurut pengamatan Grothberg, dalam individu yang resiliens setidaknya memiliki tujuh komponen utama: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis akar masalah, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif.²³

- a. Kemampuan regulasi emosi pada individu resilien memungkinkan dirinya untuk tetap tenang meski dalam kondisi meresahkan. Hal ini dikarenakan ia mampu bersabar, menahan amarah, mengontrol rasa cemas, sedih, dan kesal. Sehingga mempercepat dirinya untuk menemukan solusi dan alternatif pemecahan;

¹⁸ Edith H. Grothberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything* (Oakland: New Harbinger Publications, 1999), 10.

¹⁹ Werner, Emmy E., dan Ruth S. Smith, *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery* (New York: Cornell University Press, 2001), 7.

²⁰ Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor...*, 64-67.

²¹ Thomas M. Skovholt dan Michelle Trotter-Mathison, *The Resilient Practitioner* (New York: Routledge, 2016), 126.

²² Edith H. Grothberg, *Tapping Your Inner Strength...*, 3-7.

²³ *Ibid.*, 10-12.

- b. Pengendalian impuls berarti ia mampu mengendalikan ambisi, keinginan, dan kecintaan terhadap sesuatu, serta mampu mengatur tekanan dan kecemasan. Seseorang yang memiliki pengendalian impuls rendah, emosinya tidak stabil, mudah marah, agresif bahkan untuk perkara ringan, sehingga sangat rawan menimbulkan konflik sosial;
- c. Optimisme pada individu resilien menuntunnya untuk tetap berperilaku positif dan produktif. Ia mampu mengubah tekanan dan masalah menjadi sebuah peluang dan tantangan. Tujuan hidupnya jelas dan terarah. Kemungkinan mengalami kecemasan, stress, dan depresi menjadi rendah. Potensi sehat secara fisik dan mental lebih terbuka;
- d. Empati dimaknai sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi emosi dan tanda-tanda psikologis orang lain. Sehingga ia mampu bersikap fleksibel menyesuaikan dengan kondisi emosional orang lain yang dihadapi;
- e. Kemampuan berempati berdampak pada kapasitasnya dalam menganalisis akar permasalahan. Ia mampu mengidentifikasi secara akurat penyebab permasalahan yang ada, yang memungkinkan dirinya untuk meminimalisir kesalahan dalam bertindak;
- f. Efikasi diri mencerminkan keyakinan akan kemampuan dan kapasitas dirinya untuk memecahkan permasalahan secara efektif. Ia mampu berkomitmen untuk *head to head* dengan masalah yang dihadapi, menemukan solusi, introspeksi dan mengevaluasi keputusan yang dirasa salah atau tidak tepat, dan mampu bangkit atas kegagalan yang dilalui;
- g. Resiliensi meniscayakan peningkatan kemampuan positif. Individu resilien mampu mengidentifikasi resiko, menciptakan tujuan dan langkah yang terukur dan jelas, serta mampu meningkatkan kapasitas interpersonal dan *emotional question*.

Spiritualitas: Hakikat dan Fungsi

Spiritualitas merupakan entitas non-fisik, metafisik, dan immateri. Sifatnya yang abstrak, menyulitkan ilmuwan dalam mendefinisikannya. Sebagian mendefinisikannya dari perspektif teologis, sebagian lainnya dari sudut pandang humanis, dan banyak pula yang mendeskripsikan dari aspek sosiologis. Karena berhubungan dengan Tuhan yang transenden dan suci, spiritualitas termasuk pada entitas ruhani. Dalam bahasa Arab, spiritualitas diistilahkan dengan *al-rūhiyah* atau *al-rūhāniyyah*, keduanya memiliki makna dasar kebahasaan yang sama yaitu tiupan udara (*al-rūh/al-rīh*). Secara istilah, ruh adalah esensi yang menyebabkan jasad menjadi hidup. Ruh adalah salah satu dari tiga elemen yang membuat manusia hidup. Ketiganya adalah jasad jasmani, akal, dan *rūh*. Sedangkan spiritual, berasal dari kata Latin *spirit*, yang juga memiliki makna tekstual nafas, namun bisa diartikan sebagai kekuatan vital dari jiwa.²⁴

Spiritualitas teosentris dicitrakan sebagai keyakinan individu akan adanya relasi antara suatu kejadian dengan keberadaan Tuhan yang transenden, sesuatu yang suci dan *supreme*, lebih besar dari diri kita. Keyakinan tersebut termanifestasikan berupa kedamaian dan ketentraman jika, sekaligus sumber kekuatan dan inspirasi. Keyakinan ini mengantarkan manusia kepada suatu pengalaman yang memberikan sensasi makna, nilai, dan tujuan hidup. Spiritualitas hadir pada hubungan sesama manusia, lingkungan, sesuatu di balik semesta, dan transendensi.²⁵ Persepsi yang paling umum dan fundamental dari spiritualitas adalah dimensi kehidupan transenden, bersifat suprarasional, di balik ego pribadi dan pengalaman inderawi. Keyakinan akan transendensi adalah keyakinan akan adanya hal lain yang tertinggi di luar dirinya, beberapa orang menganggap bahwa eksistensi tertinggi itu adalah Tuhan.

²⁴ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam* (Yogyakarta: Istana Publising, 2015), 63.

²⁵ *Ibid.*, 38.

