



Spiritualitas Sebagai Resiliensi Dalam Krisis Pribadi Dan Sosial

Gusti Ngurah Sukadana

Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Bali, Indonesia

Abstrak

Studi ini mengkaji spiritualitas sebagai sumber vital ketahanan dalam menghadapi krisis pribadi dan sosial. Krisis pribadi seperti kehilangan, penyakit, atau pergumulan keluarga, dan krisis sosial seperti bencana alam, konflik, atau pandemi, seringkali menyebabkan tekanan psikologis dan emosional yang mendalam. Spiritualitas, yang dipahami sebagai pencarian manusia akan makna dan hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam, dan Tuhan, melampaui agama formal dan memberikan kekuatan batin di masa-masa sulit. Penelitian menyoroti bahwa praktik spiritual mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan kemampuan coping dan kesejahteraan psikologis. Pada tingkat individu, spiritualitas memungkinkan orang untuk menemukan makna dalam penderitaan, mengembangkan penerimaan diri, dan mempertahankan harapan. Pada tingkat komunal, spiritualitas memupuk solidaritas, memperkuat ikatan sosial, dan berfungsi sebagai landasan moral bagi persatuan dan rekonsiliasi. Praktik-praktik seperti doa, meditasi, refleksi, pembacaan kitab suci, ibadah bersama, dan kelompok pendukung berfungsi sebagai strategi efektif untuk memelihara ketahanan. Pada akhirnya, spiritualitas bukan sekadar sumber daya pribadi, melainkan kekuatan kolektif yang memberdayakan individu dan komunitas untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan bertumbuh melalui krisis.

Kata kunci: spiritualitas, ketahanan, krisis pribadi, krisis sosial, penanggulangan, harapan

Pendahuluan

Krisis merupakan bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia. Dalam konteks ini, krisis dapat dibagi menjadi dua kategori besar: krisis pribadi dan krisis sosial. Krisis pribadi sering kali mencakup pengalaman kehilangan, kegagalan, sakit, atau masalah dalam keluarga, yang dapat menyebabkan dampak emosional dan psikologis yang mendalam. Di sisi lain, krisis sosial mencakup bencana alam, konflik, pandemi, dan ketidakadilan yang mempengaruhi masyarakat secara luas. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 dari 4 orang di dunia akan mengalami masalah kesehatan mental di suatu titik dalam hidup mereka, yang menunjukkan betapa pentingnya dukungan dalam menghadapi krisis (WHO, 2021).

Banyak individu yang terjatuh dalam menghadapi krisis karena tidak memiliki fondasi yang kuat untuk bangkit kembali. Dalam banyak kasus, mereka merasa terjebak dalam keadaan yang tidak bisa mereka kendalikan, yang pada akhirnya mengarah pada depresi dan kecemasan. Sebuah studi oleh American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi stres dan krisis dibandingkan

mereka yang tidak memiliki dukungan tersebut (Reid et al., 2001). Oleh karena itu, penting untuk mencari sumber daya yang dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan hidup.

Di sinilah spiritualitas memainkan peran penting sebagai sumber daya batin yang membantu manusia untuk bertahan, beradaptasi, dan menemukan makna dalam setiap krisis yang dihadapi. Spiritualitas tidak selalu berhubungan dengan agama formal; ia bisa berupa pencarian makna dalam hidup, hubungan dengan alam, atau pengalaman transendental yang memberi seseorang kekuatan dalam masa sulit. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki praktik spiritual cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, yang membantu mereka untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan dalam hidup (Xu, 2016).

Dalam konteks Alkitab, terdapat banyak ayat yang menekankan pentingnya spiritualitas dalam menghadapi kesulitan. Salah satu ayat yang sering dijadikan rujukan adalah Filipi 4:13, "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku." Ayat ini menunjukkan bahwa iman dan kepercayaan kepada Tuhan dapat memberikan kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai krisis, baik pribadi maupun sosial. Dengan memiliki keyakinan ini, individu dapat lebih mudah menemukan jalan keluar dari kesulitan yang mereka hadapi.

Definisi Kunci

Spiritualitas

Spiritualitas dapat didefinisikan sebagai dimensi terdalam dari manusia yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, hubungan dengan Tuhan, sesama, alam, serta diri sendiri. Menurut Zohar dan Marshall (2007), spiritualitas adalah pengalaman yang mencakup aspek-aspek emosional, mental, dan fisik yang saling berhubungan. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak hanya terbatas pada praktik keagamaan, tetapi juga mencakup pencarian individu untuk memahami eksistensi dan tujuan hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Pargament menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik (Xu, 2016).

Statistik menunjukkan bahwa lebih dari 70% orang dewasa di Indonesia mengidentifikasi diri mereka sebagai orang yang beragama, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara spiritualitas dan kehidupan sehari-hari masyarakat (BPS Indonesia, 2023). Dalam konteks krisis pribadi dan sosial, spiritualitas sering kali menjadi sumber kekuatan bagi individu untuk mengatasi kesulitan. Misalnya, selama pandemi COVID-19, banyak orang yang menemukan penghiburan dan harapan melalui praktik spiritual, baik itu melalui doa, meditasi, atau kegiatan keagamaan lainnya.

