

Peran Spiritualitas Ibu Penerima PKH dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis Keluarga di Tengah Tantangan Sosial Budaya Lokal

***¹Ahmad Iwan Zunaih, ²Nasihin, ³Muhimmatul Hasanah**

^{1,2} Fakultas Tarbiyah, Universitas Sunan Drajat, Lamongan

³ Fakultas Dakwah, Universitas Sunan Drajat, Lamongan

*corresponding author: iwanzunaihinsud@gmail.com

Tanggal Submitt:2 Juni 2025, Tanggal diterima:30 Juli 2025, Tanggal Terbit:31 Juli 2025

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran spiritualitas ibu penerima Program Keluarga Harapan (PKH) dalam membangun ketahanan psikologis keluarga, khususnya di tengah tekanan sosial dan budaya lokal. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, sebanyak 12 informan dipilih secara purposive dari tiga desa di Kabupaten Lamongan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan pencatatan lapangan, yang dianalisis menggunakan metode tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian mengungkapkan empat tema utama: (1) spiritualitas sebagai penguat emosi dan harapan, (2) ritual keagamaan sebagai mekanisme coping, (3) komunitas keagamaan sebagai sumber dukungan sosial, dan (4) makna spiritual sebagai penyeimbang konflik keluarga. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berperan tidak hanya dalam penguatan emosi, tetapi juga dalam membentuk perilaku adaptif, membangun solidaritas sosial, serta menyusun makna konstruktif atas penderitaan dan konflik rumah tangga. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan spiritual dalam program pemberdayaan keluarga miskin berbasis PKH, terutama dalam mendukung keseimbangan emosional dan ketahanan keluarga secara menyeluruh.

Keywords: spiritualitas, ketahanan psikologis, PKH

Abstract: This study aims to explore the role of spirituality among mothers receiving the Family Hope Program (PKH) assistance in strengthening psychological resilience within the family, particularly amidst local socio-cultural pressures. Using a qualitative phenomenological approach, 12 informants were purposively selected from three rural villages in Lamongan Regency, East Java. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and field notes, and analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis method. The findings revealed four main themes: (1) spirituality as a source of emotional strength and hope, (2) religious rituals as coping mechanisms, (3) faith-based communities as sources of social support, and (4) spiritual meaning as a tool for managing family conflict. These themes demonstrate that spirituality plays a vital role not only in emotional regulation but also in shaping adaptive behaviors, enhancing social solidarity, and providing constructive interpretations of hardship and household tensions. The study underscores the importance of incorporating spiritual approaches into PKH-based family empowerment programs to enhance emotional well-being and strengthen family resilience holistically.

Keywords: spirituality, psychological resilience, PKH

Pendahuluan

Kemiskinan tidak hanya merupakan persoalan ekonomi semata, tetapi juga mengandung dimensi struktural yang berakar pada ketimpangan sistemik, keterbatasan akses terhadap sumber daya serta marginalisasi kelompok tertentu dalam masyarakat. Keluarga miskin penerima Program Keluarga Harapan (PKH) kerap mengalami kemiskinan struktural yang bersifat turun-temurun. Kondisi ini ditandai dengan keterbatasan pendidikan, pekerjaan informal yang tidak stabil, keterbatasan layanan kesehatan, dan akses sosial yang sempit¹.

PKH hadir sebagai program bantuan sosial bersyarat untuk membantu keluarga sangat miskin dalam memenuhi kebutuhan dasar dan memutus rantai kemiskinan. Meskipun secara materiil program ini memberi dampak positif namun dalam praktiknya banyak keluarga penerima PKH yang masih bergelut dengan tekanan psikososial yang kompleks. Ibu sebagai figur sentral dalam keluarga miskin sering memikul beban ganda: sebagai pengelola keuangan rumah tangga, pendidik anak, sekaligus penjaga keharmonisan keluarga di tengah keterbatasan.

Tekanan psikososial yang dialami ibu penerima PKH mencakup stres ekonomi kronis, konflik rumah tangga, isolasi sosial akibat stigma sebagai "penerima bantuan", dan ketidakpastian masa depan. Penelitian Handayani dan Widiastuti ditemukan bahwa perempuan penerima PKH sering merasa rendah diri, cemas, dan terbebani secara emosional karena harus menavigasi peran ganda tanpa dukungan psikologis yang memadai.² Konteks sosial budaya lokal juga memperparah beban psikologis ibu. Norma budaya yang patriarkal, ekspektasi sosial terhadap peran perempuan dan tekanan kolektif dari lingkungan sekitar mempersempit ruang gerak ibu dalam mencari bantuan atau mewujudkan kesejahteraan keluarganya secara holistik. Sehingga perlu pendekatan yang tidak hanya bersifat ekonomi tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan spiritual dari penerima manfaat program.

Berbagai studi mengenai Program Keluarga Harapan (PKH) selama ini cenderung berfokus pada aspek kuantitatif seperti peningkatan akses pendidikan, gizi anak, dan pengurangan beban ekonomi keluarga miskin³. Pendekatan ini memang penting namun cenderung mengabaikan dimensi batiniah dan non-material yang juga berpengaruh besar terhadap keberfungsian keluarga khususnya dalam menjaga stabilitas psikologis dan relasi sosial rumah tangga.

