

STRATEGI *COPING* DITINJAU DARI SPIRITUALITAS DAN RESILIENSI PADA WANITA DEWASA AWAL

Ummul Aiman Sani
ummul_iman@yahoo.com
Universiti Kebangsaan Malaysia

Abstract

This study aimed to identify factors influencing coping strategies in early adult women in Penang. A total of 385 early adult women between the ages of 21 and 40 who lived and worked in Penang were respondents to this study. This study was a quantitative study using the Connor - Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Daily Spiritual Experience Scale (DSES) and Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) test tool. Pearson correlation and regression analyzes were performed to look at the relationship and influence between spirituality variables, resilience and coping strategies. The results also found that spirituality had a significant positive relationship with coping strategies Focused Engagement (PFE) ($r = 0.394, p < 0.01$) and Emotion Focused Engagement ($r = 0.105, p < 0.01$). However, spirituality was significantly but negatively correlated with Problem Focused Disengagement (PFD) ($r = -0.230, p < 0.01$) and Emotion Focused Disengagement (EFD) ($r = -0.117, p < 0.05$). And while there was a significant and positive relationship between resilience and PFE coping strategy ($r = 0.557, p < 0.01$) and EFE coping strategy ($r = 0.194, p < 0.01$), there was a significant and negative relationship between resilience and PFD coping strategy ($r = -0.297, p < 0.01$) and EFD coping strategies ($r = -0.246, p < 0.01$). The results of the regression analysis found that spirituality and resilience gave contribution of 10.5% to early adult females coping strategies in Penang.

Key words: Coping strategy, spirituality, resilience

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada wanita dewasa awal di Penang. Sebanyak 385 wanita dewasa awal berusia antara 21 dan 40 tahun yang tinggal dan bekerja di Penang menjadi responden pada penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala Connor - Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) test tool. Analisis korelasi Pearson dan regresi dilakukan untuk melihat hubungan dan pengaruh antara variabel spiritualitas, resiliensi dan strategi *coping*. Hasil penelitian juga menemukan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan strategi *coping* Problem Focused Engagement (PFE) ($r = 0,394, p < 0,01$) dan Emotion Focused Engagement ($r = 0,105, p < 0,01$). Namun, spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan strategi *coping* Problem Focused Disengagement (PFD) ($r = -0,230, p < 0,01$) dan Emotion Focused Disengagement (EFD) ($r = -0,117, p < 0,05$). Dan juga terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dengan strategi *coping* PFE ($r = 0,557, p < 0,01$) dan strategi *coping* EFE ($r = 0,194, p < 0,01$), terdapat hubungan yang signifikan dan negatif di antara resiliensi dengan strategi *coping* PFD ($r = -0,297, p < 0,01$) dan strategi *coping* EFD ($r = -0,246, p < 0,01$). Hasil analisis regresi menemukan bahwa spiritualitas dan resiliensi memberikan sumbangan efektif terhadap strategi *coping* wanita dewasa awal di Penang yaitu sebanyak 10,5%.

Key words: Strategi *coping*, spiritualitas, resiliensi

Kehidupan dewasa awal merupakan fase peralihan dan penambahan tanggungjawab dari fase remaja ke dewasa. Menurut Levinson (1990) dalam teori tentang struktur perkembangan dalam usia dewasa menyatakan bahwa dewasa awal berada pada usia 21 hingga 40 tahun yang merupakan suatu transisi yang melibatkan perubahan dalam perkembangan diri, kehidupan karir serta keluarga, menjalin hubungan interpersonal dan memiliki tugas atau tanggungjawab yang lebih besar.

Di era globalisasi, wanita memiliki peranan penting dalam mencapai tujuan bagi sebuah negara maju. Wanita adalah katalisator untuk perkembangan suatu negara. Berdasarkan data dari Departemen Statistik Malaysia (2016), jumlah perempuan di Malaysia pada tahun 2016 adalah 15,3 juta. Dari jumlah tersebut, 5,4 juta perempuan berusia antara 21 dan 40 tahun yang termasuk dalam kategori wanita dewasa awal (Kementerian Wanita, Pengembangan Keluarga dan Masyarakat 2016). Belakangan ini, jumlah wanita yang bekerja telah meningkat secara drastis. Ini karena perempuan berpengaruh untuk mengembangkan keluarga dan ekonomi secara khusus. Menurut data statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Perempuan, Keluarga dan Pengembangan Masyarakat (2014), partisipasi perempuan di sektor ketenagakerjaan pada tahun 2009 adalah 46,4% sementara pada 2013 meningkat menjadi 52,4%. Pada tahun 2015, diperkirakan 4,16 juta wanita bekerja sebagai wanita karier (Departemen Statistik Malaysia, 2015).