Contoh kasus yang relevan adalah pengalaman korban bencana alam di Indonesia, seperti tsunami Aceh pada tahun 2004. Banyak korban yang melaporkan bahwa keyakinan spiritual mereka membantu mereka untuk bangkit dari trauma dan kehilangan yang dialami.

Dalam hal ini, spiritualitas berperan sebagai jembatan untuk menyembuhkan luka emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh krisis (Parebong, 2021). Dalam konteks Alkitab, banyak ayat yang menggambarkan pentingnya spiritualitas, seperti Filipi 4:13, "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku." Ayat ini mencerminkan bagaimana keyakinan spiritual dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, pemahaman tentang spiritualitas sangat penting dalam membangun resiliensi individu dan komunitas.

Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan bertumbuh dari pengalaman sulit. Menurut Shalev & Errera (2010) resiliensi bukanlah sifat bawaan, tetapi merupakan proses yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan dukungan sosial. Dalam konteks krisis pribadi dan sosial, resiliensi menjadi kunci untuk mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi individu maupun masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mampu mengatasi stres dan trauma dengan lebih efektif (Freitas & Downey, 1998).

Statistik menunjukkan bahwa sekitar 60% orang dewasa mengalami setidaknya satu kejadian traumatis dalam hidup mereka, namun hanya sebagian kecil yang mengalami dampak jangka panjang (Breslau et al., 1999). Ini menunjukkan bahwa meskipun banyak orang menghadapi kesulitan, tidak semua orang mengalami dampak negatif yang sama. Resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, keterampilan koping, dan, yang tak kalah penting, spiritualitas.

Contoh kasus yang dapat diambil adalah pengalaman para penyintas yang selamat dari bencana alam. Mereka sering kali menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, berkat dukungan komunitas dan praktik spiritual yang mereka jalani. Misalnya, setelah gempa bumi di Lombok pada tahun 2018, banyak warga yang mengandalkan keyakinan spiritual mereka untuk menemukan makna dan harapan dalam situasi yang sulit (Suprpto & Huda, 2020).

Dalam Alkitab, kita dapat menemukan banyak contoh tentang resiliensi, seperti kisah Ayub yang tetap setia meskipun mengalami kehilangan yang besar. Ayub 1:21 menyatakan, "Tuhan yang memberi, Tuhan yang mengambil; terpujilah nama Tuhan." Ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya tentang kemampuan untuk bangkit kembali, tetapi juga tentang sikap menerima dan bersyukur dalam menghadapi kesulitan.

Hubungan antara Spiritualitas dan Resiliensi

Hubungan antara spiritualitas dan resiliensi sangat erat, di mana spiritualitas dapat memberikan daya resiliensi yang kuat bagi individu dalam menghadapi krisis. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang aktif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Crystal L. Park (2007) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam praktik spiritual seperti doa dan meditasi

melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi masalah.

Dalam konteks ini, spiritualitas memberikan harapan dan makna yang sangat dibutuhkan dalam situasi sulit. Sebuah studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan spiritual cenderung lebih optimis dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk bertahan dalam masa-masa sulit (Mabelele, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai pelarian dari kenyataan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan yang mendorong individu untuk beradaptasi dan tumbuh.

Contoh nyata dari hubungan ini dapat dilihat dalam komunitas yang terkena dampak bencana. Setelah bencana, banyak orang yang mengandalkan keyakinan spiritual mereka untuk menemukan makna dalam penderitaan yang mereka alami. Misalnya, di daerah yang terkena bencana, kelompok-kelompok spiritual sering kali muncul untuk memberikan dukungan emosional dan praktis kepada para penyintas, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi komunitas secara keseluruhan (Dahlberg et al., 2015).

Dalam Alkitab, kita juga menemukan banyak ayat yang menekankan pentingnya harapan dan kekuatan yang diperoleh dari iman. Roma 15:13 menyatakan, "Semoga Allah sumber pengharapan memenuhi kamu dengan segala sukacita dan damai sejahtera dalam imanmu, supaya oleh kekuatan Roh Kudus kamu berlimpah-limpah dalam pengharapan." Ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber resiliensi yang kuat, terutama dalam menghadapi tantangan hidup.

Dampak Spiritualitas terhadap Resiliensi dalam Krisis Pribadi

Dampak spiritualitas terhadap resiliensi dalam krisis pribadi sangat signifikan. Ketika individu menghadapi kesulitan, spiritualitas dapat memberikan dukungan emosional dan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan tersebut. Warwer (2023) melihat bahwa Spiritualitas berperan sebagai kekuatan transendental yang membentuk resiliensi individu dalam menghadapi krisis pribadi, karena melalui relasi yang mendalam dengan Tuhan seseorang memperoleh makna, ketenangan batin, dan keteguhan untuk bertahan serta pulih dari penderitaan (Warwer, 2023). Penelitian oleh McCullough dan Willoughby (2009) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang aktif cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres.

