

8-31-2021

Telaah Filosofis terhadap Tapa Brata: Praktik Spiritual Menanggulangi Kecemasan dalam Pandemi Covid-19

John Abraham Ziswan Suryosumunar

IAHN Gde Pudja Mataram, Nusa Tenggara Barat, suryosumunar0202@gmail.com

Follow this and additional works at: <https://scholarhub.ui.ac.id/paradigma>



Part of the [Archaeological Anthropology Commons](#), [Art and Design Commons](#), [Fine Arts Commons](#), [History Commons](#), [Library and Information Science Commons](#), [Linguistics Commons](#), and the [Philosophy Commons](#)

Recommended Citation

Suryosumunar, John A. 2021. Telaah Filosofis terhadap Tapa Brata: Praktik Spiritual Menanggulangi Kecemasan dalam Pandemi Covid-19. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* 11, no. 2 (August). 10.17510/paradigma.v11i2.509.

This Article is brought to you for free and open access by the Faculty of Humanities at UI Scholars Hub. It has been accepted for inclusion in *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* by an authorized editor of UI Scholars Hub.

**TELAAH FILOSOFIS TERHADAP TAPA BRATA:
PRAKTIK SPIRITUAL MENANGGULANGI KECEMASAN
DALAM PANDEMI COVID-19**

John Abraham Ziswan Suryosumunar

IAHN Gde Pudja Mataram, Nusa Tenggara Barat; suryosumunar0202@gmail.com

DOI: 10.17510/paradigma.v11i2.509

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic, which is a global disaster, has an impact on all aspects of human life. Indonesia is one of the countries that have a high rate of COVID-19 incidences, which naturally has led to various policies intended to suppress further transmission by limiting social mobility. During this pandemic, people are faced with uncertain conditions that result in an increasing level of boredom, fear, and even public anxiety. The author was interested in exploring the realities of the COVID-19 pandemic by examining the possible relationship between public anxiety during the COVID-19 pandemic and an awareness of the need for spirituality which may be achieved by means of performing a Javanese spiritual practice called *tapa brata*. This practice was then examined in relation to public anxiety that occurred during the COVID-19 pandemic. Our analysis has generated several main results. Firstly, anxiety among the people during the pandemic is caused by a common awareness of the uncertain and constantly changing reality. Secondly, *tapa brata* is a mental practice of forming a calmer and wiser self which can adapt to all changes. Thirdly, *tapa brata* is an esoteric, personal practice that can overcome public anxiety during a pandemic and has a positive physiological effect on people's immunity during the COVID-19 pandemic.

KEYWORDS

COVID-19, anxiety, spiritual, *tapa brata*.

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang merupakan bencana global berpengaruh terhadap semua aspek kehidupan masyarakat dunia. Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki tingkat penularan COVID-19 yang tinggi. Hal tersebut berpengaruh terhadap berbagai kebijakan penanggulangan dalam menekan angka penularan dengan pembatasan mobilitas sosial. Di tengah pandemi ini, masyarakat dihadapkan pada kondisi yang tak kunjung pasti yang mengakibatkan tingkat kebosanan, ketakutan, bahkan kecemasan. Peneliti tertarik untuk mendalami realitas di masa pandemi COVID-19 tersebut dengan melihat hubungan antara kecemasan masyarakat di masa pandemi COVID-19 ini dengan

kesadaran terhadap kebutuhan spiritualitas dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi. Dengan menggunakan metode hermeneutika filosofis, penelitian kualitatif ini dilakukan dengan membahas salah satu praktik spiritual dari masyarakat Jawa, yaitu tapa brata, dan menghubungkannya dengan kecemasan masyarakat yang terjadi pada masa pandemi COVID-19. Hasil dari pembahasan yang dilakukan yaitu: (1) kecemasan dalam masyarakat pada masa pandemi diakibatkan oleh kesadaran tentang realitas yang tidak pasti dan senantiasa berubah. (2) Tapa brata adalah laku batin dalam membentuk diri yang tenang dan bijak dalam menerima segala perubahan. (3) Tapa brata adalah laku batin yang bersifat personal dan dapat menanggulangi kecemasan masyarakat di masa pandemi dan berpengaruh secara fisiologis dalam meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19.

KATA KUNCI

COVID-19, kecemasan, spiritual, *tapa brata*.