Keseimbangan antara kerja dan kehidupan didefinisikan sebagai persepsi karyawan bahwa aspek-aspek seperti waktu untuk diri, waktu untuk keluarga dan pekerjaan perlu diseimbangkan dengan konflik peran ganda (Clark 2000; Ungerson & Yeandle, 2005). Wanita yang menghadapi tantangan menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan memiliki dampak pada perkembangan pribadi. Konflik antara kerja dengan keluarga adalah salah satu faktor yang mendorong individu untuk mengalami ketidakpuasan saat bekerja. Akibatnya, kinerja seseorang dalam pekerjaannya dan kinerja organisasi akan menurun dan dengan demikian menyebabkan tekanan pada individu (Poelmans dkk., 2003). Poelmans juga mengatakan bahwa tuntutan pekerjaan dan keluarga memberi tekanan pada individu untuk beradaptasi dengan kemampuan diri. Konflik ini menghasilkan tekanan fisik dan psikologis (Poelmans dkk., 2003).

Sehubungan dengan meningkatnya jumlah wanita yang bekerja saat ini, para wanita pada usia dewasa awal yang bekerja harus melalui fase permulaan karir serta memasuki kehidupan pernikahan sehingga mereka bertanggungjawab sebagai seorang istri sekaligus seorang ibu. Oleh sebab itu, dengan dimulainya transisi ini akan menyebabkan munculnya tugas perkembangan yang penting bagi wanita yaitu perlu mempunyai autonomi diri, lebih mandiri, menjalin hubungan sosial dan membentuk identitas. Oleh karena itu, wanita perlu membuat penyesuaian terhadap fase

kehidupan yang baru, sehingga efek dari tugas dan tanggungjawab yang semakin besar tersebut tidak menyebabkan wanita mengalami tekanan dalam menjalankann kehidupan sehari-hari.

Tanggung jawab akan karir sekaligus menjadi seorang istri berdampak pada kemampuan wanita untuk melakukan penyesuaian dalam menangani setiap keadaan dengan baik mulai dari aspek fisik maupun secara mental. Namun, kebanyakan wanita saat ini tidak mampu menghadapi situasi yang dialaminya (Leong dkk., 2007). Hal ini karena para wanita kurang menyadari tentang keadaan psikologis diri mereka yang berkaitan dengan kesibukan rutinitas sehari-hari.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* yang berfokus pada masalah yang dapat membantu mengubah situasi individu sesuai dengan situasi, dimana strategi *coping* yang berfokus pada emosi dapat membantu individu mengelola emosinya dengan baik dalam menghadapi stres. Lazarus dan Folkman (1984) juga berpendapat bahwa situasi yang penuh tekanan dapat mempengaruhi pilihan individu untuk bertindak. Selain itu, berbagai masalah, tanggung jawab dan tekanan yang dihadapi juga menimbulkan tantangan bagi resiliensi psikologis dan emosional seseorang.

Penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara agama, spiritualitas dan kesehatan mental telah meningkat (Koenig, King & Carson, 2012). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan besarnya peran agama dan spiritualitas terhadap kesehatan mental. Secara umum, spiritualitas dipandang membantu individu dalam situasi konflik dan stres. Selain itu, ada beberapa penelitian yang menemukan adanya pengaruh spiritualitas terhadap strategi *coping*. Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada hubungan antara spiritualitas dan resiliensi dengan strategi *coping* wanita dewasa awal dalam mengelola situasi yang penuh tekanan. Penelitian ini akan melihat perbedaan antara tingkat spiritualitas dan resiliensi dalam mempengaruhi strategi *coping*. Secara umum, penelitian ini penting karena dapat membantu profesional seperti pekerja sosial, psikolog dan konselor dalam memberikan layanan konseling dan konsultasi mengenai stres dan strategi perilaku yang berkaitan dengan wanita.

Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu : 1) terdapat hubungan antara resiliensi dengan strategi coping, 2) terdapat hubungan antara spiritualitas dengan strategi *coping* dan 3) terdapat pengaruh spiritualitas dan resiliensi terhadap strategi *coping*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada warga negara Malaysia yang berjenis kelamin perempuan dan berusia dewasa awal yang tinggal secara permanen atau sementara di Penang. Penang dipilih

sebagai wilayah penelitian karena Penang adalah salah satu negara bagian yang menghadapi biaya hidup yang tinggi dan merupakan salah satu Kota besar selain Kuala Lumpur yang diakui oleh masyarakat Malaysia. Peneliti menetapkan beberapa kriteria dalam pemilihan responden penelitian ini. Selain perempuan berkebangsaan Malaysia dan tinggal di Penang, responden harus berusia antara 21 dan 40 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Informasi demografis juga ditekankan dalam penelitian ini karena keberadaan informasi ini memiliki dampak yang lebih luas pada penelitian ini. Informasi demografis yang diperlukan oleh peneliti meliputi usia, agama, status pekerjaan, status perkawinan, tingkat pendidikan, pendapatan bulanan, dan area tempat tinggal. Semua informasi ini sangat membantu dalam proses menafsirkan data penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner empat bagian. Yaitu Data Demografi, *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)* digunakan untuk mengukur aspek spiritualitas, *Connor Davidson - Resilience Scale (CD-RISC)* untuk resiliensi dan *Coping Strategies Inventory - Short Form (CSI-SF)* untuk strategi coping.

Selanjutnya, peneliti mulai memasukkan data yang diperoleh ke dalam aplikasi SPSS untuk dianalisis. Sebanyak 385 data diperoleh dan analisis data dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian. Secara keseluruhan, peneliti membutuhkan waktu hampir dua bulan untuk mengumpulkan dan menganalisis data menggunakan aplikasi SPSS. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS)* versi 22. Data dianalisis menggunakan dua metode statistik: analisis deskriptif dan analisis inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografi dan variabel individual penelitian. Untuk analisis statistik deskriptif, tabel frekuensi, persentase dan rata-rata digunakan untuk membuat data mudah dipahami. Statistik inferensial yang digunakan adalah analisis regresi dan analisis korelasi untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis data penelitian, peneliti menjelaskan hasil analisis data yang telah diproses menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS)*. Hasil penelitian ini akan menentukan hubungan antara aspek spiritualitas dan resiliensi dalam strategi coping wanita dewasa awal di Penang. Berikut data demografi rsponden pada penelitian ini:

Tabel 1.
Demografi Responden

Demografi	Frekuensi (N =385)	Persentase (%)
Umur		
21–25	125	32,5
26–30	115	29,9
31–35	95	24,7
36–40	50	13,0
Agama		
Islam	118	47,0
Budha	68	17,7
Kristen	68	17,7
Hindu	66	17,1
Lain-lain	2	0,5
Status Pernikahan		
Belum Menikah	162	42,1
Menikah	194	50,4
Janda	20	5,2
Duda	9	2,3
Pendidikan		
SMA	93	24,2
SMK	18	4,7
Diploma	86	22,3
Strata 1 (S1)	164	42,6
Strata 2 (S2)	21	5,5
Strata 3 (S3)	3	0,8
Status Pekerjaan		
Pelajar	57	14,8
Tidak Bekerja	59	15,3
Wiraswasta	54	14,0
Karyawan Swasta	121	31,4
Pegawai Pemerintah	94	24,4

Analisis Distribusi Normal dari Aspek Spiritual, Resiliensi dan Strategi *Coping*

Sebelum melakukan analisis inferensial untuk variabel dependen dan variabel independen, tes distribusi normal dilakukan pada masing-masing aspek yang diteliti yaitu spiritualitas, resiliensi dan strategi *coping*. Menurut George dan Mallery (2010) nilai *skewness* untuk data yang berdistribusi normal adalah berada pada rentang -2 sampai dengan +2.