Statistik menunjukkan bahwa sekitar 20% orang dewasa mengalami gangguan mental dalam hidup mereka, namun banyak dari mereka yang menemukan hiburan dan kekuatan melalui praktik spiritual (Bener et al., 2010). Bukan hanya untuk orang dewasa, bahkan kepada anak-anak sekalipun yang memperlihatkan dinamika pergeseran budaya (dalam bingkai modernisme yang didalamnya terdapat banyak sekali jenis kecanduan) yang membuat mereka dalam gangguan mental (Pardede et al., 2025). Dalam banyak kasus, spiritualitas menjadi alat

yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental, karena dapat memberikan rasa makna dan tujuan yang sering hilang dalam masa-masa sulit (Duha & Marpaung, 2024).

Contoh kasus yang relevan adalah pengalaman individu yang mengalami kehilangan orang terkasih. Dalam situasi seperti ini, banyak orang yang menemukan kekuatan melalui keyakinan spiritual mereka, yang membantu mereka untuk menerima kenyataan dan melanjutkan hidup. Sebuah studi oleh Bonanno (2004) menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu beradaptasi dan pulih dari kehilangan.

Dalam konteks Alkitab, kita dapat melihat banyak contoh tentang bagaimana iman dapat membantu individu menghadapi krisis pribadi. Misalnya, dalam Mazmur 34:18, dikatakan, "Tuhan dekat kepada orang-orang yang patah hati dan menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya." Ayat ini menekankan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber penghiburan dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan.

Dampak Spiritualitas terhadap Resiliensi dalam Krisis Sosial

Dampak spiritualitas terhadap resiliensi dalam konteks krisis sosial juga sangat penting. Dalam situasi di mana masyarakat menghadapi tantangan besar, seperti konflik, bencana alam, atau krisis ekonomi, spiritualitas dapat berfungsi sebagai jembatan untuk membangun solidaritas dan dukungan antarindividu. Penelitian menunjukkan bahwa komunitas yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu bersatu dan saling mendukung dalam menghadapi kesulitan (Gelderblom, 2018).

Statistik menunjukkan bahwa masyarakat yang terlibat dalam praktik spiritual sering kali memiliki tingkat kejahatan yang lebih rendah dan hubungan sosial yang lebih kuat (Yeary et al., 2012). Dalam konteks krisis sosial, spiritualitas dapat membantu menciptakan rasa kebersamaan dan saling pengertian di antara individu, yang sangat penting untuk membangun ketahanan sosial. Dalam konteks yang berbeda Sanjaya (2024) melihat bagaimana konseling pastoral berperan sebagai sarana penyembuhan holistik yang membantu lansia memulihkan luka emosional akibat kehilangan dan isolasi sosial melalui pendekatan empatik yang menumbuhkan penerimaan diri serta kesejahteraan batin (Sanjaya et al., 2024). Artinya ini adalah kebutuhan yang sangat mendesak. Dalam Alkitab, ditemukan banyak ajaran tentang pentingnya saling mendukung dan membangun komunitas. Ibrani 10:24-25 mengingatkan kita untuk saling memperhatikan dan mendorong satu sama lain, terutama dalam masa-masa sulit. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi untuk individu, tetapi juga sebagai kekuatan yang menyatukan masyarakat dalam menghadapi krisis.

Spiritualitas dalam Krisis Pribadi

Memberi Makna Penderitaan

Krisis pribadi sering kali dipandang sebagai momen yang menyakitkan dan penuh kesulitan. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa penderitaan dapat menjadi titik

tolak untuk pertumbuhan dan transformasi. Individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi krisis (Botîlcă, 2024). Dalam konteks spiritualitas, penderitaan dapat dilihat sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, yang pada gilirannya dapat memberikan makna yang lebih dalam bagi pengalaman tersebut.

Statistik menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan spiritual cenderung lebih resilien dalam menghadapi krisis. Sebuah studi yang dilakukan oleh Botîlcă (Botîlcă, 2024) menemukan bahwa individu yang aktif dalam praktik spiritual memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi stress. Dalam konteks ini, spiritualitas membantu individu untuk melihat krisis bukan hanya sebagai musibah, tetapi juga sebagai kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan karakter.

Contoh nyata dari konsep ini dapat dilihat pada banyak individu yang mengalami penyakit terminal. Mereka sering kali menemukan makna dalam penderitaan mereka dengan melakukan refleksi spiritual, berdoa, atau terlibat dalam kegiatan amal. Misalnya, seorang pasien kanker yang terlibat dalam kelompok dukungan spiritual merasa bahwa meskipun ia menghadapi kondisi yang sulit, ia dapat memberikan inspirasi kepada orang lain dan memperdalam hubungan dengan Tuhan. Dengan cara ini, penderitaan menjadi sarana untuk pertumbuhan spiritual dan pengembangan diri.