1. PENDAHULUAN

Pada masa pandemi *corona* atau yang sering disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease*) yang terjadi belakangan ini, terdapat berbagai praktik kehidupan yang mengalami penyesuaian dengan kebijakan *physical distancing* atau PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) atau PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) di beberapa kota di Indonesia sebagai upaya penanganan penularan virus itu. Hal ini terkait dengan pembatasan berbagai praktik kehidupan yang berpotensi membentuk jumlah kerumunan berskala besar, bahkan sampai dengan imbauan untuk tidak keluar rumah di beberapa daerah tertentu. Segala aktivitas, baik pendidikan, perekonomian, hal-hal yang berhubungan dengan tradisi, maupun praktik-praktik keagamaan juga tidak luput dari penyesuaian tersebut. Padahal, berbagai praktik kehidupan sering kali menjadi kebiasaan bahkan juga dipahami sebagai kewajiban yang harus dipenuhi baik yang berdasarkan kebutuhan sosial, individual, maupun hal-hal yang bernilai ekonomis dan religius.

Keberadaan pandemi ini berpengaruh juga terhadap penyesuaian bahkan pembatasan berbagai gerak perekonomian dengan penutupan berbagai pusat perbelanjaan, penutupan tempat wisata, kebijakan *work from home*, terjadinya PHK oleh berbagai perusahaan yang pada 2020 telah mencapai 6,4 juta pekerja Indonesia (Zuraya 2020). Secara tidak langsung, hal itu berdampak pada carut-marutnya perekonomian setiap negara di dunia, karena basis-basis ekonomi yang pincang bahkan lumpuh demi menghalau penyebaran COVID-19. Kondisi dilematis itu memperlihatkan demikian besarnya pengaruh pandemi terhadap gerak kehidupan setiap manusia di dunia.

Besarnya dampak dari virus *corona* dalam kondisi tersebut bisa dikatakan tidak hanya telah membahayakan kesehatan fisik masyarakat dunia. Dengan berbagai perubahan di masa pandemi ini banyak faktor berpengaruh terhadap kesehatan psikis setiap individu, seperti halnya beban ekonomi yang semakin berat, kecemasan masyarakat karena akhir dari masa pandemi tidak dapat dipastikan, ditambah dengan ketakutan akibat pemberitaan secara terus-menerus oleh media masa. Selain itu, dampak yang paling terlihat dari kebijakan *physical distancing* adalah kebosanan dan rasa kesepian yang dialami oleh mayoritas masyarakat. Setiap orang merasa bosan dan tidak sabar dan mempertanyakan kapankah pandemi ini akan berakhir. Mereka menghendaki kondisi normal yang membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam kondisi inilah, manusia membutuhkan kejernihan pikiran untuk menghindari diri dari kecemasan dan bahkan frustrasi akibat berbagai perubahan yang begitu cepat.

Spiritualitas dari agama dan berbagai kepercayaan dalam tradisi-tradisi lokal memiliki andil dalam hal ini, dan memberikan pemenuhan terhadap berbagai ketimpangan dalam dimensi batin pada diri manusia. Dalam hal ini, penulis berusaha untuk memahami salah satu praktik spiritual dari ajaran *Kejawen* yang sejalan dengan kebijakan *physical distancing*, yaitu *tapa brata*. Menurut Endraswara (2011, 142), *Kejawen* adalah suatu kearifan lokal masyarakat Jawa yang ajarannya tidak hanya menyentuh dimensi jasmaniah (lahir) tetapi juga dimensi rohaniah (batin) dalam hubungan manusia dengan Tuhan. *Tapa Brata* adalah salah satu bagian dari ajaran *Kejawen* yang memusatkan pada pengolahan batin dan ketentraman jiwa untuk mencapai suatu kesadaran yang baru terhadap realitas. Upaya penulis untuk mendalami ajaran *tapa brata* tersebut dikorelasikan dengan realitas aktual pada masyarakat yang terjadi dalam masa pandemi COVID-19.

Penelitian ini mempertanyakan sejauh mana kondisi di masa pandemi memberi dorongan atau motivasi untuk menjalankan laku spiritual, seperti halnya *tapa brata*, dalam menghindari diri dari frustrasi di masa pandemi. Penulis berupaya menjawab masalah tersebut dengan menggunakan kacamata filsafat agama. Kajian-kajian filsafat agama, berusaha memahami praktik beragama dengan menempatkan posisi manusia secara utuh, baik dari dimensi fisik maupun non fisik. Dalam menyentuh aspek-aspek non fisik (jiwa) ini, penulis menyinggung beberapa penjelasan tentang teori kejiwaan yang akan merujuk pada perbincangan mengenai motivasi manusia dalam menjalankan praktik kehidupannya; salah satu di antaranya adalah praktik keagamaan atau kepercayaan.