Kajian tentang ketahanan keluarga telah mulai mengakui pentingnya aspek spiritualitas sebagai salah satu faktor protektif dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks keluarga miskin penerima bantuan sosial di Indonesia, penelitian yang secara eksplisit mengkaji peran spiritualitas ibu sebagai aktor utama ketahanan keluarga masih

¹ Riyadi, A., and R. Hafisari. Dampak Program Keluarga Harapan terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga Miskin. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 15, no. 2 (2020): 123–136. <https://doi.org/10.21043/jjks.v15i2.8903>.

² Handayani, T., and E. Widiastuti. Dampak Program Keluarga Harapan terhadap Kesejahteraan Psikososial Keluarga Miskin. *Jurnal Sosial Humaniora* 10, no. 1 (2019): 100–110. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v10i1.5743>.

³ Amaliah, R., L. N. Sari, and C. Mahfud. Strategi Ketahanan Keluarga Berbasis Spiritualitas dalam Keluarga Miskin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2023): 12–23. <https://doi.org/10.21043/jbki.v9i1.15021>.

sangat terbatas, baik dalam ranah studi psikologi Islam, sosiologi keluarga, maupun kebijakan sosial.

Beberapa penelitian lokal memang telah menyentuh aspek religiusitas keluarga tetapi belum secara mendalam menelaah bagaimana praktik spiritual sehari-hari (seperti salat, dzikir, doa, menghadiri pengajian) serta makna religius yang dianut ibu-ibu miskin dapat berperan sebagai sistem penguatan emosional dan penyelesaian konflik dalam keluarga⁴. Pada komunitas miskin berbasis Islam di pedesaan, spiritualitas bukan hanya ekspresi keagamaan personal tetapi juga menjadi fondasi dalam pengambilan keputusan, penafsiran terhadap penderitaan serta strategi bertahan secara psikososial.

Minimnya kajian yang mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan ketahanan psikologis keluarga dari perspektif lokal dan kultural ini menjadi celah penting yang ingin diisi oleh penelitian ini. Kajian ini berupaya mengungkap bagaimana spiritualitas ibu penerima PKH berfungsi sebagai daya tahan batin dan instrumen pemaknaan hidup khususnya dalam mengelola tekanan sosial budaya dan menjaga harmoni rumah tangga.

Kajian mengenai ketahanan keluarga secara teoritik telah banyak dibahas dalam literatur psikologi keluarga. Salah satu model yang paling berpengaruh dikembangkan oleh Froma Walsh yang menjelaskan bahwa ketahanan keluarga adalah proses dinamis yang ditopang oleh tiga domain utama: (1) sistem kepercayaan, (2) pola komunikasi, dan (3) organisasi keluarga⁵. Spiritualitas dan makna religius menempati posisi sentral sebagai bagian dari sistem kepercayaan keluarga yang membantu mereka menavigasi krisis dan tekanan hidup.

Pendekatan spiritualitas dalam kajian psikologi telah dikembangkan dalam perspektif lokal-religius. Subandi melalui telaah terhadap praktik penyembuhan spiritual berbasis Islam menunjukkan bahwa spiritualitas di kalangan masyarakat Indonesia tidak hanya bersifat individual dan transendental tetapi juga kontekstual dan kultural⁶. Dalam praktiknya, spiritualitas mencakup ritual keagamaan seperti salat, dzikir, dan pengajian yang berfungsi sebagai sarana pemulihan emosional dan sosial. Pandangan ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana spiritualitas dapat menjadi mekanisme coping dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam menghadapi penderitaan dan tekanan hidup.

Penelitian lebih empiris dilakukan oleh Utami dan Maulida yang mengeksplorasi peran spiritualitas dalam membangun ketahanan psikologis selama masa krisis. Mereka menemukan bahwa keluarga dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan secara emosional, bersikap positif terhadap masalah, serta menjalin komunikasi yang lebih baik antar anggotanya. Studi ini secara eksplisit menegaskan bahwa spiritualitas adalah salah satu sumber ketahanan psikologis yang signifikan

⁴ Amaliah, R., L. N. Sari, and C. Mahfud. Strategi Ketahanan Keluarga Berbasis Spiritualitas dalam Keluarga Miskin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2023): 12–23. <https://doi.org/10.21043/jbki.v9i1.15021>.

⁵ Walsh, Froma. *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press, 2016.

⁶ Subandi, M. A. Indigenous Islamic Spiritual Therapy in Indonesia: A Review. *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 123–139. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1722876>.

meskipun belum difokuskan pada konteks penerima bantuan sosial atau kelompok miskin⁷.

Ketiga kajian ini menjadi fondasi teoritik dan empiris penting bagi penelitian ini sekaligus menunjukkan adanya ruang yang masih perlu dieksplorasi lebih lanjut yaitu bagaimana spiritualitas ibu miskin penerima PKH berperan dalam menjaga keseimbangan emosional, menyelesaikan konflik, dan memperkuat ketahanan psikologis keluarga dalam konteks tekanan sosial budaya lokal.

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur sebelumnya dapat disimpulkan bahwa program bantuan sosial seperti PKH memang memberikan manfaat material bagi keluarga miskin. Aspek psikososial dan spiritual dari penerima program masih sering diabaikan dalam intervensi maupun penelitian. Padahal spiritualitas terbukti menjadi sumber kekuatan internal dalam menjaga ketahanan keluarga, terutama bagi ibu sebagai tokoh sentral dalam sistem rumah tangga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana spiritualitas ibu penerima PKH berperan dalam membentuk ketahanan psikologis keluarga di tengah tekanan sosial budaya lokal. Pada penelitian ini rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kontribusi spiritualitas ibu penerima PKH dalam meningkatkan ketahanan psikologis keluarga di tengah tekanan sosial budaya lokal? Pertanyaan ini mencakup tiga aspek penting yaitu (1) Bagaimana bentuk-bentuk spiritualitas yang dijalani oleh ibu penerima PKH? (2) Bagaimana praktik spiritual tersebut memengaruhi emosi, relasi, dan keputusan keluarga? (3) Bagaimana spiritualitas berfungsi sebagai sistem coping dan pemaknaan terhadap tekanan sosial budaya?