Tabel 2.
Nilai Normalitas Setiap Variabel

Variabel	Nilai <i>Skewness</i>	Keterangan
Spiritualitas	0,531	Berdistribusi Normal
Resiliensi	0,159	Berdistribusi Normal
Strategi <i>Coping</i>	1,897	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa nilai *skewness* spiritualitas adalah 0,531, nilai *skewness* resiliensi adalah 0,159 dan nilai *skewness* strategi *coping* adalah 1,897. Oleh karena itu, semua variabel yang diteliti berdistribusi normal karena nilai normalitas adalah antara -2 dan +2. Oleh karena itu, ketiga aspek ini dapat dianalisis menggunakan regresi dan korelasi Pearson *product moment*.

Hubungan Antara Spiritualitas dengan Strategi *Coping*

Tabel 3.
Analisis Korelasi Pearson Antara Spiritualitas dengan Strategi *Coping*

Aspek	Spiritualitas	Nilai p
<i>Problem Focused Engagement (PFE)</i>	0,394**	0.000
<i>Emotion Focused Engagement (EFE)</i>	0,105**	0.039
<i>Problem Focused Disengagement (PFD)</i>	-0,230**	0.000
<i>Emotion Focused Disengagement (EFD)</i>	-0,117*	0.021

**p < 0,01, *p < 0,05

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hubungan antara spiritualitis dengan keempat aspek strategi *coping*. Diantaranya, terdapat hubungan yang signifikan dan positif di antara spiritualitas dengan strategi *coping* PFE ($r = 0,394$, $p < 0,01$), spiritualitas dengan strategi *coping* EFE ($r = 0,105$, $p < 0,01$), dan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif di antara spiritualitas dengan strategi *coping* PFD ($r = -0,230$, $p < 0,01$) dan spiritualitas dengan strategi *coping* EFD ($r = -0,117$, $p < 0,05$).

Hubungan Antara Resiliensi dengan Strategi *Coping*

Tabel 4
Analisis Korelasi Pearson Antara Resiliensi dengan Strategi *Coping*

Variabel	Resiliensi	Nilai p
<i>Problem Focused Engagement (PFE)</i>	0,557**	0,000
<i>Emotion Focused Engagement (EFE)</i>	0,194**	0,000
<i>Problem Focused Disengagement (PFD)</i>	-0,297**	0,000
<i>Emotion Focused Disengagement (EFD)</i>	-0,246**	0,000

**p < 0.01

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hubungan antara resiliensi dengan keempat aspek strategi *coping*. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dengan strategi *coping* PFE ($r = 0,557$, $p < 0,01$), terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dengan strategi *coping* EFE ($r = 0,194$, $p < 0,01$), terdapat hubungan yang signifikan dan negatif di antara resiliensi dengan strategi *coping* PFD ($r = -0,297$, $p < 0,01$), terdapat hubungan yang signifikan dan negatif di antara resiliensi dengan strategi *coping* EFD ($r = -0,246$, $p < 0,01$).

Pengaruh Spiritualitas dan Resiliensi Terhadap Aspek Strategi Coping

Tabel 5.
Analisis Regresi Berganda pengaruh spiritualitas dan resiliensi terhadap aspek strategi coping responden

Variabel	B	t	p	R ²
Konstan (Strategi Coping – Model 1)				0,105
Spiritualitas	0,298	0,276	0,000	
Resiliensi	0,315	5,259	0,000	

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa terdapat pengaruh spiritualitas dan resiliensi terhadap aspek strategi *coping* dengan sumbangan varians yang sama yaitu sebanyak 10,5% ($p < 0,01$). Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara spiritualitas dan resiliensi terhadap strategi *coping* yaitu peningkatan satu persen akan menyebabkan peningkatan Beta = 0,298, $p < 0,01$ pada spiritualitas dan Beta = 0,315, $p < 0,01$ pada resiliensi. Dengan demikian, penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara spiritualitas dan resiliensi terhadap strategi *coping*.