Motivasi yang melandasi pastilah berbeda-beda dari individu yang satu dengan yang lainnya. Hal itu didasarkan pada keberagaman pengalaman yang dialami setiap individu. Menurut Dister (1996, 11) dorongan dari tindakan manusia itu sendiri merujuk pada dua landasan, yaitu berlandaskan kesadaran serta ketaksadaran. Dengan berlandaskan pada kerangka pemikiran tersebut, penulis ini melakukan penelitian untuk menemukan korelasi antara kebutuhan fisik serta non fisik terhadap praktik spiritualitas manusia, serta bagaimana ajaran *tapa brata* dapat berpengaruh dalam memenuhi dorongan dalam diri manusia baik yang didasari kesadaran maupun ketaksadaran pada masa pandemi *corona*.

2. DATA DAN METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif berlandaskan kajian filsafat agama. Data penelitian diperoleh dari studi kepustakaan yang berkaitan dengan kecemasan masyarakat di era pandemi COVID-19 dan juga praktik spiritual *tapa brata*. Data ini terbagi menjadi dua, data primer dan data sekunder.

2.1 Data Primer

Data primer pada penelitian ini berupa buku yang menjadi rujukan utama penulis ini dalam melakukan penelitian.

1. Kasno, K. 2018. *Filsafat Agama*. Diterbitkan penerbit Alpha
2. Edelman, R. J. 1992. *Anxiety: Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*. Diterbitkan oleh John Wiley & Sons.
3. Jong, De. 1976. *Salah Satu Sikap Hidup Orang Jawa*. Diterbitkan Kenisius
4. Endraswara, S. 2011. *Kebatinan Jawa dan Jagat Mistik Kejawen*. Diterbitkan penerbit Lembu Jawa.

2.2 Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini sebagai data pendukung yang berupa buku dan jurnal tentang filsafat agama dan yang fokus pembahasannya adalah kecemasan di masa pandemi COVID-19 dan juga praktik spiritual *tapa brata*.

2.3 Analisis

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode hermeneutika filosofis. Penulis mencoba menganalisis hubungan antara kecemasan di masa pandemi COVID-19 dan dorongan kepada kesadaran terhadap kebutuhan spiritual, yang salah satunya adalah melalui *laku batin tapa brata*. Menurut Anton Bakker (2004, 41), terdapat beberapa unsur metodis dalam hermeneutika filosofis:

1. Deskripsi: menggambarkan secara historis dan terperinci tentang terjadinya kecemasan pada masyarakat dalam masa pandemi COVID-19 serta menjelaskan apa yang disebut sebagai praktik spiritual *tapa brata*.
2. Interpretasi: membuat interpretasi mengenai permasalahan yang terjadi dalam konteks kecemasan pada masa pandemi COVID-19 dan kebutuhan spiritualitas masyarakat
3. Holistik: memahami secara komprehensif berbagai aspek yang menjadi acuan
4. Refleksi: mengungkapkan kemungkinan praktik *tapa brata* sebagai solusi dalam mengganggu kecemasan di masa pandemi COVID-19. Refleksi ini bersifat sistematis-reflektif.

3. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

3.1 Filsafat Agama dan Ruang Lingkupnya

Filsafat adalah suatu penyelidikan terhadap hakikat segala sesuatu yang ada dan mungkin ada melalui budi manusia (Poedjawijatna 1980, 9). Dalam hal ini, filsafat sebagai kajian yang bersifat kritis, radikal, dan komprehensif memiliki keluasan bahasan terhadap seluruh realitas, termasuk juga agama dan berbagai praktik keagamaan sebagai salah satu bagian dari aspek kehidupan manusia. Agama tentunya tidak dapat dipisahkan dari perkembangan peradaban manusia terutama yang terkait dengan penghayatan dan hubungan manusia terhadap hakikat ketuhanan. Dengan kata lain, berbicara tentang agama tidak akan pernah luput dari perbincangan tentang perkembangan kehidupan manusia itu sendiri, dan agama dalam hal ini dapat dipahami sebagai suatu sistem penghayatan dan praktik yang dilakukan sebagai suatu cara hidup manusia, baik lahir maupun batin (Gazalba 1979, 43). Dari pemahaman tersebut, agama dan konteks perkembangan manusia haruslah mengalami suatu proses yang senantiasa bersifat dialogis sejalan dengan perubahan dan konteks permasalahan yang dihadapi oleh manusia. Dalam hal ini, filsafat agama berperan sebagai kajian yang diupayakan untuk memahami dasar-dasar penghayatan spiritual manusia terhadap hakikat ketuhanan, termasuk praktik-praktik keagamaan dan motivasi yang melandasinya dengan dihadapkan kepada perkembangan kontekstual yang terjadi.