Ayat Alkitab yang mendukung pandangan ini terdapat dalam Roma 5:3-5, yang menyatakan, "Dan bukan hanya itu saja; kita juga bermegah dalam penderitaan kita, sebab kita tahu bahwa penderitaan itu menghasilkan ketekunan; dan ketekunan menghasilkan tahan uji; dan tahan uji menghasilkan pengharapan." Ayat ini menunjukkan bahwa melalui penderitaan, kita dapat menemukan ketahanan dan harapan yang lebih besar. Dengan demikian, memberi makna pada penderitaan melalui spiritualitas bukan hanya membantu individu untuk bertahan dalam krisis, tetapi juga memberikan mereka alat untuk berkembang dan bertransformasi menjadi pribadi yang lebih kuat.

Meningkatkan Penerimaan Diri

Proses penerimaan diri merupakan langkah penting dalam menghadapi krisis pribadi. Spiritualitas dapat berperan besar dalam membantu individu untuk berdamai dengan keadaan mereka. Menurut Brené Brown (2010) dalam bukunya "The Gifts of Imperfection", penerimaan diri adalah kunci untuk mengatasi rasa malu dan ketidakcukupan yang sering muncul dalam situasi krisis. Pada hakekatnya individu mampu menerima diri mereka apa adanya, mereka dapat lebih mudah menghadapi tantangan yang ada (Sinaga et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristin Homan (2016), individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks spiritualitas, penerimaan diri sering kali dipandang sebagai pengakuan atas keberadaan Tuhan dalam hidup kita dan penerimaan atas rencana-Nya. Ini membantu individu untuk tidak hanya menerima keadaan mereka, tetapi juga untuk memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka.

Ayat Alkitab yang mendukung penerimaan diri terdapat dalam Filipi 4:11-13, di mana Paulus menulis, "Aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala hal." Ayat ini menekankan pentingnya penerimaan dan kepuasan dalam setiap keadaan, yang merupakan inti dari penerimaan diri. Dengan demikian, spiritualitas memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan penerimaan diri, yang pada gilirannya membantu individu untuk lebih resilien dalam menghadapi krisis pribadi.

Menjadi Sumber Harapan

Spiritualitas sering kali menjadi sumber harapan yang kuat bagi individu yang menghadapi krisis. Ketika kekuatan manusia terbatas, iman dan keyakinan spiritual dapat memberikan energi baru dan dorongan untuk terus berjuang. Dalam banyak kasus, individu yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat melaporkan bahwa mereka merasakan kekuatan yang lebih besar untuk menghadapi tantangan hidup. Londongna et al. (2023) melihat bahwa spiritualitas diwujudkan melalui sikap penyerahan total terhadap kehendak Allah sebagaimana diteladankan oleh Yesus dalam Lukas 22:42, di mana ketaatan dan kepasrahan bukanlah tanda kelemahan, melainkan ekspresi terdalam dari iman yang hidup dan relasi yang autentik dengan Allah (Londongna et al., 2023).

Doa, meditasi, dan praktik spiritual lainnya dapat memberikan rasa tenang dan ketenangan di tengah gejolak kehidupan. Banyak individu melaporkan bahwa saat mereka merasa tertekan atau putus asa, berdoa dan merenungkan ajaran spiritual membantu mereka menemukan kembali harapan. Misalnya, seorang pria yang mengalami kehilangan orang terkasih menemukan kedamaian melalui doa dan refleksi spiritual, yang membantunya untuk melihat sisi positif dari hidupnya dan melanjutkan hidup dengan harapan baru.

Contoh lain adalah seorang ibu tunggal yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Meskipun menghadapi banyak tantangan, ia menemukan kekuatan dalam iman dan komunitas spiritualnya. Melalui dukungan doa dan praktik spiritual, ia mampu melihat harapan di tengah kesulitan dan terus berjuang untuk masa depan yang lebih baik bagi anak-anaknya. Ayat Alkitab yang relevan dengan tema harapan terdapat dalam Yeremia 29:11, yang berbunyi, "Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada padaku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan." Ayat ini menegaskan bahwa Tuhan memiliki rencana yang baik untuk setiap individu, yang dapat memberikan harapan di tengah krisis. Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai sumber harapan yang kuat, membantu individu untuk tetap bertahan dan berjuang meskipun menghadapi tantangan yang berat.

Contoh Kasus

Dalam membahas spiritualitas sebagai resiliensi dalam krisis pribadi, penting untuk mencermati contoh-contoh nyata yang menggambarkan bagaimana individu dapat menemukan kekuatan melalui iman mereka. Salah satu contoh yang menonjol adalah

pengalaman Nelson Mandela selama masa penahanannya. Meskipun menghadapi kesulitan yang luar biasa, Mandela menemukan kekuatan dalam keyakinan spiritualnya dan visi untuk masa depan Afrika Selatan yang lebih baik. Dalam bukunya "Long Walk to Freedom", ia menekankan pentingnya harapan dan iman dalam menghadapi tantangan (Mandela, 1994).