Spiritualitas berhubungan dengan pencarian makna (hikmah) dan tujuan hidup, suatu makna di balik adanya alam semesta, dan merasakan bahwa dirinya adalah bagian dari makna terdalam itu. Perjalanan spiritual berkaitan dengan pencarian eksistensi Tuhan atau kekuatan tertinggi, yang membuatnya mampu merasakan ‘kehadiran’ Tuhan dalam setiap aktifitasnya. Hal ini dilakukan dengan cara mengikuti titah-Nya yang termaktub dalam kitab suci. Maka, spiritualitas dapat dikaitkan dengan pembentukan jiwa, karena ia berusaha melakukan peleburan diri ke dalam sifat-sifat ketuhanan yang suci dengan ikut mensucikan diri. Augustine dan Jhon Bunyane, dan beberapa filosof klasik menjelaskan bagaimana perjalanan spiritual mereka ‘bertemu’ dengan Tuhan.²⁶

Delgado, dalam Iwan Ardlan, menyebut bahwa spiritualitas tidak selalu identik dengan keyakinan agama dan tuhan, namun tetap meyakini adanya kebenaran tinggi yang bersifat transenden. Model ini diistilahkan dengan spiritualitas antroposentris. Ia mengidentifikasi empat karakteristik spiritualitas; *pertama*, spiritualitas mensyaratkan adanya sistem kepercayaan. Implementasinya berupa keyakinan dalam diri bahwa ada kekuatan yang lebih tinggi yang menjadi tempat bergantung. *Kedua*, adanya proses pencarian makna dan tujuan dengan mengikat diri pada zat transenden, dan menggeser orientasi nilai material beralih pada nilai idealis. *Ketiga*, adanya kesadaran keterikatan spiritual (*spiritual connection*) dengan kebenaran transenden. Pada konteks spiritualitas non-agama, keterikatan terjadi karena rasa kagum, apresiasi, dan rasa hormat. Pada konteks agama, keterikatan berlangsung bersama tuhan yang ditempuh dengan cara berdoa, beribadah, praktik keagamaan, introspeksi, meditasi, dan cara-cara lainnya yang dianggap menentramkan jiwa. *Keempat*, ada keyakinan dan sugesti yang kuat, bahwa dirinya mampu melampaui batas dirinya untuk mencapai kebenaran dan kekuatan untuk menghadapi berbagai macam kesulitan.²⁷

Spiritualitas bukanlah produk neurologis, produk kognitif, produk kesadaran, dan bukan pula pengkondisian perilaku. Ia sangat erat kaitannya dengan transenden yang ditandai dengan empat karakter tersebut di atas. Ia merupakan pengalaman sakralitas yang bersifat subjektif, dan terbatas pada dinamika psikologis. Spiritualitas terkait dengan sesuatu di luar realitas fisik-materi. Adanya spiritualitas memungkinkan individu memiliki kapasitas untuk menyadari adanya suatu kehidupan yang menyertai aktivitas sensoris dan pengalaman mental.²⁸ Spiritualitas terkait dengan pencarian panjang manusia tentang makna dan tujuan hidup, dan pengetahuan tentang transendensi diri.

Spiritualitas tidak harus terikat dengan sistem keagamaan, bisa juga terkait dengan kebenaran di luar agama.²⁹ Agama mencakup banyak aspek yang tercakup dalam konsep spiritualitas. Dalam konteks keyakinan akan adanya sesuatu yang transenden, agama memberikan petunjuk tentang makna dan tujuan hidup, tentang asal usul dan akhir dari kehidupan, tentang kesedihan dan kebahagiaan, tentang penderitaan dan kemenangan, dan kemungkinan yang terjadi setelah kematian. Semuanya dituangkan dalam bentuk narasi, doktrin, simbol, ritual, kesakralan, dan ajaran yang didesain untuk memfasilitasi individu untuk memahami hubungan dan tanggung jawab dirinya dengan tuhan, dengan alam sekitar tempat ia hidup, dan hubungan antar sesama manusia.³⁰ Agama memang tidak bisa dilepaskan dari spiritualitas, namun ditemukan banyak manusia yang

²⁶ Jhon K. Testerman, “Spirituality vs Religion: Implication for Healthcare,” Prepared for the 20th Annual Faith and Learning Seminar held at Loma Linda, California, Institute for Christian Teaching, (Juni, 1997), 283-285).

²⁷ Irwan Ardlan, “Konsep Spiritualitas dan Religiusitas dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe-2,” *Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, (2016); 4.

²⁸ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, 38-40.

²⁹ Peter Gilbert, “The Spiritual Foundation: Awareness for Context People’s Live Today,” in *Spirituality, Values, and Mental Health*, ed. Marry Ellen Coyte, Peter Gilbert, & Vicky Nicholls (London: Jessica Kingsley Publishers, 2007), 23.

³⁰ Elizabeth MacKinlay, *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life* (London: Jessica Kingsley Publisher, 2006), 13.

melakukan kegiatan spiritual tidak dengan menggunakan jalur agama. Singkat kata, spiritualitas tercapai, baik melalui konsep teosentris keagamaan, maupun secara antroposentris, yang berpusat dari dalam diri manusia, dengan inspirasi di luar gagasan ketuhanan.

Melihat variasi gagasan atau konsep dari spiritualitas, antara teosentris dan antroposentris, diperlukan konsep sintesis dari dua pendekatan tersebut. Merasakan kehadiran Tuhan dalam diri membutuhkan perenungan antroposentrik, yakni dari dan untuk manusia itu sendiri. Pencarian Tuhan melalui pengenalan diri adalah perjalanan spiritual yang direkomendasikan Rasulullah melalui sabdanya, “Siapa yang mengenal dirinya, akan mengenal Tuhannya.” Tesis ini berarti, spiritualitas teosentris yang meyakini zat transenden adalah Tuhan, membutuhkan kontribusi antroposentris, yang terpusat pada diri manusia. Tanpa sumbangsih antroposentris, hanya melahirkan fanatisme dan taqlid keagamaan, yang justru bertentangan dengan nilai-nilai spiritualitas. Sebaliknya, pemikiran spiritualitas antroposentris yang menyatakan bahwa zat transenden bukanlah Tuhan, dan tidak harus berupa keyakinan tentang eksistensi Tuhan, akan menimbulkan banyak pertanyaan hingga berakhir pada kebuntuan kontemplasi.³¹