Filsafat agama berperan mengintegrasikan antara berbagai penghayatan kepercayaan dan praktik kepercayaannya dengan perkembangan kehidupan manusia, salah satunya adalah dengan ilmu pengetahuan. Hubungan agama dan ilmu pengetahuan seringkali dipahami sebagai oposisi biner yang saling bertentangan. Hal itu tampak dalam sejarah perkembangan ilmu pengetahuan di dunia Barat, seperti halnya pada Abad Pertengahan. Pada masa itu, otoritas agama hanya menempatkan ilmu pengetahuan sebagai

pendukung kebenaran yang terdapat pada Kitab Suci (Muntasyir dan Munir 2001, 128). Pada masa itu, dunia Barat didominasi oleh dogma-dogma keagamaan, yang hanya berpusat pada kebenaran tunggal dan tidak memberikan ruang untuk kebenaran dari ilmu pengetahuan. Hal ini yang kemudian memicu munculnya konflik antara agama dan ilmu pengetahuan yang mengantarkan berbagai gugatan para ilmuwan kepada otoritas keagamaan yang ditandai dengan keberadaan abad Modern. Pada masa itu kebenaran ditekankan pada arogansi keilmuan yang bersifat positivistik. Konflik yang terjadi antara agama dan ilmu pengetahuan dalam dunia Barat tersebut dapat dikatakan sebagai suatu konflik antara materialisme ilmiah dengan literalisme biblical (Barbour 2002, 54–55). Keduanya memiliki klaim masing-masing terhadap landasan dan sumber dari kebenaran. Dengan kata lain, upaya mendamaikan antara agama dan ilmu pengetahuan adalah suatu upaya yang penting untuk mencapai pemahaman yang bersifat holistik.

Kajian yang bersifat menyeluruh yang ditawarkan dalam filsafat agama, adalah menempatkan ilmu pengetahuan dan agama setara, memiliki kelebihan dan keterbatasan, tetapi keduanya juga dipandang sebagai sumber kebenaran yang diakui. Selain itu, pemahaman tentang agama diarahkan pada pendekatan esoterik dan eksoterik. Eksoterik dipahami sebagai pendekatan yang menyoroti aspek formal dari suatu agama atau kepercayaan tertentu (Ikbal 2015, 10), sedangkan esoterik melakukan pendekatan terhadap aspek spiritual, penghayatan batin, serta esensi keagamaan. Dalam hal ini, filsafat agama memberi ruang kepada berbagai kepercayaan yang tidak hanya berlandas pada ikatan formal, tetapi juga yang merupakan bentuk-bentuk kebatinan dalam religiusitas manusia. Landasan pemahaman filsafat agama yang bersifat menyeluruh yang digunakan penulis ini untuk mengkaji secara mendalam aspek religiusitas masyarakat, baik yang bersifat esoterik maupun eksoterik dengan berdasarkan pada permasalahan kontekstual terkait kebutuhan spiritualitas pada kehidupan masyarakat di masa pandemi COVID-19 ini.