Studi kasus lain yang relevan adalah pengalaman seorang remaja yang berjuang melawan depresi. Melalui terapi dan dukungan spiritual dari komunitas gereja, ia mampu menemukan kembali makna hidup dan mengatasi rasa putus asanya. Terlibat dalam kegiatan amal dan pelayanan, ia menemukan bahwa membantu orang lain memberikan kepuasan dan makna yang dalam bagi hidupnya. Ini menunjukkan bagaimana spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan dalam menghadapi krisis pribadi.

Spiritualitas dalam Krisis Sosial

Membangun Solidaritas: Spiritualitas Mendorong Empati dan Kepedulian Terhadap Sesama

Spiritualitas memiliki peran penting dalam membangun solidaritas di masyarakat, terutama dalam menghadapi krisis sosial. Ketika individu terhubung dengan dimensi spiritual mereka, mereka cenderung mengembangkan empati yang lebih dalam terhadap orang lain. Misalnya, selama pandemi COVID-19, banyak organisasi keagamaan yang menggalang dana dan menyediakan bantuan makanan bagi mereka yang terdampak, menunjukkan bagaimana nilai-nilai spiritual dapat memotivasi tindakan solidaritas.

Selain itu, data menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam komunitas spiritual lebih cenderung terlibat dalam kegiatan sukarela. Hal ini menciptakan jaringan dukungan yang kuat, di mana anggota komunitas saling membantu dan mendukung satu sama lain saat menghadapi kesulitan (Furqani, 2021). Contoh nyata dapat dilihat pada komunitas Kristen yang terlibat dalam program-program bantuan bencana, di mana mereka tidak hanya memberikan bantuan fisik tetapi juga dukungan emosional kepada para korban.

Spiritualitas juga berfungsi sebagai pengingat bahwa setiap individu memiliki nilai dan martabat yang sama, terlepas dari latar belakang sosial atau ekonomi mereka. Dalam konteks ini, ajaran Alkitab, seperti dalam Galatia 6:2, yang menyatakan, "Bawalah bebanmu, maka kamu akan memenuhi hukum Kristus," menekankan pentingnya saling membantu dalam komunitas. Dengan membangun solidaritas melalui spiritualitas, masyarakat dapat menghadapi tantangan bersama-sama, menciptakan ikatan yang lebih kuat di antara anggotanya.

Menciptakan Pengharapan Kolektif: Masyarakat yang Spiritual Cenderung Lebih Kuat Menghadapi Bencana

Pengharapan kolektif merupakan elemen penting dalam resiliensi sosial, dan spiritualitas berperan dalam menciptakan pengharapan tersebut. Dalam situasi krisis, seperti bencana alam atau konflik sosial, masyarakat yang memiliki ikatan spiritual yang kuat cenderung memiliki optimisme yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang

terlibat dalam praktik spiritual memiliki harapan yang lebih besar untuk masa depan, yang pada gilirannya mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam menghadapi tantangan (Selvam & Poulsom, 2012).

Dalam konteks GMT Victory Noelmina, banyak jemaat yang menemukan kekuatan dalam iman mereka. Mereka berdoa, berkumpul untuk beribadah, dan saling mendukung satu sama lain. Misalnya, seorang pemimpin gereja dapat berbagi kisah tentang bagaimana iman telah membantu mereka melewati masa-masa sulit. Kisah-kisah seperti ini bukan hanya memberikan harapan, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dalam komunitas. Resiliensi spiritual adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dengan dukungan iman. Dalam menghadapi trauma dan kehilangan, jemaat dapat menemukan kekuatan dalam praktik spiritual mereka, seperti berdoa, membaca kitab suci, dan berpartisipasi dalam kegiatan gereja. Hal ini menciptakan rasa tujuan dan makna di tengah kesulitan. Misalnya, setelah longsor, gereja mungkin mengadakan program rehabilitasi yang melibatkan jemaat dalam kegiatan sosial, seperti membantu membersihkan puing-puing atau memberikan bantuan kepada sesama yang membutuhkan (Ataupah et al., 2024).

Menjadi Landasan Moral: Nilai Spiritual Menuntun Masyarakat untuk Tetap Bersatu, Bukan Terpecah dalam Konflik

Nilai-nilai spiritual sering kali menjadi landasan moral bagi masyarakat, yang membantu mereka tetap bersatu dalam menghadapi konflik. Ketika masyarakat dihadapkan pada perpecahan, nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai pengingat akan pentingnya persatuan dan kerja sama. Sebuah penelitian oleh Hag (2020) menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat cenderung lebih toleran dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara damai (Haq, 2020). Semntera itu Bruto et al. (2024) melihat dari paradigma konsep simbol keagamaan yang sakral menurut Mircea Eliade menegaskan bahwa simbol berfungsi sebagai jembatan antara dunia ilahi dan manusia, yang bagi umat Kristiani di Indonesia menjadi dasar teologis untuk menumbuhkan sikap saling menghormati dan memperkuat relasi antaragama secara inklusif dan toleran (Bruto et al., 2024).