Tumbuh kembang spiritualitas seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Kualitas jiwa, pengetahuan teoritis dan praktis, latar belakang pendidikan, cara berpikir, penemuan makna (hikmah), motivasi diri, dan tujuan yang jelas merupakan aspek-aspek internal yang mempengaruhi perkembangan spiritualitas seseorang. Adapun faktor eksternal, meliputi: agama, interaksi sosial, lingkungan, dan komunitas.³² Wester, berpendapat mengenai faktor yang mempengaruhi spiritualitas, menurutnya ada tiga: 1). Keterhubungannya dengan orang lain, hal ini mengenai pola interaksi dengan sesama; 2). Identifikasi agama, terkait dengan keyakinan dan substansi ajaran agama; dan 3). dan pandangan hidup yang penuh harapan, jelas, dan terarah. Hal ini berkaitan dengan orientasi tujuan, motivasi, dan pola pikir positif.³³

Kualitas spiritualitas akan berdampak pada beberapa dimensi, diantaranya: dimensi keyakinan (*believe*) dan dimensi perilaku (*behavioural*),³⁴ dimensi biologis, psikologis, dan sosial,³⁵ dimensi vertikal karena merasa damai dekat dengan Tuhan, dan dimensi horizontal karena makna, nilai, dan tujuan hidup lebih terarah.³⁶ Pendapat lain terkait dimensi spiritualitas dinyatakan oleh Meraviglia. Menurutnya, dimensi spiritualitas meliputi: dimensi teologis, psikologis, dan sosiologis. Dimensi teologis berorientasi pada keyakinan eksistensi Tuhan yang diekspresikan dengan keyakinan agama dan praktiknya. Dimensi psikologis berkaitan dengan motivasi internal berupa pencarian makna (hikmah), tujuan, dan arahan yang bermuara pada Zat transenden (baca: Tuhan). Secara sosiologis, spiritualitas berdampak pada kehidupan individu dan masyarakat, karena spiritualitas merupakan keyakinan dan praktik spiritual suatu komunitas.³⁷

³¹ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, 47.

³² *Ibid.*, 49.

³³ Franklin Eric Wester, “Soldier Spirituality in a Combat Zone: Preliminary Findings About Correlations with Ethics and Resiliency,” the Department of Defense, the U.S. Army, National Defense University, or the U.S. Army Chaplains Corps (2011): 8.

³⁴ Cheryl Holt and others, “Spirituality, Breast Cancer Beliefs and Mammography Utilization among Urban African American Women,” *Journal of Health Psychology*, Vol 8, No 3 (2003): 383-396.

³⁵ Brian J. Zinnbauer and others, “The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects,” *Journal of Personality*, vol. 67, no. 6, December (1999): 897

³⁶ Paloutzian & Ellison, “Loneliness, Spiritual Well-Being and Quality of Life,” dalam *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, Ed. Peplau L, Perlman D. (New York: Wiley Interscience, 1982), 224–237.

³⁷ Martha Meraviglia, “Critical Analysis of Spirituality and Its Empirical Indicator,” *Journal of Holistic Nursing*, Vol. 17, No. 1 (1998): 683-691.

Spektrum dari dimensi spiritual tersebut meliputi banyak aspek. Setidaknya, menurut Swinton, memiliki lima aspek utama; makna (*meaning*), nilai (*value*), transenden (*transcendence*), keterhubungan (*connecting*), proses (*becoming*).³⁸ Makna (*meaning*) artinya mengetahui hakikat yang signifikan dari kehidupan. Dalam Islam, mengetahui hakikat kehidupan, bermakna juga mengetahui tujuan hidup sebagai hamba Allah, yang tujuan akhirnya adalah kehidupan pasca kematian, yang diimplementasikan dalam ritual ibadah. Nilai (*value*) dimaknai sebagai keyakinan standard, tolok ukur yang harus dipatuhi, atau sesuatu yang dinilai orang sebagai nilai tertinggi. Sebagai muslim, mengetahui nilai artinya mengetahui hikmah Allah di setiap peristiwa, bahwa Allah memiliki peran dan tujuan yang mulia. Transenden (*transcendence*) dipahami sebagai kesadaran akan peranan dimensi yang ada di balik dirinya, membawa manusia melampaui keterbatasan dirinya. Dalam Islam, hal ini berarti meyakini kekuatan dan kehendak Allah ada di setiap kejadian. Keterhubungan (*connection*) didefinisikan sebagai relasi yang tercipta antara dirinya dengan tuhan, orang lain, dan alam. Berhubungan baik dengan sesama manusia idealnya memiliki kemampuan untuk memaafkan, menolong, berbaik sangka, dan sebagainya. *Becoming* dimaksudkan pada refleksi hasil dari tersibaknya makna (hikmah) suatu peristiwa. Refleksi tersebut mengantarkan pada individu tersebut untuk mengetahui potensi kekuatan, dan kelemahan yang dimilikinya. Bahwa setiap peristiwa harus disadari sebagai proses agar manusia mengambil nilai (*value*) untuk menjadi lebih baik.

Determinasi Spiritualitas Terhadap Resiliensi

Sebagaimana terpapar di atas, ketercapaian spiritualitas individu tidak terbatas melalui dimensi agama dan ketuhanan, melainkan bisa dicapai melalui seni, personal yang diagungkan, lingkungan, dan lainnya yang dianggap transenden.³⁹ Kualitas spiritual memungkinkan perubahan paradigma dalam memandang peristiwa kehidupan. Para peneliti mengakui bahwa spiritualitas mampu melahirkan sikap toleransi yang lebih baik, kemampuan resilien psikologis terhadap stress dan penyakit fisik, kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi penyakit, dan mampu menciptakan masa tua yang berkualitas. Agama dan spiritualitas signifikan untuk kehidupan sehari-hari, bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis dan fisik.⁴⁰ Para peneliti yang melakukan meta-analisis terhadap 32.000 pasien menunjukkan bahwa mereka yang lebih religius/spiritual memiliki fisik dan hasil kesehatan yang lebih baik.⁴¹ Spiritualitas mempengaruhi kualitas hidup, kepuasan hidup, dan kemampuan beradaptasi lebih baik.