3.2 Problem Mental dan Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19

Saat berhadapan dengan kasus penularan virus *corona*, tentu banyak orang bahkan tenaga medis yang memahami bahwa memang virus ini tidaklah menyerang fungsi syaraf atau bahkan kestabilan mental seseorang. Pada dasarnya virus *corona* menular dan menginfeksi saluran pernapasan dari manusia yang berpengaruh terhadap menurunnya imunitas tubuh. Apabila kita berusaha memahami dampaknya secara lebih dalam, keberadaan pandemi ini tidak hanya dapat dikatakan terbatas pada pengaruhnya terhadap kondisi organ fisik saja, tetapi lebih jauh dapat menimbulkan ketakutan atau bahkan kecemasan yang sangat mendasar dalam diri masyarakat karena besarnya angka penularan yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Angka penularan yang begitu besar, berdasarkan data pemerintah Indonesia pada Kamis 21 Mei 2020, hanya dalam waktu 24 jam terdapat 973 kasus baru penularan COVID-19. Angka itu menambah jumlah kasus terinfeksi di seluruh Indonesia dengan jumlah 20.162 kasus (Hakim dan Yahya 2020). Data itu tidak saja telah menjadi rekor tertinggi kasus penularan di Indonesia, tetapi juga telah memerparah kecemasan masyarakat terhadap proses penularan. Kemudian di awal tahun 2021, jumlah kasus penularan COVID-19 melonjak tinggi. Berdasarkan data yang didapat dari John Hopkins University and Medicine (CSSE 2021), angka kasus penularan COVID-19 di Indonesia sudah mencapai 1.147.010 kasus dengan angka kematian mencapai 31.393. Angka tersebut menandakan lonjakan kasus penularan COVID-19 di Indonesia menjadi kasus tertinggi di antara negara-negara ASEAN. Hal ini berpengaruh pada ketidakstabilan kebijakan pemerintah dan berbagai perubahan kebijakan yang mau tidak mau kemudian berdampak secara langsung terhadap kebingungan, ketakutan, serta kecemasan masyarakat Indonesia.

Kebijakan pembatasan interaksi sosial baik PSBB yang dilakukan pada 2020, kemudian PKKM pada 2021 yang pada dasarnya membatasi kegiatan masyarakat dengan mengalihkan rutinitas sehari-hari di luar rumah menjadi kegiatan di dalam rumah, baik pendidikan, pekerjaan, dan rutinitas lainnya. Hal itu telah berpengaruh secara langsung terhadap gerak kehidupan masyarakat. Tidak hanya perekonomian, secara lebih dalam juga berpengaruh kepada masalah mental masyarakat, kebosanan dari sebagian besar masyarakat kemudian menjadi suatu gejala yang paling tidak bisa dielakkan.

Kebosanan adalah suatu kodrat alamiah dari diri manusia. Menurut Fromm, secara eksistensial, manusia adalah makhluk yang dapat terjebak dalam rasa bosan dan hal tersebut yang membedakannya dengan makhluk yang lain (Fromm 1996, 61). Dalam kehidupan manusia modern, kebosanan itu yang secara bertahun-tahun berusaha dihindari dengan bekerja dan melakukan rutinitasnya. Pada masa pandemi ini hampir dari semua orang di dunia merasa bosan dan mempertanyakan kapan masa pandemi itu akan berakhir, kapan rutinitas kehidupan dapat dijalani secara normal kembali seperti sediakala. Setiap orang mengalami kejenuhan dan kebosanan karena berbulan-bulan telah dipaksa merasakan situasi di luar kebiasaannya.

Namun, bukankah selama ini rutinitas pekerjaan juga sering dikatakan menimbulkan kebosanan? Bahkan berbagai hiburan yang dihidangkan oleh industri media juga seringkali dianggap menimbulkan kebosanan. Yang berbeda dengan masa pandemi ini, setiap orang merasakan kepasifan yang luar biasa pada dirinya. Setiap orang membatasi diri dengan hanya beraktivitas di rumah dan berupaya untuk menimbun berbagai barang kebutuhan untuk menghadapi masa pandemi yang tidak pasti kapan berakhirnya. Saat menjadi pasif, manusia tidak mengkaitkan dirinya dengan dunia secara aktif, dan dipaksa untuk menyerah pada berbagai tuntutan.

Dalam hal ini, manusia merasa tak berdaya, kesepian, dan gelisah (Fromm 1996, 72). Kepasifan ini yang mengakibatkan manusia merasakan kecemasannya, suatu perasaan teralienasi dari kehidupannya, karena ikatan rutinitas sosial yang telah mengakar dalam kehidupannya. Manusia senantiasa mengidamkan pertemuan. Pada pertemuan, manusia mampu mengaktualisasikan dirinya dalam suatu kemanfaatan tertentu terhadap orang lain, dan sebaliknya juga mendapatkan manfaat dari hubungannya dengan orang lain.