Kebaruan ilmiah (novelty) dari kajian ini terletak pada pendekatan fenomenologis kualitatif yang menggali pengalaman subjektif ibu-ibu miskin dalam menjalani peran spiritual mereka sebagai sumber ketahanan keluarga. Tidak seperti kajian sebelumnya yang bersifat makro atau kuantitatif, penelitian ini menghadirkan narasi-narasi lokal yang memperlihatkan bahwa spiritualitas bukan hanya ekspresi keagamaan tetapi juga mekanisme psikososial yang aktif dan adaptif dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Penelitian ini juga menambahkan dimensi kultural dan lokal dalam teori ketahanan keluarga khususnya dalam konteks masyarakat miskin beragama Islam di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman spiritual ibu penerima Program Keluarga Harapan (PKH) dalam membangun ketahanan psikologis keluarga. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna subjektif yang terbentuk dari pengalaman sehari-hari partisipan khususnya dalam kaitannya dengan dimensi spiritual dan sosial yang tidak mudah diungkap melalui pendekatan kuantitatif.

Subjek penelitian adalah 12 orang ibu penerima PKH yang dipilih secara purposive dari tiga desa di Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Kriteria pemilihan meliputi: (1) telah menerima bantuan PKH minimal dua tahun, (2) aktif dalam kegiatan

⁷ Utami, A., and D. Maulida. Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Keluarga di Masa Krisis. *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2021): 22–35. <https://doi.org/10.21043/jpi.v6i1.12257>.

sosial keagamaan di komunitasnya dan (3) bersedia menjadi informan secara sadar dan sukarela. Para informan dipilih untuk mewakili keragaman usia, jumlah tanggungan, serta pengalaman dalam menghadapi tantangan rumah tangga.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan pencatatan lapangan (*field notes*). Wawancara menggunakan pedoman semi-terstruktur yang memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi aspek-aspek spiritualitas, emosi, coping, dan dinamika keluarga. Setiap wawancara berlangsung selama 45–90 menit dan direkam dengan persetujuan partisipan. Data pendukung dikumpulkan melalui observasi partisipatif dalam kegiatan pengajian dan interaksi sosial komunitas.

Analisis data dilakukan secara tematik mengikuti langkah-langkah yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke yaitu: transkripsi data, identifikasi kode awal, penyusunan tema, peninjauan ulang, pendefinisian tema, dan penulisan hasil analisis⁸. Tema-tema yang muncul merupakan hasil dari proses reduksi data, interpretasi makna, dan pembacaan reflektif terhadap pengalaman informan.

Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode, melakukan *member checking* kepada partisipan serta diskusi sejawat (*peer debriefing*) guna memastikan ketepatan penafsiran. Proses penelitian berlangsung selama tiga bulan, dengan lokasi utama di wilayah komunitas Muslim pedesaan yang aktif secara religius dan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Tema 1: Spiritualitas sebagai Penguat Emosi dan Harapan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan kekuatan emosional utama bagi ibu-ibu penerima Program Keluarga Harapan (PKH) dalam menghadapi tekanan hidup yang kompleks. Dalam keseharian mereka, spiritualitas tidak hanya direpresentasikan melalui keyakinan tetapi juga melalui praktik-praktik ibadah yang konsisten seperti salat malam, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta doa-doa harian yang menjadi bagian dari respons mereka terhadap stres, kegelisahan, dan kelelahan psikologis.

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa ibadah malam menjadi sarana utama dalam mengatur emosi terutama saat dihadapkan pada persoalan ekonomi keluarga, sakit anak, atau konflik dengan pasangan. Dalam pengalaman mereka, ibadah malam bukan sekadar ritual melainkan proses refleksi batin yang membangun ketenangan dan menghadirkan kekuatan spiritual untuk menjalani peran domestik secara lebih sabar dan penuh harapan.

"Kalau saya banyak pikiran, saya lebih memilih salat malam daripada marah-marah ke anak. Setelah itu saya merasa lebih kuat," ujar salah satu partisipan (P3, usia 38 tahun).

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Utami dan Maulida yang menyimpulkan bahwa spiritualitas perempuan dalam keluarga miskin di masa krisis berfungsi sebagai *regulator emosional* yang efektif. Praktik spiritual seperti salat malam dan dzikir membantu ibu

⁸ Braun, V., and V. Clarke. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101

untuk mengelola rasa marah, cemas, dan putus asa. Spiritualitas mendorong munculnya makna dalam penderitaan dan membentuk cara pandang yang optimis terhadap masa depan⁹. Lebih lanjut Subandi menekankan bahwa praktik spiritual seperti salat malam, dzikir, dan istighfar merupakan teknik coping yang efektif dalam tradisi Islam Indonesia yang tidak hanya menyembuhkan emosi tapi juga meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian impuls dalam relasi keluarga¹⁰.