Kecemasan Perspektif Al-Qur'an

Selama masa pandemi, hingga 31 Oktober 2021, terdapat 68% responden mengalami kecemasan, 67% depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis akibat pandemi Covid-19 di Indonesia.⁴² Data ini menguatkan survei sebelumnya yang menyatakan bahwa, 42% penyintas Covid-19 mengalami gangguan psikologis seperti

³⁸ Peter Gilbert, "The Spiritual Foundation...", 24.

³⁹ Elizabeth MacKinlay, *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life* (London: Jessica Kingsley Publisher, 2006), 13

⁴⁰ Anka Roberto, Alicia Sellon, Sabrina T. Cherry, Josalin Hunter-Jones & Heidi Winslow, "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 Journal*, vol. 41, issue 11-12 (Oktober, 2020): 2-3. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>

⁴¹ J.M. Jim, H. S. L., Pustejovsky, J. E., Park, C. L., Danhauer, S. C., Sherman, A. C., Fitchett, G., Merluzzi, T. V., Munoz, A. R., George, L., Snyder, M. A., & Salsman, "Religion, Spirituality, and Physical Health in Cancer Patients: A Meta-analysis," *American Cancer Society (ACS) Journal*, (November, 2015): 3763. <https://doi.org/10.1002/cncr.29353>

⁴² Annisa Mutia, "Survey: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19: Masalah Psikologis Selama Covid-19," Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>, pada tanggal 16 November 2021 pukul 14.30.

cemas, depresi, insomnia, stress pasca-trauma, dan obsesif-kompulsif.⁴³ Dari sekian banyak gangguan psikologis yang dialami selama masa pandemi Covid-19, penelitian ini hanya fokus pada satu jenis gangguan, yaitu kecemasan (*anxiety*) dengan menggunakan perspektif Al-Qur'an. Kecemasan dalam KBBI didefinisikan sebagai risau hati karena khawatir, takut; gelisah.⁴⁴ Dalam ilmu Psikologi, kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir terhadap perkara yang belum tentu terjadi.⁴⁵

Kecemasan lahir karena ada ancaman yang menysasar pada ego manusia. Ada tiga tipe kecemasan menurut Freud; kecemasan realistik, neurotik, dan moral. *Pertama*, kecemasan yang terjadi karena ada ancaman nyata dari luar dirinya yang datang menghampiri. *Kedua*, kecemasan pada diri seseorang yang diakibatkan karena ketakutan yang belum pasti, semacam khayalan bahwa orang tua akan marah dan menghukumnya. Sumber ancaman ada dalam diri. *Ketiga*, kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul karena perbuatan salah yang bertentangan dengan moral dirinya, atau terjadi karena ketidaksesuaian antara idealisme dan realita. Sumber ancaman datang dari hati nurani. Dua tipe kecemasan terakhir, neurotik dan moral, adalah tipe kecemasan yang sering berdampak pada level lebih lanjut.⁴⁶ Kajian pendekatan eksistensial, menggolongkan kecemasan pada dua jenis; kecemasan normal (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). Yang pertama lumrah terjadi, terkadang menjadi motivasi ke arah yang lebih baik, dan yang kedua, seringkali menghilangkan kestabilan dan keseimbangan diri karena rasa cemas berlebih / abnormal di luar proporsi ancaman.⁴⁷ Pendapat lain mengatakan bahwa kecemasan ada dua; *facilitating anxiety* dan *debilitating anxiety*.⁴⁸ Yang pertama bersifat positif, mampu meningkatkan performa, seperti cemas mendapatkan nilai buruk membuatnya belajar lebih intens. Sementara, *debilitating anxiety* justru sebaliknya, di luar batas normal kecemasan, membuatnya kehilangan keseimbangan. Seperti, cemas saat akan seminar skripsi, malah membuatnya *blocking* tidak bisa menjawab.

Dalam pandangan Islam, kecemasan adalah sesuatu yang lumrah, sejajar dengan perasaan senang, sedih, dan bahagia. Manusia setingkat Nabi, tidak lepas dari perasaan cemas. Kecemasan Nabi, menjadi pelajaran bagi manusia lainnya untuk kembali kepada Allah. Dalam redaksi doa nabi Ya'qub as. yang terekam di QS. Yūsuf (12): 86, berbunyi: "Qāla Innamā asykū baṣṣī wa ḥuznī ilā Allāh wa a'lam min Allāh mā lā ta'lamūn." Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."⁴⁹ Dalam tradisi tasawuf Islam, rasa takut dan cemas dikonotasikan positif dengan menggunakan redaksi *khawf* dan *khasyyah*. Konsekuensi takut dengan redaksi *khawf* adalah dengan menghindari apa yang menjadi ancamannya, takut kepada Allah, artinya menjauhi larangan dan bermaksiat dari-Nya. Sedangkan konsekuensi takut dengan redaksi *khasyyah* adalah dengan mendekati (*avoidance*) dan melaksanakan apa yang menjadi perintahnya.⁵⁰

⁴³ Melati Kristina Andiarsi, "42 Persen Penyintas Covid-19 Alami Gangguan Kecemasan: Jenis Gangguan Psikologis yang Dialami Penyintas Covid-19 Per Agustus 2020 (%)," Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/15/42-persen-penyintas-covid-19-alami-gangguan-kecemasan>, pada tanggal 16 November 2021, pukul 15.45.

⁴⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia, diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/cemas> pada tanggal 24 November 2021, pukul 19.45.

⁴⁵ J.S. Nevid, S.A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, vol. 1, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

⁴⁶ Duane P. Schultz & Sydme E. Schultz, *Theories of Personality* (Belmont: Wadsworth, 2005), 58-60.

⁴⁷ G. Correy, *Theory and Practice of Conseling and Psycotherapy* (California: Broke Publishing, 1996), 178.

⁴⁸ Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal: Klinik Dewasa* (Jakarta: UI Press, 2005), 74.

⁴⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Badan LITBANG dan DIKLAT KEMENAG RI, 2019), 340.