Kecemasan masyarakat itu dalam psikologi dipahami sebagai suatu *disorder* yang disebut *anxiety*. *Anxiety* menurut Edelmann (1992, 18) adalah *apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source of which is largely unknown or unrecognised*. Dari pengertian itu dapat dijelaskan bahwa kecemasan atau *anxiety* ini diakibatkan oleh kegelisahan tentang sesuatu hal yang dianggap mengancam, tetapi sering kali tidak secara jelas diketahui. Sementara itu, menurut Syamsu Yusuf (2009, 43), *anxiety* adalah bentuk ketidakberdayaan yang bersifat neurotik, perasaan tidak aman, serta rasa ketidakmampuan dalam menghadapi suatu realitas tertentu yang seringkali terkait dengan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai sebuah ketidakberdayaan neurotik, gejala *anxiety* berujung pada kecenderungan reaktivitas seseorang baik berupa ketakutan, rasa khawatir, maupun reaksi emosional lainnya atas hal-hal kecil yang terjadi dalam kehidupannya. Tidak jarang kondisi ini menimbulkan apa yang disebut sebagai frustrasi. Dari kedua pengertian tersebut dapat diambil sebuah benang merah bahwa kecemasan (*anxiety*) senantiasa membawa suatu proses reaktif berupa ketakutan dan kegelisahan pada berbagai kemungkinan bahaya yang akan dihadapi atau pada berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan pada masa pandemi COVID-19 ini pada dasarnya tidak hanya terjadi karena rasa terancam oleh penularan virus ataupun karena tekanan ekonomi akibat lumpuhnya berbagai basis perekonomian setelah diputuskannya kebijakan PSBB, *physical distancing*, ataupun PPKM di awal 2021, tetapi disebabkan oleh suatu kondisi ketidakpastian. Dalam hal ini, bisa digunakan pandangan Heidegger

yang membedakan antara ketakutan (*Furcht*) dengan kecemasan (*Angst*). Kecemasan adalah suatu hal yang menukik kepada kesadaran atas ketidakpastian. Objek kecemasan adalah suatu hal yang tak tentu (Hardiman 2016, 89). Dapat dipahami bahwa apa yang kemudian terjadi dalam masa pandemi ini tidak saja sampai pada ketakutan masyarakat, tetapi lebih jauh ada suatu proses kecemasan akan kedudukan manusia yang berada dalam realitas yang tak tentu. Ada kesadaran pada suatu keterlemparan ke realitas ketidakpastian yang akan terus menerus dihadapi manusia yang terjadi dari awal peradaban manusia dengan berbagai perubahan-perubahan yang tak menentu. Masa pandemi ini menjadi salah satu pemicu dari hadirnya kesadaran tersebut, akibat perubahan-perubahan yang secara serta merta terjadi dan tidak dapat dipastikan kapan akan berakhir dan kembali ke keadaan normal sebelum terjadi perubahan.

Kondisi mental di masa pandemi tersebut pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dari keberadaan realitas di luar kuasa manusia. Manusia dalam kondisi ini merasakan suatu keterlemparan (*dasein*) dan dirinya menjadi objek pasif yang tidak mampu mengatasi realitas yang melingkupi keberadaannya. Heidegger (dalam Shockey 2016, 20) menjelaskan suasana hati semacam ini adalah suatu kecemasan yang dikatakannya sebagai *grundbefindlichkeit*, yaitu suatu perasaan yang mendasar dan bersifat primordial. Pada masa pandemi ini setiap manusia belajar bahwa kehidupan adalah suatu hal yang tidak tentu. Perekonomian yang mendadak mengalami kalang kabut, berbagai rutinitas yang dilakukan berpuluh-puluh tahun lama nya mendadak berubah, aktivitas sosial yang menghendaki berbagai tatanan baru, dan berbagai kebiasaan baru yang saat ini menjadi suatu hal yang wajar untuk dilakukan menjadi dampak dari keberadaan pandemi tersebut. Realitas yang tak tentu ini yang dalam pandangan Heidegger (dalam Kristiatmo 2010, 193–217) dianggap sebagai suatu misteri yang tak terselami oleh manusia. Ketidakpastian dan ketidakentuan realitas tersebut kemudian menuntut manusia untuk memiliki keterbukaan diri dalam mengalami apa yang ada di seberang dirinya, salah satunya adalah jalan spiritualitas.