Pargament et al. menjelaskan bahwa spiritual coping terutama dalam bentuk *positive religious reframing* dan *spiritual support* berkorelasi signifikan dengan peningkatan ketahanan emosional dalam keluarga yang menghadapi tekanan sosial dan ekonomi¹¹. Temuan dari penelitian ini juga didukung oleh Bolajoko et al. yang menemukan bahwa praktik spiritual perempuan dalam kondisi krisis kesehatan dan sosial berperan sebagai landasan utama dalam pengambilan keputusan serta sebagai bentuk dukungan emosional yang menenangkan dan menstabilkan.¹²

Spiritualitas menjadi mekanisme psikologis dan sosial yang menyatu yang mengarahkan emosi ibu tidak menuju pelarian negatif melainkan ke arah pemaknaan yang membangun. Spiritualitas menyediakan bahasa batin untuk berdialog dengan diri sendiri dan dengan Tuhan sehingga memungkinkan terbangunnya ketenangan di tengah keterbatasan. Selain sebagai penguat emosi, spiritualitas juga berperan menumbuhkan harapan. Para informan menyatakan bahwa mereka percaya hidup mereka akan berubah jika tetap sabar, ikhlas, dan dekat dengan Tuhan. Harapan ini tidak bersifat pasif tetapi mendorong tindakan nyata seperti lebih semangat bekerja, mendidik anak dan membina hubungan yang harmonis dengan pasangan. Spiritualitas dalam kehidupan ibu penerima PKH bukan hanya alat untuk bertahan tetapi sumber kekuatan untuk bertumbuh di tengah kesulitan yang secara langsung memperkuat ketahanan psikologis keluarga secara menyeluruh.

Tema 2: Ritual Keagamaan dan Praktik Religius sebagai Coping Mechanism

Ritual keagamaan dan praktik religius sehari-hari menjadi strategi *coping* utama yang digunakan oleh ibu penerima PKH dalam merespons tekanan psikososial yang mereka hadapi. Praktik-praktik tersebut tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban agama tetapi juga sebagai media penguatan mental dan pelepasan emosi negatif. Ritual seperti salat tahajud, membaca Al-Qur'an, istighfar, sedekah dan menghadiri majelis taklim menjadi bagian dari rutinitas spiritual yang berfungsi untuk mengelola kecemasan, mengurangi rasa lelah secara emosional, dan menciptakan ketenangan batin. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu partisipan:

⁹ Utami, A., and D. Maulida. Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Keluarga di Masa Krisis. *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2021): 22–35. <https://doi.org/10.21043/jpi.v6i1.12257>.

¹⁰ Subandi, M. A. "Indigenous Islamic Spiritual Therapy in Indonesia: A Review." *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 123–139. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1722876>.

¹¹ Pargament, K. I., B. W. Smith, H. G. Koenig, and L. Perez. Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion* 56, no. 4 (2017): 705–721. <https://doi.org/10.1111/jssr.12326>.

¹² Bolajoko, O. O., D. S. Hooks, and M. Adedipe. Evidence of Behavioral Research before and during Cancer Care in Sub-Saharan Africa: A Scoping Review. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 33, no. 9 Suppl (2024): B172. https://aacrjournals.org/cebpa/article/33/9_Supplement/B172/748068.

“Saya kalau sedang pusing, tidak tahu harus bagaimana, saya ambil air wudhu, salat, lalu baca Yasin. Walau belum ada solusi, tapi hati saya jadi tenang dulu. Dari situ biasanya saya dapat jalan keluar.” (P4, 38 tahun)

Sebagian besar partisipan menganggap bahwa dengan menjalankan ibadah secara konsisten, mereka merasa lebih kuat secara psikologis dalam menghadapi berbagai kesulitan, baik dalam urusan keuangan, kesehatan anak, maupun konflik rumah tangga. Praktik ini juga menjadi cara untuk “menyerahkan diri kepada Allah” dan menerima kondisi hidup dengan lebih ikhlas.

Keterlibatan dalam aktivitas religius komunitas seperti pengajian ibu-ibu atau arisan masjid juga menjadi sarana *coping* kolektif yang tidak hanya memperkuat spiritualitas individu tetapi juga mempererat solidaritas sosial. Partisipan merasa bahwa dalam forum-forum tersebut mereka tidak hanya belajar agama tetapi juga berbagi beban, saling mendoakan, dan merasa diterima secara sosial, yang secara signifikan membantu mereka mengurangi perasaan terisolasi.

“Kalau saya ikut pengajian, rasanya plong. Saya bisa cerita, bisa nangis tanpa malu, dan yang lain juga cerita. Rasanya kita semua sama-sama berjuang, dan Allah itu dekat.” (P9, 41 tahun).

Temuan ini memperlihatkan bahwa praktik religius tidak hanya memiliki dimensi spiritual-teologis tetapi juga fungsi terapeutik dalam kehidupan sehari-hari ibu-ibu PKH. Ritual keagamaan membentuk struktur rutinitas yang menenangkan, dan pada saat yang sama membangun harapan serta mengarahkan mereka pada tindakan yang lebih bijak dan terkontrol. Penelitian oleh Basnyat menekankan bahwa praktik keagamaan dalam komunitas perempuan miskin memainkan peran sentral dalam menjaga resiliensi psikologis terutama ketika akses terhadap layanan kesehatan mental terbatas¹³.

Dalam konteks perempuan minoritas dan berpenghasilan rendah, ritual religius menjadi ruang “keheningan aktif” yang membantu mereka mengatasi trauma dan tekanan melalui keyakinan spiritual. Penelitian senada oleh Kumar et al. menyebut bahwa dalam intervensi perinatal berbasis komunitas, praktik spiritual terbukti memberikan manfaat emosional yang signifikan bagi ibu-ibu yang menghadapi risiko ekonomi dan sosial. Studi mereka menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya menjadi pelengkap psikososial melainkan fondasi utama dalam mempertahankan harapan dan martabat perempuan dalam kondisi rawan¹⁴.