⁵⁰ Abd al-Karīm al-Qusyairī, *al-Risālah al-Qusyairī* (Cairo: Mu'assasah Dār al-Sya'b, 1989), 234-235.

Dalam bahasa Arab, ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan menggunakan beberapa term; *khawf* (خوف), *khasyiya* (خشى), *faza* (فزع), *jaza* (جزع), *rahbah* (رهبة), *ra'b* (رعب), *wajal* (وجل), *halū* (هلوع), dan *wajaf* (وجف). Term *khawf* dalam Al-Qur'an, yang tersebut sebanyak 124 kali dalam 112 ayat, dengan tujuh bentuk derivasi kata.⁵¹ Term ini memiliki relevansi dengan kecemasan yang menjadi objek kajian. Pakar bahasa Al-Qur'an, al-Rāghib al-Aṣḥānī, mendefinisikan *khawf* sebagai, "*Tawaqqu' makrūh 'an ammārah maznūnah aw ma'lūmah*," yaitu suatu perasaan yang bergejolak dikarenakan adanya dugaan ancaman dan ancaman yang nyata.⁵² Baik *khawf* dalam Al-Qur'an maupun kecemasan dalam ilmu Psikologi, sama-sama perasaan risau dan gelisah pada diri seseorang dikarenakan ancaman spesifik, atau sesuatu yang diduga ancaman. Di dalam Al-Qur'an, term *khawf* memiliki objek ancaman beragam. Ada yang bersifat fitrah, muncul dengan sendirinya karena ada ancaman tertentu. Ada juga yang bersifat instruktif untuk takut kepada Allah (QS. Āli 'Imrān (3): 175). Takut kepada Allah artinya takut terhadap azab-Nya, di dunia dan akhirat, dengan cara mengikuti perintahnya, dan menjauhi larangannya. Rasa takut kepada Allah berbeda perasaan emosionalnya dengan ketakutan kepada singa.

Keragaman objek ancaman yang ada di dalam Al-Qur'an, yang kemudian menimbulkan rasa cemas, bersumber pada ayat-ayat yang mengandung term *khawf* sebanyak 124 kali dalam 112 ayat. Kecemasan yang nampak pada ayat-ayat tersebut, berorientasi pada kecemasan akan kehidupan akhirat, dan kecemasan karena perkara duniawi. Kecemasan akan tahapan dan konsekuensi di kehidupan akhirat misalnya tergambar di ayat ke-15 dari surat al-An'ām yang berbunyi, "*Qul innī akhāf in 'aṣaitu Rabbī 'azāb yaum 'azīm*." Artinya, "Katakanlah, "Sesungguhnya aku takut azab pada hari yang besar (kiamat) jika aku durhaka kepada Tuhanku."⁵³ Sementara kecemasan pada aspek kehidupan duniawi tergambar dengan jelas pada surah al-Baqarah (2): 155, yang berbunyi: "*Walanabluwannakum bi sya'i min al-khawf wa al-jū' wa naqṣ min al-amwāl wa al-anfus wa al-ṣamarāt wa basybsyir al-ṣābirīn*." Artinya, Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali)."⁵⁴

Resiliensi Spiritual Perspektif Al-Qur'an

Resiliensi adalah keniscayaan bagi orang-orang yang beriman dan bersabar. Pada ayat 155 surah al-Baqarah di atas, bukan hanya pesan bahwa ketakutan dan kecemasan sebagai keniscayaan hidup bersama dengan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Namun juga pesan tersirat jelas bahwa resiliensi adalah keniscayaan bagi orang muslim. Seolah-olah, Allah ingin mengatakan kepada semua, bahwa segala bentuk ujian yang diberikan Allah akan mampu dihadapi oleh orang-orang yang bersabar yang memiliki karakteristik iman dan tawakkal kepada Allah, serta dengan penuh sadar meyakini apa-apa yang dimilikinya, baik harta maupun jiwa yang ada, adalah milik Allah dititipkan kepadanya untuk sementara. Saat titipan tersebut hilang atau pergi, kembali ia berucap, "*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Dari 112 yang didalamnya menyebut term *khawf*, ada 14 ayat yang bersandingan dengan term *ḥuzn* (sedih) dengan redaksi *lā khawf 'alayhim wa lā ḥum yaḥzanūn*. Emosi

⁵¹ Qur'an Dictionary, diakses dari <https://corpus.quran.com/qurandictionary.jsp?q=xwf> pada tanggal 25 November 2021, pukul 19.45.

⁵² Al-Rāghib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th.), 161-162.

⁵³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi...*, 174.

⁵⁴ Ibid., 31.

takut, cemas, dan gelisah bercampur pada dua term ini, menunjukkan posisi terdalam dari suatu emosional. *Khawf* atau takut adalah suatu kegelisahan hati menyangkut sesuatu yang negatif yang menjadi ancaman di masa datang. Sebaliknya, sedih (*huzn*) adalah kegelisahan menyangkut urusan yang pernah terjadi. Gejolak emosi yang timbul dari kedua term tersebut begitu dahsyat, namun tidak terjadi pada seseorang mukmin dengan kriteria-kriteria tertentu, yang sudah disebutkan pada kandungan ayat. Hal ini perlu diketengahkan dalam upaya menjadikan Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk, termasuk pedoman ideal bagaimana seharusnya resiliensi spiritual seorang muslim. Ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1. Ayat-ayat Resiliensi dengan Term *Khawf* dan *Huzn*