DISKUSI

Hubungan Spiritualitas dengan Strategi Coping

Aspek spiritualitas dan strategi *coping* merupakan salah satu penelitian populer yang telah menarik banyak peneliti karena kesadaran akan spiritualitas meningkat dengan media sosial, peningkatan aktivitas spiritual, dan peningkatan jenjang pendidikan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antara spiritualitas dan strategi *coping*. Hasil analisis telah menemukan bahwa *Problem Focused Engagement* (PFE) dan *Emotion Focused Engagement* (EFE) memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan spiritualitas. Hal ini berarti bahwa, semakin tinggi tingkat spiritualitas responden, semakin besar kemungkinan bagi responden untuk menggunakan strategi *coping* positif dari keterlibatan berdasarkan stres. Melalui

dukungan agama dan spiritual, wanita akan melakukan lebih banyak doa, ibadah, dan kegiatan spiritual lainnya untuk menenangkan mereka.

Hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2004) yang menjelaskan bahwa siswa perempuan yang sebagian besar di Institusi Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi) menggunakan banyak strategi *coping* positif berbasis emosi untuk mengurangi stres. Strategi keterlibatan sosial sering diterapkan oleh siswa perempuan. Ini karena ketika mereka berada di jalan buntu, fungsi sosial yang sama seperti EFE akan digunakan, misalnya, dukungan emosional dan bersosialisasi dengan teman-teman. Hal yang sama dapat dilihat dalam hasil penelitian ini ketika wanita dewasa awal disurvei menggunakan perilaku EFE yang juga melibatkan berbagi perasaan dan masalah dan dukungan emosional dari individu yang dekat dan tepercaya.

Namun, untuk strategi *coping Problem Focused Disengagement* (PFD) dan *Emotion Focused Disengagement* (EFD) juga telah menunjukkan hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan spiritualitas. Dengan demikian, bertentangan dengan strategi *coping* PFE dan EFE, hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas responden, semakin kecil kemungkinan responden untuk menggunakan strategi *coping* PFD dan EFD dalam mengelola masalah dan tekanan yang dialami. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mastura, dkk (2007) yang menemukan bahwa aspek spiritualitas berkaitan agama adalah yang tertinggi ketiga yang digunakan sebagai sumber *coping* oleh 47% responden dalam menghadapi stres. Contoh kegiatan responden adalah mendekatkan diri kepada Tuhan, mempertimbangkan setiap hal yang terjadi secara bijak, reflektif terhadap diri sendiri dan tunduk kepada Tuhan.

Hubungan Resiliensi dengan Strategi Coping

Hubungan antara strategi *coping* dan resiliensi juga dipelajari dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dan strategi keterlibatan fokus masalah (PFE) dan keterlibatan fokus emosi (EFE). Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan resiliensi tinggi lebih cenderung memilih strategi *coping* yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Garland, dkk (2011) yang menemukan bahwa wanita yang resiliens memandang masalah sebagai peluang untuk meningkatkan harga diri mereka. Dengan kata lain, wanita ini mengatasi stres dengan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Steinhart dan Dolbier (2008) yang menemukan bahwa responden yang menerima intervensi resiliensi yang lebih tinggi menunjukkan strategi *coping* yang lebih efektif dalam menghadapi stres.

Sementara itu, untuk strategi *coping* yang berfokus pada masalah (PFD) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, keduanya memiliki hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan aspek resiliensi. Ini menunjukkan bahwa responden dengan resiliensi tinggi akan lebih kecil kemungkinannya untuk menanggapi pengunduran diri PFD dan EFD. Ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh MacDermott (2010) yang menemukan resiliensi tinggi menjadi faktor pelindung dalam sampel militer yang dipelajari dari mengambil *coping* negatif dalam menghadapi tekanan.

Secara umum, aspek resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi *coping* responden. Wanita dengan tingkat resiliensi yang tinggi juga memiliki kualitas resiliensi psikologis yang baik seperti ketekunan, kepercayaan diri, kontrol emosi dan kognitif yang baik, kemampuan untuk pulih dari kesulitan dan kemampuan untuk merespons secara positif peristiwa-peristiwa kehidupan. Dengan fitur-fitur ini, wanita dengan resiliensi tinggi mampu berkembang dan beradaptasi sebagai respons terhadap stres dan tekanan hidup.