Hal ini diperkuat penelitian Utami dan Maulida yang menemukan bahwa ritual keagamaan yang dilakukan oleh ibu-ibu di komunitas miskin tidak sekadar menjadi bentuk kesalehan pribadi tetapi berfungsi sebagai sistem pengelolaan emosi, pelepasan stres dan medium untuk membangun makna atas penderitaan hidup. Mereka menyebutkan bahwa konsistensi dalam beribadah berkorelasi dengan rendahnya gejala kecemasan dan meningkatnya pengambilan keputusan yang lebih rasional dalam keluarga¹⁵. Studi Fatyass & Murray juga menunjukkan bahwa coping berbasis agama

¹³ Basnyat, I., R. T. de Souza, and V Team. Centering Women, Health, and Health Equity in Health Communication. *Frontiers in Communication*, 2025. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1513715>.

¹⁴ Kumar, M. B., C. A. Marston, and M. Berrueta. Measuring the Positive Potential Value of Birth in Economic Evaluation of Perinatal Interventions. *Frontiers in Global Women's Health*, 2025. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1492231>.

¹⁵ Utami, A., and D. Maulida. Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Keluarga di Masa Krisis. *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2021): 22–35. <https://doi.org/10.21043/jpi.v6i1.12257>.

memberi ruang bagi perempuan untuk membangun refleksi kritis terhadap penderitaan, bukan sebagai beban pasif tetapi sebagai ruang pertumbuhan moral dan spiritual. Ritual menjadi momen internalisasi nilai seperti kesabaran (*ṣabr*), syukur, dan pengharapan (*raja*), nilai-nilai yang menjadi inti dari penguatan psikologis dalam Islam¹⁶.

Hasil penelitian ini sejalan dan memperkaya diskursus bahwa ritual keagamaan bukan sekadar pengulangan ibadah melainkan strategi kompleks yang menyatukan dimensi emosional, spiritual, dan sosial untuk menghadapi tekanan hidup. Ini menunjukkan perlunya penguatan praktik keagamaan dalam desain intervensi sosial bagi keluarga miskin, tidak hanya dari aspek doktrinal tetapi sebagai bentuk psikoterapi berbasis kultural dan spiritual. Dapat disimpulkan bahwa praktik religius berfungsi sebagai coping mechanism aktif yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan sosial, serta membantu ibu mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial budaya yang kompleks.

Tema 3: Komunitas Keagamaan sebagai Dukungan Sosial

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas keagamaan memiliki peran strategis sebagai sumber dukungan sosial yang signifikan bagi ibu-ibu penerima Program Keluarga Harapan (PKH). Dalam kondisi keterbatasan ekonomi dan tekanan sosial, keterlibatan dalam lingkungan religius seperti kelompok pengajian, majelis taklim, atau forum dzikir memberikan manfaat sosial dan emosional yang kuat.

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa keberadaan komunitas keagamaan memberi mereka rasa diterima, dimengerti, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi persoalan hidup. Komunitas ini berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat religius, bahkan menerima bantuan darurat secara informal dari sesama anggota kelompok.

“Di pengajian itu saya tidak hanya belajar agama, tapi juga bisa cerita tentang masalah keluarga. Kadang ada yang bantu, kadang cukup didengarkan saja itu sudah cukup buat saya.” (P5, 36 tahun)

Bentuk dukungan sosial yang dirasakan para partisipan dari komunitas keagamaan mencakup tiga aspek utama yaitu: (1) Dukungan emosional seperti saling menguatkan dan mendoakan saat mengalami kesulitan; (2) Dukungan informatif berupa nasihat spiritual dan praktis dari tokoh agama atau sesama anggota; (3) Dukungan instrumental misalnya bantuan makanan, pakaian, atau iuran sosial dalam keadaan darurat.

Komunitas ini juga memperkuat rasa identitas dan martabat diri di tengah stigmatisasi masyarakat terhadap keluarga miskin atau penerima bantuan. Partisipan merasa lebih berdaya dan terhormat saat aktif dalam kegiatan keagamaan karena mendapatkan pengakuan sosial yang tidak mereka temukan di ruang publik lainnya.

“Saya merasa lebih dihargai di pengajian daripada di lingkungan RT. Di sana, saya bukan penerima bantuan, tapi bagian dari jamaah yang sama.” (P11, 40 tahun)

Keterlibatan dalam komunitas keagamaan mendorong proses internalisasi nilai-nilai ketauhidan, kesabaran, dan tolong-menolong yang menjadi fondasi penguatan ketahanan psikologis keluarga. Hal ini terlihat dalam perubahan sikap ibu terhadap cara menghadapi masalah rumah tangga, menjadi lebih tenang, komunikatif, dan terbuka

¹⁶ Fatyass, R., and M. Murray. Critical Reflexivities of Women Who Cared for Others during Their Childhood. *Families, Relationships and Societies*, 2024. <https://doi.org/10.1332/20467435Y2024D000000028>.

terhadap bantuan orang lain. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa komunitas keagamaan berfungsi sebagai sistem dukungan sosial yang signifikan bagi ibu-ibu penerima PKH dalam mempertahankan ketahanan psikologis keluarga. Dukungan ini mencakup dimensi emosional, spiritual, informatif, dan bahkan material, yang kesemuanya bersifat integral terhadap kesejahteraan psikis perempuan miskin yang hidup dalam tekanan struktural dan budaya.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Pertek yang menunjukkan bahwa komunitas berbasis agama berperan penting dalam mendampingi perempuan korban kekerasan dan migrasi paksa melalui penguatan spiritual dan solidaritas kolektif¹⁷. Dalam konteks perempuan miskin, rasa memiliki dalam komunitas keagamaan memperkuat ketahanan sosial dan memberi makna baru atas penderitaan yang dialami. Studi Ajogwu et al. juga mendukung hal tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas iman terbukti efektif dalam membangun resiliensi ibu dan anak melalui pelibatan langsung dalam pengasuhan, pendidikan kesehatan, serta pendampingan spiritual¹⁸.