No	Surah-Ayat	Mk/ Md ⁵⁵	Redaksi Ayat
1	Al-Baqarah (2): 38	Md	قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
2	Al-Baqarah (2): 62	Md	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ مِنَ آمَنَ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
3	Al-Baqarah (2): 112	Md	بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ □
4	Al-Baqarah (2): 262	Md	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
5	Al-Baqarah (2): 274	Md	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِالطَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
6	Al-Baqarah (2): 277	Md	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
7	Āli 'Imrān (3): 170	Md	فَرِحِينَ بِمَا أَنْعَمَ اللهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ ۗ أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
8	Al-Mā'idah (5): 69	Md	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ وَالنَّصْرَىٰ مِنَ آمَنَ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
9	Al-An'ām (6): 48	Mk	وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ أَمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
10	Al-A'rāf (7): 35	Mk	يَبْنِي أَدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ فَمَنْ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
11	Al-A'rāf (7): 49	Mk	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِالطَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
12	Yūnus (10): 62	Mk	أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
13	Al-Zukhruf (43): 68	Mk	يُعْبَادُونَ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ
14	Al-Ahqāf (46): 13	Mk	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Dalam pandangan penulis, substansi 14 ayat tersebut di atas mewakili 112 ayat yang di dalamnya terdapat term *khawf*. Penyebutan *khawf* dengan bentuk indefinitif (*nakirah*) dalam 14 ayat di atas, dan selalu diposisikan sebagai *khabar*, menjadi penegas bahwa tidak ada ancaman, dengan bentuk apapun, yang menjadikan seseorang takut atau cemas jika mengikuti instruksi ayat, yang umumnya berposisi sebagai *mubtada'*, dan disebut sebelum frasa *lā khawf 'alayhim/alaykum*. Instruksi ayat, berposisi sebagai *mubtada'* dan terletak pada setiap awal kalimat, merupakan gagasan dan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an, sebagai langkah preventif untuk terhindar dari gangguan psikologis, sekaligus sebagai obat agar menjadi pribadi resilien dari kecemasan dan

⁵⁵ Mk artinya Makkiyah, yaitu ayat-ayat yang diturunkan sebelum Nabi Muhammad saw. hijrah ke Madinah. Sedangkan Md artinya Madaniyah, ayat atau surah yang diturunkan pasca hijrahnya Nabi ke Madinah. Secara umum, tujuan mengetahui klasifikasi *Makkiyah/Madaniyah*, adalah untuk mengetahui proses, tahapan, dan substansi dakwah Islam. Sejalan dengan tujuan tersebut, maka dalam penelitian ini pemaparan data Mk/Md adalah untuk mengetahui proses, tahapan, dan substansi resiliensi perspektif Al-Qur'an.

kesedihan. Tawaran solusi qur'ani dalam menghadapi kesedihan atas peristiwa masa lalu, dan ancaman yang menyebabkan ketakutan atau kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Iman kepada Allah menjadi pangkal dan landasan utama atas berbagai tawaran solusi qur'ani. Elemen iman ada di setiap ayat, disertai dengan implementasi keimanannya yang beranekaragam. Iman kepada Allah artinya meyakini bahwa Allah adalah Maha kuasa dan berkehendak. Ia adalah Tuhan pencipta dan pemelihara alam semesta beserta isinya, ia yang menciptakan setiap peristiwa dengan tujuan mulia untuk setiap manusia. Ia adalah zat transenden dalam aspek spiritualitas, kepada-Nya bergantung setiap manusia, bersifat suprarasional, di balik ego pribadi, dan di luar pengalaman inderawi. Keyakinan akan transendensi adalah keyakinan akan adanya hal lain yang tertinggi di luar dirinya, umat muslim menyebutnya sebagai Allah, Tuhan Mahakuasa. Individu yang lebih resilien, umumnya dibentuk oleh *positive beliefs* (keyakinan positif) terhadap unsur transenden, dalam hal ini adalah Allah. Individu yang memiliki *positive beliefs* yang tinggi meyakini bahwa setiap potensi ancaman, baik yang diyakini sebagai ancaman atau dugaan ancaman, tidak lepas dari campur tangan Allah. Sehingga secara otomatis timbul kesadaran diri mencari makna, nilai, dan tujuan dari peristiwa tersebut.
- b. Memiliki sikap dan karakter yang menunjukkan implementasi iman kepada Allah. Implementasi iman kepada Allah dalam 14 ayat di atas beragam, terbagi ke dalam dua kluster utama; keyakinan dan praktik keagamaan. Kluster keyakinan meliputi: Iman kepada Allah yang menjadi pangkal, iman kepada para rasul Allah, dan iman kepada hari akhir. Adapun berdasarkan praktik keagamaan terdiri dari: beramal sholeh, infak, solat, zakat, taqwa, memperbaiki diri dan lingkungan (*aṣṣalāḥa*), ridho dengan takdir Allah, dan istiqomah atau konsisten dengan iman dan implementasinya. Sikap dan karakter tersebut sangat relevan untuk dikaitkan dengan resiliensi spiritual. Iman adalah keyakinan yang bersumber dari dalam hati tidak akan sempurna tanpa aktifitas nyata sebagai bentuk pengejawantahan iman kepada Allah. Implementasi iman dalam arti mempraktikkan ibadah yang diperintah Allah memiliki bentuk yang beragam, ada yang bersifat *maḥḍah*, sudah ditentukan tata cara, syarat, dan rukunnya. Ada pula yang bersifat *ghayr maḥḍah*, ibadah umum yang tidak ditentukan detail tata cara, syarat, dan rukunnya, hanya petunjuk umum anjurannya. Ibadah ini bisa dilakukan terhadap Allah, sesama manusia, dan makhluk Allah lainnya. Kedua jenis ibadah tersebut, *maḥḍah* dan *ghayr maḥḍah*, adalah cara terbaik mengingat Allah. Dalam ideologi muslim, Allah menjanjikan, ingat kepada Allah akan berimplikasi pada kedamaian jiwa dan ketenangan hidup, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ra'd (13): 28, "*Alā bi ḍikr Allāh taṭma'inn al-qulūb*, Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."
- c. Iman kepada Rasulullah dimaknai dengan meyakini bahwa Rasulullah adalah utusan Allah yang memiliki peran, fungsi, dan tujuan tertentu bagi umat Islam. Beriman kepada Rasulullah juga diartikan dengan mematuhi segala anjuran, perintah, dan larangannya. Iman kepada Rasulullah, menjadi syarat dari iman kepada Allah. Iman kepada Rasulullah menjadi relevan untuk dikaitkan dengan resiliensi. Rasulullah sebagai pembawa ajaran ilahi sekaligus sebagai *the role model* untuk dijadikan panutan dalam mengimplementasikan ajaran-ajaran Allah, akan membantu meningkatkan spiritualitas seseorang. Al-Qur'an yang berisi pedoman dan petunjuk umum bagi umat Islam, membutuhkan Rasulullah yang berperan selaku petunjuk teknis, penjelas, dan pelengkap yang mampu menerjemahkan petunjuk umum (Al-Qur'an) dan mengimplementasikannya secara teknis operasional dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Iman kepada hari akhir artinya meyakini ada kehidupan akhirat setelah kehidupan di dunia. Fungsi kehidupan akhirat adalah pembalasan untuk setiap perbuatan baik dan buruk yang dilakukan di dunia. Dengan meyakini hal tersebut, membantu seorang