Dalam konteks ini, ajaran agama dapat menjadi pedoman untuk mengatasi perbedaan dan menciptakan dialog yang konstruktif. Misalnya, dalam konflik sosial di beberapa daerah di Indonesia, organisasi keagamaan sering kali menjadi mediator yang membawa berbagai pihak untuk berdialog dan mencari solusi bersama. Hal ini mencerminkan bagaimana spiritualitas dapat berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi perbedaan dan mendorong persatuan.

Sebagai contoh, dalam konflik di Maluku pada awal 2000-an, banyak pemimpin agama yang berperan aktif dalam meredakan ketegangan dan mempromosikan rekonsiliasi (Rahawarin, 2017). Mereka mengingatkan masyarakat akan nilai kasih dan pengampunan yang diajarkan dalam Alkitab, seperti dalam Matius 5:9, "Berbahagialah orang yang membawa damai, karena mereka akan disebut anak-anak Allah." Dengan demikian, nilai-nilai spiritual dapat menjadi pendorong bagi masyarakat untuk tetap bersatu dalam menghadapi tantangan.

Strategi Memperkuat Resiliensi melalui Spiritualitas

Praktik Pribadi: Doa, Meditasi, Refleksi, Membaca Kitab Suci

Spiritualitas dalam konteks pribadi sering kali dimulai dengan praktik-praktik yang mendalam seperti doa, meditasi, refleksi, dan membaca kitab suci. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *Religious Coping Methods as Predictors of Psychological*, individu yang rutin melakukan praktik spiritual cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup (Pargament et al., 2004). Doa, misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dengan Tuhan, tetapi juga sebagai bentuk pengelolaan emosi yang efektif. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa orang yang berdoa secara teratur melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan memiliki ketahanan yang lebih besar terhadap depresi (Kandel, 1999).

Meditasi juga telah terbukti memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Goyal et al. (2014) menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi hingga 50%. Dalam konteks spiritual, meditasi sering kali digunakan untuk menghubungkan diri dengan aspek yang lebih tinggi dari diri kita, memberikan rasa damai dan ketenangan yang sangat dibutuhkan saat menghadapi krisis. Misalnya, dalam tradisi Kristen, meditasi pada firman Tuhan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup dan pengharapan dalam situasi sulit (Mazmur 119:105).

Refleksi adalah praktik lain yang tidak kalah penting. Dengan merenungkan pengalaman hidup, kita dapat memahami lebih dalam arti dari setiap peristiwa yang kita alami. Hal ini sejalan dengan ajaran dalam Alkitab yang menyatakan bahwa "semua perkara mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Allah" (Roma 8:28). Melalui refleksi, individu dapat melihat bagaimana pengalaman sulit dapat menjadi bagian dari rencana yang lebih besar. Ini dapat memberikan kekuatan dan dorongan untuk terus maju meskipun dalam keadaan yang paling sulit sekalipun.

Membaca kitab suci juga berfungsi sebagai sumber inspirasi dan panduan. Dalam banyak tradisi agama, kitab suci menjadi pedoman moral dan spiritual yang dapat membantu individu mengatasi kesulitan. Sebagai contoh, banyak ayat dalam Alkitab yang menekankan pentingnya harapan dan pengharapan di tengah kesulitan, seperti dalam Yeremia 29:11 yang menyatakan bahwa Tuhan memiliki rencana damai bagi umat-Nya. Ketika individu membaca dan merenungkan ayat-ayat ini, mereka sering kali menemukan ketenangan dan kejelasan dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. Secara keseluruhan, praktik-praktik pribadi ini tidak hanya memperkuat spiritualitas individu, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi krisis pribadi dan sosial. Dengan mengintegrasikan doa, meditasi, refleksi, dan membaca kitab suci ke dalam rutinitas harian, individu dapat membangun fondasi yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup yang tak terhindarkan.

Praktik Komunitas: Ibadah Bersama, Kelompok Doa, Komunitas Pendukung

Praktik komunitas dalam konteks spiritualitas juga memainkan peran yang sangat penting dalam memperkuat resiliensi individu. Ibadah bersama, kelompok doa, dan komunitas pendukung merupakan beberapa contoh praktik yang dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung dalam masa-masa sulit. Secara teoritis, partisipasi dalam kegiatan komunitas dipandang sebagai faktor protektif yang memperkuat kohesi sosial dan rasa memiliki, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan resiliensi individu dalam menghadapi stres dan tekanan psikologis (Harvey & Alexander, 2012).

Ibadah bersama memberikan kesempatan bagi individu untuk bersatu dalam iman dan berbagi pengalaman spiritual. Dalam banyak tradisi, ibadah bersama menjadi momen refleksi dan penguatan iman, di mana individu dapat saling mendukung satu sama lain. Misalnya, dalam konteks gereja, kebaktian sering kali diisi dengan pujian, doa, dan pengajaran yang dapat memberikan dorongan semangat bagi para jemaat. Hal ini sejalan dengan ajaran Alkitab dalam Ibrani 10:24-25 yang mengingatkan kita untuk tidak menjauhkan diri dari pertemuan bersama, melainkan saling mendorong dalam iman.