3.3 Konsep Kebatinan dalam Masyarakat Suku Jawa

Jawa adalah salah satu suku yang keberadaannya tersebar luas di segala penjuru Indonesia, bahkan sampai ke beberapa negara di belahan bumi lainnya. Kemampuannya beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya adalah suatu nilai positif yang kemudian menghantarkan suku tersebut dapat menetap dan berkembang di berbagai daerah. Selain itu suku Jawa juga dikenal memiliki ketangguhan dalam hal kebatinan. Kebatinan menurut De Jong (1976, 14) adalah bagian dari diri manusia yang berkorelasi dengan hal-hal yang bersifat ilahiah dan menjadi suatu manifestasi dari kenyataan yang sejati. Dengan pemahaman tersebut, pembahasan tentang masyarakat suku Jawa tidak dapat dilepaskan dari upaya memahami dimensi spiritualitasnya.

Sikap *narima* dan *sumarah* adalah karakteristik sikap batin yang identic dengan spiritualitas masyarakat Jawa yang sering disebut sebagai *Kejawen*. *Kejawen* merupakan sebuah ajaran yang berkembang secara turun temurun pada masyarakat suku Jawa. Menurut Koentjaraningrat (1984, 316–317) *Kejawen* bersandar pada suatu bentuk sinkretisme yang pada awalnya dilakukan oleh para Wali dan diikuti oleh para pujangga serta cendikiawan Keraton Mataram sebagai suatu bentuk strategi sinkretisme budaya. Sebagai sinkretisme, ajaran *Kejawen* melalui proses penerimaan dan keterbukaan terhadap berbagai agama dan kepercayaan yang ikut berpengaruh padanya. Dengan kata lain, pandangan *Kejawen* ini tidak merujuk pada satu agama formal tertentu, tetapi cenderung meleburkan berbagai ajaran untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan. Hal ini diperkuat juga dengan pandangan Mulder Niels (1980, 17) bahwa tujuan dari *Kejawen* adalah mengatasi perbedaan agama dan menyelaraskan diri untuk mencapai kesatuan hidup.

Inti ajaran *Kejawen* sendiri adalah keharmonisan dan kesatuan hidup tersebut. Keharmonisan ini diperjelas dengan keberadaan konsep kesatuan makro dan mikro kosmos atau yang disebut *jagad gede*

dan *jagad cilik* (Puspaningrat 1996, 28). Dalam ajaran ini, kehidupan manusia dipandang senantiasa terpaut erat dengan alam semesta serta Tuhan sebagai *kemanunggalan* atau kesatuan kosmis. Keharmonisan ini kemudian mengilhami setiap ajaran dan prinsip ideal dalam kehidupan masyarakat suku Jawa. Harmoni tidak hanya dipandang dalam perpaduan antara *jagad gede* dan *jagad cilik*, tetapi juga lebih jauh terkait dalam *laku batin*. Landasan spiritual ini menurut Laksono (2009) mengarahkan pada tercapainya suatu kondisi yang disebut *tata tentrem*. Konsep *tata tentrem* adalah suatu sikap batin yang berpengaruh pada pola kehidupan sosial yang terbentuk dalam kehidupan masyarakat suku Jawa.

Keterkaitan antara spiritualitas dengan kehidupan sosial ini, tidak saja berkaitan dengan hubungan antarmasyarakat suku Jawa, tetapi juga dengan suku lainnya. Hal itu menonjolkan keterbukaan diri masyarakat suku Jawa, yang tidak memandang kehidupan sebagai arena kompetisi, tetapi cenderung sebagai upaya mencapai *memayu hayuning bawana*, yaitu keselamatan dan keselarasan alam seisinya (Endraswara 2011, 15). Orientasi hidup yang menjelaskan mengapa masyarakat Jawa dapat mudah menyesuaikan dengan lingkungan dan kondisi apa pun yang dihadapinya. Hal itu terkait juga dengan sikap batin masyarakat Jawa dalam memahami agama.



Figur 1. Budaya Jawa dalam berbagai peribadatan agama
(Sumber: Bayu 2014; Adhy 2012; Nugroho 2015; Ana 2019).

Orang Jawa tidak pernah diidentikan dengan ajaran agama apa pun, seperti halnya beberapa etnis yang lain yang cenderung menjadikan budayanya sebagai simbol keagamaan. Dalam hal ini, bukan berarti ajaran *Kejawen* bertentangan dengan prinsip agama yang cenderung dogmatis. Tetapi ajaran *Kejawen* ini bersifat akomodatif, dalam arti dapat menyesuaikan dan menerima berbagai macam sudut pandang. Oleh karena itu, budaya Jawa mampu menjadi ekspresi keagamaan dan kepercayaan apa pun sejalan dengan realitas kehidupan yang dialami oleh masyarakat Jawa.