Pengaruh Spiritualitas dan Resiliensi terhadap Strategi *Coping*

Penelitian ini juga menganalisis pengaruh spiritualitas dan resiliensi terhadap strategi *coping* responden. Dari analisis yang dilakukan, ada pengaruh yang signifikan terhadap spiritualitas dan resiliensi terhadap strategi *coping* wanita dewasa awal di Penang. Hasil penelitian ini didukung oleh Kim dan Seidlitz (2002) dalam penelitian mereka yang mengatakan bahwa spiritualitas dapat memperkuat kemampuan individu untuk menjadi tangguh. Penelitian selanjutnya juga menemukan bahwa spiritualitas berpengaruh sebagai strategi *coping* untuk mengurangi efek negatif dari stres. Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya oleh Yalim (2007) yang menemukan bahwa siswa dengan resiliensi tinggi lebih cenderung menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan mereka setelah *coping* yang tepat diambil untuk menanggapi kesulitan tersebut. Karena itu, responden dengan resiliensi tinggi menunjukkan bahwa mereka lebih berani menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, spiritualitas dan resiliensi adalah aspek yang penting dan saling terkait untuk meningkatkan strategi *coping* wanita dewasa awal. Wanita dengan tingkat spiritualitas yang tinggi juga memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dan menerapkan strategi *coping* yang adaptif terhadap tekanan yang mereka hadapi. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut di masa depan dengan mempertimbangkan beberapa saran yang dapat membantu menghasilkan penelitian

yang lebih baik. Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini mungkin khusus untuk kelompok wanita tertentu seperti ibu tunggal, wanita dengan penyakit kronis dan wanita yang memiliki efek samping dalam kehidupan. Ini karena kelompok tersebut membutuhkan strategi terbaik untuk mengelola stres mereka.

Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan bahwa jumlah responden untuk faktor demografis status perkawinan (janda dan duda) ditingkatkan sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil penelitian. Ini karena, para janda bertambah karena meningkatnya kasus perceraian di Malaysia pada umumnya. Sementara itu, bagi para janda, kematian pasangan telah membawa perubahan mendadak dalam hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian dari kelompok di atas sangat dianjurkan. Tidak hanya itu, penelitian tentang demografi dan relevansinya dengan spiritualitas, resiliensi dan strategi *coping* dapat disempurnakan lebih lanjut karena tidak ada banyak penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas faktor-faktor demografis.

Selanjutnya, kombinasi metode penelitian kualitatif dan metode penelitian kuantitatif juga dapat dilakukan untuk melihat lebih jelas dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang spiritualitas, resiliensi dan strategi *coping*. Penelitian kuantitatif yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam validitas jawaban yang diberikan oleh responden. Oleh karena itu, menggunakan metode kualitatif, peneliti dapat melihat lebih jelas faktor-faktor lain yang memengaruhi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballenger, K., & Douglas, C. (2010). Key Facts on Resilience, Naval Center for Combat & Operational Stress Control.
- Bank Negara Malaysia. (2015). Annual Report 2015.
- Clark, S.C. (2000). Work/family border theory: a new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747–770.
- Dhamodharan, V., & Ravikumar, T. (2014). Relationship among emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological resilience of corporate executives in india. *Indian Journal of Applied Research*, 349–352
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- George, D. & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update. 10th Edition. Pearson: Boston.

- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat. (2016). Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Malaysia 2016.
- Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32, 1377-1390.
- Koenig, H., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook Of Religion And Health*. Oup USA.
- Leong, F. T., Bonz, M. H., & Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2): 211- 220.
- Levinson, D. J. (1990). *A Theory Of Life Structure Development In Adulthood*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62-72.
- MacDermott, D. (2010). Psychological hardiness and meaning making as protection against sequelae in veterans of the wars in Iraq and Afghanistan. *International Journal of Emergency Mental Health*, 12, 199-206.
- Poelmans, R.L. (2003). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviours*. 18, 213–222.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56, 445-453.
- Ungerson C, Yeandle, S. (2005). *Care Workers and Work-Life Balance: The Example of Domiciliary Careworkers*. In: Hounston DM, ed. *Work-Life Balance in the 21st Century*, 246–262.
- Yalim Desen. (2007). *First Year College Adjustment: The Role Of Coping EgoResiliency, Option and Gender*. Tesis School of Social Science of Midle East Technical University