Kelompok doa juga merupakan sarana yang efektif untuk membangun komunitas yang saling mendukung. Dalam kelompok doa, individu dapat berbagi tantangan pribadi dan berdoa satu sama lain, menciptakan ikatan yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari kelompok doa dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Misalnya, selama masa pandemi COVID-19, banyak kelompok doa yang beralih ke platform online untuk tetap terhubung dan mendukung satu sama lain, menunjukkan fleksibilitas dan ketahanan komunitas dalam menghadapi krisis (Keisari et al., 2022). Komunitas pendukung, baik yang berbasis agama maupun non-agama, juga memiliki peran penting dalam membangun resiliensi. Komunitas ini menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat, dan merasa didengar.

Dengan demikian, praktik komunitas dalam spiritualitas tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat ikatan sosial yang penting dalam menghadapi krisis. Ketika individu merasa terhubung dengan orang lain, mereka lebih mampu mengatasi tantangan hidup dan menemukan makna dalam pengalaman sulit yang mereka hadapi.

Kesimpulan

Spiritualitas terbukti menjadi sumber daya penting dalam menghadapi krisis, baik pribadi maupun sosial. Ia bukan sekadar ekspresi religius, melainkan dimensi terdalam manusia yang memberi makna, harapan, dan kekuatan untuk bangkit dari kesulitan. Spiritualitas memperkuat resiliensi dengan membantu individu mengelola emosi, menerima diri, menemukan makna penderitaan, serta memelihara pengharapan.

Dalam krisis pribadi, praktik spiritual seperti doa, meditasi, refleksi, dan pembacaan kitab suci memberi ketenangan batin, menurunkan stres, dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Sedangkan dalam krisis sosial, spiritualitas berperan membangun solidaritas, memperkuat ikatan komunitas, serta menjadi landasan moral untuk menjaga persatuan dan

rekonsiliasi. Contoh nyata terlihat pada peran pemimpin agama dalam meredakan konflik, komunitas doa yang memberi dukungan emosional, hingga solidaritas masyarakat yang bangkit bersama setelah bencana.

Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya bersifat personal, tetapi juga kolektif. Ia menumbuhkan daya tahan (*resilience*), memperkuat jejaring sosial, dan membentuk pengharapan kolektif dalam menghadapi penderitaan. Spiritualitas, yang berakar pada iman dan nilai-nilai transendental, menjadi fondasi yang kokoh agar individu dan komunitas mampu bertahan, beradaptasi, dan bahkan bertumbuh di tengah krisis.

Rujukan

- Ataupah, N. K., Harisantoso, I. T., & Adi, S. (2024). Resiliensi Spiritual Pascabencana. *Visio Dei: Jurnal Teologi Kristen*, 6(2), 131–144. <https://doi.org/10.35909/visiodei.v6i2.533>
- Bener, A., Ghuloum, S., & Abou-Saleh, M. T. (2010). Prevalence of Mental Disorders in Adult Population attending Primary Health Care Setting. *Journal of Men's Health*, 7(3), 294–295. <https://doi.org/10.1016/j.jomh.2010.09.044>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Botîlcă, C. M. (2024). How Frankl'S Man'S Search for Meaning Shapes Our Understanding of Logotherapy. *UC Journal: ELT, Linguistics and Literature Journal*, 5(2), 130–148. <https://doi.org/10.24071/uc.v5i2.9447>
- BPS Indonesia, S. I. (2023). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2023, 1101001*, 790.
- Breslau, N., Chilcoat, H. D., Kessler, R. C., & Davis, G. C. (1999). Previous exposure to trauma and PTSD effects of subsequent trauma: Results from the detroit area survey of trauma. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 902–907. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.902>
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection" Quotes*. Hazelden Publishing.
- Bruto, S., Widyawati, F., & Tangi, A. M. (2024). Konsep Simbol Keagamaan Yang Sakral Menurut Mircea Eliade Dan Relevansinya Bagi Umat Kristiani Dalam Relasi Antar Agama Di Indonesia. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 7(1), 16–33. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v7i1.491>
- Dahlberg, R., Johannessen-Henry, C. T., Raju, E., & Tulsiani, S. (2015). Resilience in disaster research: three versions. *Civil Engineering and Environmental Systems*, 32(August), 44–54. <https://doi.org/10.1080/10286608.2015.1025064>
- Duha, S. P. I., & Marpaung, N. B. (2024). Pendampingan Pelayanan Pastoral Pentakostal Kharismatik dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Jemaat. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 7(2), 133–149. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v7i2.612>
- Freitas, A. L., & Downey, G. (1998). Resilience: A Dynamic Perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 263–285. <https://doi.org/10.1080/016502598384379>
- Furqani, N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1, 9–15.