Keterlibatan aktif dalam komunitas keagamaan meningkatkan rasa kontrol dan harga diri perempuan. Selaras dengan hal ini, Raniga & Mthembu dalam konteks Afrika Selatan, menemukan bahwa komunitas keagamaan menjadi ruang resistensi terhadap stigma kemiskinan dan pengabaian sosial. Mereka berfungsi sebagai institusi informal yang menyalurkan harapan, mengorganisasi kegiatan solidaritas, dan menyediakan layanan dasar secara kolektif dalam lingkungan informal¹⁹.

Fenomena ini juga dapat dipahami sebagai bagian dari nilai budaya kolektif dan religiusitas masyarakat yang melekat. Komunitas pengajian dan majelis taklim menjadi sarana sosial dan spiritual yang membantu perempuan miskin menghindari keterasingan sosial dan memperkuat motivasi dalam menjalankan fungsi domestik dan pengasuhan.

Komunitas keagamaan terbukti bukan sekadar ruang ibadah tetapi ekosistem sosial berbasis nilai religius yang memperkuat ketahanan psikologis dan sosial perempuan. Mereka menyediakan jaringan informal yang menyeimbangkan minimnya dukungan dari negara sekaligus menguatkan identitas spiritual dan sosial ibu penerima PKH dalam menghadapi tantangan sosial budaya lokal.

Tema 4: Makna Spiritual sebagai Penyeimbang Konflik Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna spiritual yang dimiliki ibu penerima PKH menjadi elemen penting dalam menyeimbangkan konflik yang muncul dalam dinamika kehidupan keluarga miskin. Dalam konteks keterbatasan ekonomi dan tekanan sosial yang tinggi, konflik dalam rumah tangga seperti pertengkaran dengan pasangan, beban pengasuhan anak, dan perbedaan pandangan antargenerasi kerap muncul. Namun spiritualitas berperan sebagai bingkai makna yang membantu ibu menafsirkan konflik

¹⁷ Pertek, S. I. God Helped Us: Resilience, Religion and Experiences of Gender-Based Violence and Trafficking among African Forced Migrant Women. *Social Sciences* 11, no. 5 (2022): 201. <https://doi.org/10.3390/socsci11050201>.

¹⁸ Ajogwu, A., I. J. Nwakamma, and A. Erinwinhe. Mitigating Gender and Maternal and Child Health Injustices through Faith Community-Led Initiatives. *International Journal of Maternal and Child Health* 8, no. 3 (2019): 146–157. <https://doi.org/10.2147/IJMA.S208645>.

¹⁹ Raniga, T., and M. Mthembu. Family Resilience in Low-Income Communities: A Case Study of an Informal Settlement in KwaZulu-Natal, South Africa. *International Journal of Social Welfare* 26, no. 3 (2017): 276–284. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12243>.

bukan sebagai kehancuran melainkan sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keikhlasan. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka tidak hanya menggunakan praktik ibadah sebagai pelarian emosional tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai spiritual seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), ridha (penerimaan terhadap takdir), dan muhasabah (introspeksi diri) dalam memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam rumah tangga. Nilai-nilai ini membantu meredakan emosi negatif dan mendorong rekonsiliasi pasca-konflik.

“Kalau saya bertengkar dengan suami, saya pikir ini bukan tentang menang atau kalah. Saya tanya ke diri saya, mungkin ini teguran dari Allah supaya saya lebih sabar. Jadi saya tidak mau memperpanjang marah.” (P6, 39 tahun).

Makna spiritual juga muncul dalam cara partisipan memahami penderitaan sebagai bentuk kasih sayang Tuhan untuk mendidik kesabaran dan ketangguhan. Keyakinan bahwa konflik adalah bagian dari proses pendewasaan diri dan rumah tangga membuat ibu mampu berdamai dengan situasi yang sulit. Spiritualitas dengan demikian menjadi kerangka interpretatif yang membentuk cara berpikir dan merespons konflik secara konstruktif. Sebagai contoh, dalam menghadapi anak yang membangkang, beberapa partisipan tidak serta-merta menggunakan pendekatan hukuman melainkan merenungkan apakah mereka telah menjadi teladan yang baik secara spiritual. Hal ini mengubah pendekatan pengasuhan menjadi lebih reflektif dan empatik.

“Kalau anak saya bandel, dulu saya marah-marah. Tapi sekarang saya pikir, mungkin saya kurang mendoakan dia. Jadi saya coba lebih banyak doa dan memperbaiki diri dulu.” (P10, 42 tahun).