muslim untuk tetap fokus akan tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki target dan tujuan di akhirat akan berusaha mengorientasikan setiap aktivitas hidupnya, dengan harapan mendapatkan tempat dan balasan yang baik. Iman akan adanya hari akhir, membantu seseorang menjaga stabilitas spiritual, serta menjaga dan menjauhi perilaku dari perbuatan yang memiliki konsekuensi buruk di akhirat kelak.

Kesimpulan

Resiliensi dan kecemasan adalah sebuah keniscayaan hidup bagi seseorang yang beriman dan bersabar, sebagaimana firman Allah di surah al-Baqarah (2): 155. Pada ayat tersebut, Allah memastikan bahwa orang beriman dan bersabar akan mendapatkan kabar gembira, dalam arti ia mampu melewati setiap ujian hidup yang ia hadapi. Individu resilien memiliki ciri-ciri, diantaranya adalah memiliki koping spiritual dan keagamaan yang baik. Dalam resiliensi teosentris, yang mendasarkan transendensi pada eksistensi Allah, Tuhan yang Mahakuasa, memungkinkan setiap individu untuk memiliki kemampuan resilien dengan cara mematuhi rambu-rambu yang digariskan. Iman kepada Allah adalah pangkalnya. Konsekuensinya, setiap iman membutuhkan implementasi dalam bentuk nyata, baik dalam hal mengerjakan apa yang anjurkan dan diperintahkan, maupun menjauhi apa yang dilarang (*taqwa*). Pola pikir positif (*husnuzzan*) menjadi bagian tak terpisahkan dari konsekuensi iman kepada Allah. Singkat kata, resiliensi teosentris mempermudah seseorang untuk memenuhi tiga faktor utama individu resilien, sebagaimana dipopulerkan Grothberg, yaitu: “*I have, i am, dan i can!*”⁵⁶

Spiritualitas membantu dalam membentuk pola pikir sistemik saat dihadapkan dengan cobaan hidup atau potensi ancaman, sehingga mampu bangkit lebih cepat dari keterpurukan. Ketakutan, kecemasan, dan kesedihan sebagai dampak dari cobaan tersebut, termasuk di dalamnya pandemi Covid-19, relatif lebih mudah dilalui bagi seorang individu dengan spiritualitas yang baik. Seorang muslim yang memiliki aspek spiritualitas ideal akan mudah menemukan makna (*meaning*), nilai (*value*), transenden (*transcendence*), keterhubungan (*connecting*), dan proses (*becoming*). Lima dimensi spiritual ala Swinton.⁵⁷ Seorang muslim dengan spiritual laik, akan dengan mudah menemukan makna (*meaning*) adanya pandemi Covid-19, artinya mengetahui hakikat yang signifikan dari kehidupan. Bahwa Covid-19 adalah bagian dari firman Allah dalam surah al-Nahl (16): 8, “*Wa yakhluq mā lā ta‘lamūn,*” “*Dan Dia senantiasa menciptakan apa yang tidak kamu ketahui.*” Serta memaknai Covid-19 sebagai ujian Tuhan yang patut diapresiasi dengan tindakan preventif dan *curative*, bukan dimaknai dengan azab yang berdampak pada tuduhan pihak tertentu sebagai ‘kambing hitam’. Bahwa selalu ada hikmah atau nilai (*value*) di balik Covid-19, yang menuntut dirinya untuk mengambil nilai (*value*) untuk menjadi lebih baik. Refleksi tersebut mengantarkan pada potensi kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya.

Al-Qur’an menawarkan gagasan dan solusi fundamental sebagai langkah preventif untuk terhindar dari gangguan psikologis, sekaligus sebagai obat agar menjadi pribadi resilien dari kecemasan dan kesedihan. Tawaran solusi qur’ani dalam menghadapi kesedihan atas peristiwa masa lalu, dan ancaman yang menyebabkan ketakutan atau kecemasan adalah dengan beriman kepada Allah, beriman kepada Rasulullah, meyakini ada kehidupan pascakematian, konsisten dalam beramal soleh atau berbuat baik kepada sesama manusia, memberikan sebagian harta yang dimilikinya dalam bentuk infak, sedekah, dan zakat, memperbaiki diri dan lingkungan sekitar, serta memiliki sikap ridho terhadap takdir Allah.

⁵⁶ Edith H. Grothberg, *Tapping Your Inner Strength...*, 3-7.

⁵⁷ Peter Gilbert, “The Spiritual Foundation...”, 24.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an

Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*. Jakarta: Badan LITBANG dan DIKLAT KEMENAG RI, 2019.

Alūsī (al), Syihāb al-Dīn Maḥmūd. *Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm wa al-Sab' al-Masānī*, vol. 9. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turās, t.th.

Aṣfahānī (al), Al-Rāghib. *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th.

Andiarsi, Melati Kristina. "42 Persen Penyintas Covid-19 Alami Gangguan Kecemasan: Jenis Gangguan Psikologis yang Dialami Penyintas Covid-19 Per Agustus 2020 (%)," Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/15/42-persen-penyintas-covid-19-alami-gangguan-kecemasan>, pada tanggal 16 November 2021, pukul 15.45.