<https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>

- Gelderblom, D. (2018). The limits to bridging social capital: Power, social context and the theory of Robert Putnam. *Sociological Review*, 66(6), 1309–1324. <https://doi.org/10.1177/0038026118765360>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Haq, M. S. (2020). *Pengaruh Prasangka Intellectual Humility Dan Demografi Terhadap Toleransi Beragama di Kalangan Mahasiswa*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Harvey, I. S., & Alexander, K. (2012). Perceived Social Support and Preventive Health Behavioral Outcomes among Older Women. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(3), 275–290. <https://doi.org/10.1007/s10823-012-9172-3>
- Homan, K. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Kandel, E. R. (1999). Biology and the future of psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal of Psychiatry*, 156(4), 505–524. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.4.505>
- Keisari, S., Biancalani, G., Tavelli, E., Fassina, S., & Testoni, I. (2022). Spirituality during COVID-19 in Northern Italy: The experience of participating in an online prayer group. *Pastoral Psychology*, 71(2), 201–215. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-00998-1>
- Londongna, M. J. D., Siallagan, S. I. M., & Lilo, D. D. (2023). Memaknai “Kehendak-Mulah Yang Jadi” Berdasarkan Lukas 22:42 dan Aplikasinya bagi Peningkatan Iman Anggota Gereja Toraja. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika*, 6(1), 38–58. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v6i1.243>
- Mabelele. (2008). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9445-y.A>
- Mandela, N. (1994). *Long walk to freedom : the autobiography of Nelson Mandela*. Boston : Little, Brown.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Pardede, N., Siahaan, H. E. R., Runtuwene, D., Saragih, J., & Nababan, M. (2025). Peningkatan Pengetahuan tentang Dampak Negatif Penggunaan Gadget yang Berlebihan bagi Siswa SMP Negeri Desa Padang Alang Alor Selatan. *Real Coster : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 67–79. <https://doi.org/10.53547/g64dze28>
- Parebong, R. E. (2021). Pendekatan Trauma Healing Untuk Mengatasi Pathological Grief Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya. *Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling*, 1(2), 109–120. <https://doi.org/10.52960/r.v1i2.73>

- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology, 9*(6), 713–730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>
- Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 319–328. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x>
- Rahawarin, Y. (2017). KERJASAMA ANTAR UMAT BERAGAMA: Studi Rekonsiliasi Konflik Agama di Maluku dan Tual. *Kalam, 7*(1), 95. <https://doi.org/10.24042/klm.v7i1.451>
- Reid, B. H., II, J. W. C., Anderson, F., Eden, L., Glatthaar, J. T., Spector, R. H., & Piehler, G. K. (2001). The Oxford Companion to American Military History. *The Journal of American History, 88*(2), 617. <https://doi.org/10.2307/2675115>
- Sanjaya, Y., Siahaan, R., Kagu, R. T., Kho, Y., & Wasono, W. (2024). Konseling Pastoral: Upaya Pemulihan Batin Lansia Di Yayasan True Love Batam. *Real Coster: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 86–95. <https://doi.org/10.53547/realcoster.v7i2.568>
- Selvam, S. G., & Poulson, M. (2012). Now and hereafter: The psychology of hope from the perspective of religion. *Journal of Dharma, 37*(4), 393–410.
- Shalev, A. Y., & Errera, Y. L. E. (2010). Resilience is the default: how not to miss it. *Intervention and Resilience After Mass Trauma, January 2008, 149–172*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511585975.009>
- Sinaga, R., Warni, R., Lara, L., Insyur, B., Ngguna, A. M., Minarti, M., Martoni, M., & Yeninar, F. A. (2024). Pembinaan Kepada Pemuda Kristen Tentang Jati Diri Berdasarkan Teologi Kristen Di Gereja Protestan Kalimantan Barat (GPKB) Kecamatan Toho, Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat. *Real Coster: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 96–107. <https://doi.org/10.53547/realcoster.v7i2.538>
- Suprpto, S., & Huda, M. (2020). Religiositas di Tengah Bencana Gempa Bumi Lombok-Indonesia. *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya, 4*(2), 93–102. <https://doi.org/10.15575/rjsalb.v4i2.8598>
- Warwer, F. (2023). Pembelajaran Berbasis Masalah: Diajukan Sebagai Model Kajian Alkitab dalam Ibadah Keluarga. *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika, 6*(1), 59–74. <https://doi.org/10.53547/diegesis.v6i1.384>
- WHO. (2021, September). Mental health: strengthening our response. *World Health Organization (WHO)*.
- Xu, J. (2016). Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *British Journal of Social Work, 46*(5), 1394–1410. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv080>
- Yeary, K. H. C. K., Ounpraseuth, S., Moore, P., Bursac, Z., & Greene, P. (2012). Religion, social capital, and health. *Review of Religious Research, 54*(3), 331–347. <https://doi.org/10.1007/s13644-011-0048-8>
- Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *SQ - Kecerdasan Spiritual*.