Dengan menjadikan spiritualitas sebagai pusat pemaknaan atas konflik, para ibu mampu mengelola dinamika rumah tangga dengan lebih stabil, meminimalkan reaksi impulsif, dan membangun komunikasi yang lebih lembut dan bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa makna spiritual berperan sebagai filter emosional dan landasan moral yang memungkinkan terciptanya keseimbangan psikologis dalam keluarga miskin yang rentan terhadap tekanan internal.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa makna spiritual memainkan peran penting dalam menyeimbangkan konflik keluarga pada ibu penerima PKH memberikan wawasan bahwa dimensi religiusitas bukan hanya sebagai sumber penghiburan emosional tetapi juga sebagai sistem penafsiran realitas yang membentuk respons terhadap konflik. Para ibu tidak semata-mata menghindari konflik tetapi menggunakan nilai-nilai spiritual untuk memahami, mengelola, dan menyelesaikan ketegangan yang muncul dalam rumah tangga.

Studi oleh Twigg dalam komunitas miskin di Afrika Selatan menemukan bahwa perempuan yang memaknai konflik rumah tangga sebagai bagian dari ujian ilahi menunjukkan kemampuan resolusi konflik yang lebih tinggi, memiliki komunikasi yang lebih empatik, dan cenderung menggunakan pendekatan reflektif dibandingkan konfrontatif²⁰. Ini konsisten dengan pola yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana para ibu menjadikan kesabaran (*ṣabr*) dan penerimaan (*ridha*) sebagai panduan sikap. Mahoney dalam kerangka *relational spirituality* menegaskan bahwa keyakinan spiritual

²⁰ Twigg, J. *A Qualitative Exploration of the Dimensions of Family Resilience in a Rural Community on the West Coast*. University of the Western Cape Repository, 2017. <https://uwcscholar.uwc.ac.za/items/d3bf0c77-39c6-4475-b585-d572897f1db6>.

dalam keluarga memberikan struktur moral dan simbolik yang membentuk cara anggota keluarga mempersepsi satu sama lain²¹. Makna spiritual seperti "konflik sebagai ujian dari Tuhan" atau "kesabaran sebagai pahala" memberi arah bagaimana mereka bertindak dan merespons perbedaan di dalam rumah. Studi oleh Mattis juga menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam proses *meaning-making*, khususnya bagi perempuan kulit hitam yang mengalami tekanan sosial dan relasi yang sulit. Mereka membangun makna atas konflik rumah tangga melalui refleksi spiritual dan melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang secara moral dan spiritual²².

Penelitian Fauziah et al.²³ mencatat bahwa pasangan dari keluarga miskin yang memiliki ketahanan spiritual lebih tinggi cenderung dapat menghindari perceraian dan menyelesaikan konflik dengan cara yang kooperatif, karena mereka memaknai konflik sebagai bentuk tanggung jawab untuk tetap menjaga amanah pernikahan. Hal ini memperkuat pendekatan Walsh mengenai sistem kepercayaan keluarga sebagai fondasi resiliensi²⁴. Spiritualitas, dalam hal ini, berperan sebagai sistem pemaknaan yang mengintegrasikan emosi, nilai, dan perilaku dalam mengatasi tekanan hubungan intrafamilial. Spiritualitas bukan hanya peredam ketegangan tetapi mekanisme internalisasi nilai yang memperkuat kohesi dan stabilitas keluarga.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memainkan peran fundamental dalam memperkuat ketahanan psikologis keluarga miskin khususnya melalui peran ibu sebagai pengelola emosi dan penjaga keharmonisan rumah tangga. Dalam konteks penerima Program Keluarga Harapan (PKH), spiritualitas tidak hanya hadir dalam bentuk praktik ibadah, tetapi juga sebagai sistem makna, sumber harapan, serta mekanisme adaptif terhadap tekanan hidup. Empat tema utama yang ditemukan yaitu spiritualitas sebagai penguat emosi dan harapan, ritual keagamaan sebagai mekanisme coping, komunitas keagamaan sebagai dukungan sosial, dan makna spiritual dalam konflik keluarga, menggambarkan peran integral spiritualitas dalam menjaga keseimbangan psikologis dan sosial keluarga miskin. Temuan ini memperluas pemahaman tentang ketahanan keluarga dengan mengaitkannya pada konteks spiritual dan budaya lokal. Spiritualitas terbukti tidak hanya berfungsi secara personal, tetapi juga sebagai sistem sosial yang mengatur dinamika keluarga miskin dalam menghadapi keterbatasan ekonomi dan tekanan budaya.

Rekomendasi

Bagi Pemerintah dan Pengelola PKH. Disarankan agar pendekatan spiritual dan religius diintegrasikan ke dalam program pendampingan PKH. Kegiatan seperti pelatihan mental-spiritual, penguatan peran ibu dalam komunitas keagamaan, serta

²¹ Mahoney, Annette. Religion in Families, 1999–2009: A Relational Spirituality Framework. *Journal of Marriage and Family* 72, no. 4 (2010): 805–827. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x>.

²² Mattis, J. S. Religion and Spirituality in the Meaning-Making and Coping Experiences of African American Women: A Qualitative Analysis. *Psychology of Women Quarterly* 26, no. 4 (2002): 309–321. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-2-00070>.

²³ Fauziah, M., V. Octavia, and A. M. Toha. Understanding the Role of Spiritual Resilience in Maintaining Marital Stability. *Analisa: Journal of Social Science and Religion* 9, no. 1 (2024): 25–42.

²⁴ Walsh, Froma. *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press, 2016.

forum pengajian berbasis ketahanan keluarga dapat meningkatkan dampak non-material dari program bantuan sosial.