Anka Roberto , Alicia Sellon , Sabrina T. Cherry , Josalin Hunter-Jones & Heidi Winslow, "Impact of Spirituality on Resilience and Coping During the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women," *Healt Care for Woman International Journal*, vol. 41, issue 11-12. Oktober, 2020. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>

Ardlan, Irwan. "Konsep Spiritualitas dan Religiusitas dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetus Melitus Tipe-2." *Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. 2016.

Brian J. Zinnbauer and others, "The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects," *Journal of Personality*, vol. 67, no. 6. December, 1999.

Correy, G. *Theory and Practice of Conseling and Psychotherapy*. California: Broke Publishing, 1996.

Covid Live Update, diakses dari <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Elizabeth MacKinlay, *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life*. London: Jessica Kingsley Publisher, 2006.

Fausiah, Fitri. *Psikologi Abnormal: Klinik Dewasa*. Jakarta: UI Press, 2005.

Gilbert, Peter. "The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Live Today," in *Spirituality, Values, and Mental Health*, ed. Marry Ellen Coyte, Peter Gilbert, & Vicky Nicholls. London: Jessica Kingsley Publishers, 2007.

Greene B, J.S. Nevid, S.A. Rathus. *Psikologi Abnormal*, vol. 1, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga, 2003.

Grothberg, Edith H. *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland: New Harbinger Publications, 1999.

Hammad. "Peran Terapi Al-Qur'an Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi," *Jurnal Ners*, vol. 4, no. 2. Oktober, 2009.

Holt, Cheryl at. ell, "Spirituality, BreastCancer Beliefs and Mammography Utilization among Urban African American Women," *Journal of Health Psychology*, Vol 8, No 3. 2003.

Jhon K. Testerman, "Spirituality vs Religion: Implication for Healthcare," Prepared for the 20th Annual Faith and Learning Seminar held at Loma Linda, California, Institute for Christian Teaching. Juni, 1997.

Jim, J.M., H. S. L., Pustejovsky, J. E., Park, C. L., Danhauer, S. C., Sherman, A. C., Fitchett, G., Merluzzi, T. V., Munoz, A. R., George, L., Snyder, M. A., & Salsman, "Religion, Spirituality, and Physical Health in Cancer Patients: A Meta-analysis," *American Cancer Society (ACS) Journal*, November, 2015. <https://doi.org/10.1002/cncr.29353>

- Kamus Besar Bahasa Indonesia, diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/cemas> pada tanggal 24 November 2021, pukul 19.45.
- Kašīr, ‘Imād al-Dīn Abū al-Fidā Ismā‘īl Ibn. *Tafsīr Al-Qur’ān al-‘Azīm*, vol. 5. Beirut: Dār al-Fikr, 1980.
- MacKinlay, Elizabeth. *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life*. London: Jessica Kingsley Publisher, 2006.
- Meraviglia, Martha. “Critical Analysis of Spirituality and Its Empirical Indicator,” *Journal of Holistic Nursing*, Vol. 17, No. 1, March, 1999.
- Munawaroh dan Mashudi. (2019). *Resiliensi: Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang: Pilar Nusantara, 2018.
- Mutia, Annisa. “Survey: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19: Masalah Psikologis Selama Covid-19,” Databoks, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-menggangu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi-pada-tanggal-16-november-2021-pukul-14.30>
- Paloutzian & Ellison, “Loneliness, Spiritual Well-Being and Quality of Life,” dalam *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and therapy*, Ed. Peplau L, Perlman D. New York: Wiley Interscience, 1982.
- Qur’an Dictionary, diakses dari <https://corpus.quran.com/qurandictionary.jsp?q=xwf> pada tanggal 25 November 2021, pukul 19.45.
- Qusyairī (al), ‘Abd al-Karīm. *Al-Risālah al-Qusyairī*. Cairo: Mu’assasah Dār al-Sya‘b, 1989.
- Reivich, K & Shatte. *A. The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life’s Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rosyadi, Imron. Kusbaryanto, Falasifah, Ani Yuniarti, “Literatur Review Aspek Spiritualitas/Religiusitas, dan Perawatan Berbasis Spiritual pada Pasien Kanker,” Vol. 1, No. 7. Juni, 2019.
- Rusydi, Ahmad. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.
- Schultz, Sydme E., and Duane P. Schultz &. *Theories of Personality*. Belmont: Wadsworth, 2005.
- Sharma, Vanshdeep. Deborah B Marin, Harold K Koenig, Adriana Feder, Brian M Iacoviello, Steven M Southwick, dan Robert H Pietrzak, “Religion, Spirituality, and Mental Health of US Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study,” *Journal of Affective Disorders*, Agustus, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.071>
- Suparman, dkk. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Yogyakarta: WADE Grup, 2020.
- Taylor, Steven. *The Psychology of Pandemic*. London: Cambridge Scholars Publishing, 2019.
- Thomas M. Skovholt dan Michelle Trotter-Mathison, *The Resilient Practitioner*. New York: Routledge, 2016.
- Wahidah, Evi Yuliatul. “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Islam Nusantara*, vol. 02, no. 01. Juni, 2018.
- Wang, Huiyao. Qian Xia, Zhenzhen Xiong, Zhixiong Li, Weiyi Xiang, Yiwen Yuan, Yaya Liu, dan Zhe Li, “The Psychological Distress and Coping Styles in the Early Stages of the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic in the General Mainland Chinese Population: A Web-Based Survey,” *PLoS One Journal*, (Mei, 2020), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>
- Werner, Emmy E., dan Ruth S. Smith. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. New York: Cornell University Press, 2001.

Wester, Franklin Eric. "Soldier Spirituality in a Combat Zone: Preliminary Findings About Correlations with Ethics and Resiliency," the Department of Defense, the U.S. Army, National Defense University, or the U.S. Army Chaplains Corps. 2011. University, or the U.S. Army Chaplains Corps. 2011.