Bagi Pekerja Sosial dan Konselor Keluarga. Perlu adanya pendekatan konseling berbasis spiritualitas Islam untuk ibu penerima PKH. Spiritualitas dapat digunakan sebagai sumber kekuatan dalam membangun mekanisme penyelesaian konflik rumah tangga dan penguatan emosi diri.

Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini terbatas pada wilayah pedesaan di Jawa Timur dan jumlah partisipan terbatas. Diperlukan studi lanjutan dengan cakupan lebih luas dan pendekatan kuantitatif untuk mengukur secara statistik hubungan antara spiritualitas dan ketahanan keluarga.

Bagi Tokoh Agama dan Komunitas. Tokoh agama dan komunitas keagamaan lokal berperan penting dalam menciptakan ruang aman dan suportif bagi ibu-ibu miskin. Pendekatan dakwah yang reflektif dan membangun solidaritas spiritual perlu terus didorong dalam mendampingi keluarga miskin menghadapi tantangan sosial budaya.

Daftar Rujukan

- Ajogwu, A., I. J. Nwakamma, and A. Erinmwinhe. Mitigating Gender and Maternal and Child Health Injustices through Faith Community-Led Initiatives. *International Journal of Maternal and Child Health* 8, no. 3 (2019): 146–157. <https://doi.org/10.2147/IJMA.S208645>.
- Amaliah, R., L. N. Sari, and C. Mahfud. Strategi Ketahanan Keluarga Berbasis Spiritualitas dalam Keluarga Miskin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2023): 12–23. <https://doi.org/10.21043/jbki.v9i1.15021>.
- Basnyat, I., R. T. de Souza, and V Team. Centering Women, Health, and Health Equity in Health Communication. *Frontiers in Communication*, 2025. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1513715>.
- Bolajoko, O. O., D. S. Hooks, and M. Adedipe. Evidence of Behavioral Research before and during Cancer Care in Sub-Saharan Africa: A Scoping Review. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 33, no. 9 Suppl (2024): B172. https://aacrjournals.org/cebpa/article/33/9_Supplement/B172/748068.
- Braun, Virginia, and Victoria Clarke. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101.
- Fatyass, R., and M. Murray. Critical Reflexivities of Women Who Cared for Others during Their Childhood. *Families, Relationships and Societies*, 2024. <https://doi.org/10.1332/20467435Y2024D000000028>.
- Fauziah, M., V. Octavia, and A. M. Toha. Understanding the Role of Spiritual Resilience in Maintaining Marital Stability: Preventing Divorce. *Analisa: Journal of Social Science and Religion* 9, no. 1 (2024): 25–42. <https://journal.blasemarang.id/index.php/analisa/article/view/2398>.
- Handayani, T., and E. Widiastuti. Dampak Program Keluarga Harapan terhadap Kesejahteraan Psikososial Keluarga Miskin. *Jurnal Sosial Humaniora* 10, no. 1 (2019): 100–110. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v10i1.5743>.
- Kumar, M. B., C. A. Marston, and M. Berrueta. Measuring the Positive Potential Value of Birth in Economic Evaluation of Perinatal Interventions. *Frontiers in Global Women's Health*, 2025. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1492231>.

- Mahoney, Annette. Religion in Families, 1999–2009: A Relational Spirituality Framework. *Journal of Marriage and Family* 72, no. 4 (2010): 805–827. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x>.
- Mattis, J. S. Religion and Spirituality in the Meaning-Making and Coping Experiences of African American Women: A Qualitative Analysis. *Psychology of Women Quarterly* 26, no. 4 (2002): 309–321. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-2-00070>.
- Pargament, K. I., B. W. Smith, H. G. Koenig, and L. Perez. Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion* 56, no. 4 (2017): 705–721. <https://doi.org/10.1111/jssr.12326>.
- Pertek, S. I. God Helped Us: Resilience, Religion and Experiences of Gender-Based Violence and Trafficking among African Forced Migrant Women. *Social Sciences* 11, no. 5 (2022): 201. <https://doi.org/10.3390/socsci11050201>.
- Raniga, T., and M. Mthembu. Family Resilience in Low-Income Communities: A Case Study of an Informal Settlement in KwaZulu-Natal, South Africa. *International Journal of Social Welfare* 26, no. 3 (2017): 276–284. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12243>.
- Riyadi, A., and R. Hafsari. Dampak Program Keluarga Harapan terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Keluarga Miskin. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 15, no. 2 (2020): 123–136. <https://doi.org/10.21043/jiks.v15i2.8903>.
- Subandi, M. A. Indigenous Islamic Spiritual Therapy in Indonesia: A Review. *Mental Health, Religion & Culture* 23, no. 2 (2020): 123–139. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1722876>.
- Twigg, J. *A Qualitative Exploration of the Dimensions of Family Resilience in a Rural Community on the West Coast*. University of the Western Cape Repository, 2017. <https://uwcscholar.uwc.ac.za/items/d3bf0c77-39c6-4475-b585-d572897f1db6>.
- Utami, A., and D. Maulida. Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Keluarga di Masa Krisis. *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2021): 22–35. <https://doi.org/10.21043/jpi.v6i1.12257>.
- Wakeel, F., Y. Corcino-Davis, and S. Everman. Exploring Maternal Resilience among Predominantly Low-Income and Minoritized Women. *Maternal and Child Health Journal* 29, no. 2 (2025): 133–145. <https://doi.org/10.1007/s10995-025-04044-3>.
- Walsh, Froma. *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press, 2016.