3.4 Praktik *Tapa Brata* dalam Ajaran *Kejawen*

Salah satu bagian dari ajaran *Kejawen* adalah *Tapa Brata*. *Tapa brata* merupakan suatu *laku batin* yang umum dilakukan oleh masyarakat Jawa. Lewat *tapa* kekuatan badan diperlemah sehingga sikap dan perasaan terhadap sesama manusia berubah; orang menjadi lebih sadar akan relativitas eksistensinya (Jong 1976,

23). Hal itu seringkali dilakukan dengan dibarengi oleh berbagai jenis puasa yang diajarkan secara turun temurun, seperti puasa *ngebleng*, *ngerowot*, *mutih*, *pati geni*, dan lain sebagainya. Puasa-puasa itu dilakukan sebagai upaya mengambil jarak dari kebiasaan hidup, tetapi tanpa mengganggu kehidupan sehari-hari. Kegiatan puasa itu ditujukan untuk melatih kehalusan budi dan kejernihan pikiran.

Pada serat *Wedhatama* juga terselip beberapa pemaparan mengenai ajaran *tapa brata*, seperti di bawah ini:

*Nulada laku utama/ tumraping wong tanah Jawi/ Wong Agung ing Ngeksi ganda/ Panembahan
Senapati / Kapati amarsudi sudaning hawa lan nafsu/ pinesu tapa brata/ tanapi ing siang ratri/
amamangun karyenak tyasing sasama//*

Beberapa bait dari serat *Wedhatama* tersebut dapat dipahami bahwa dalam masyarakat Jawa terdapat salah seorang tokoh yang diluhurkan yaitu Panembahan Senapati yang merupakan pendiri kerajaan Mataram Islam. Dalam serat tersebut, Panembahan Senapati dijelaskan sebagai seorang ahli *tapa brata* dalam mengendalikan hawa nafsu, dan dirinya gemar menyenangkan orang lain (Wibawa 2013, 128). *Tapa brata* ini merupakan sikap yang dialami individu atau kelompok sosial, khususnya masyarakat Jawa tradisional, dengan mengendalikan hawa nafsu untuk mencapai suatu perubahan positif dari kejiwaan manusia untuk menghadapi realitas apa pun. Hal itu sejalan dengan diidealkannya sosok Panembahan Senapati yang mampu mendirikan kerajaan Mataram dari yang awalnya hanya sebuah kadipaten kecil hingga menjadi kerajaan yang besar di tanah Jawa akibat olah budi dan hatinya yang begitu kuat. Nama Panembahan sendiri berasal dari kata *manembah* atau berbakti. Dalam konteks kebatinan Jawa, istilah *manembah* ini diidentikan sebagai *laku* bakti terhadap Tuhan (Widjayanti 2015, 64), pencipta dan sumber dari segala sesuatu.

Selain itu, dalam kehidupan, masyarakat Jawa juga mengidealkan manusia yang unggul, yaitu manusia yang memiliki ilmu. Dalam masyarakat Jawa telah tertanam dengan kuat bahwa *ngelmu iku kalakone kanthi laku*, yang berarti ilmu dapat didapat dengan menjalani *laku*. Hal itu sesuai dengan apa yang dijelaskan R. Ng Ronggowarsito dalam *Suluk Sapanalaya* (Endraswara 2012, 1–11), yang berbunyi.

*Rarasing ngelmu dolanan
Lamun ngelmu kang sejati
Kang tinuku tapa brata
Pae ngelmuning parecil
Ngacemil wae olih
Ngelmu baut nora kewut
Bedhel pedhot arantas
Tanpa tilas ora dadi
Jambe bleber miber lempur bebas*

(Suluk Sapanalaya, Sinom, bait 1)

Bait *Suluk Sapanalaya* tersebut menjelaskan bahwa dalam menimba ilmu tidak boleh bermain-main dan ilmu yang sejati diperoleh melalui proses *tapa brata*. Dalam hal ini, *tapa brata* menjadi sebuah media yang diyakini masyarakat Jawa sebagai jalan untuk mencapai suatu kedalaman pengetahuan, bukan pengetahuan yang hanya sekedar diketahui, tetapi pengetahuan sejati yang benar-benar dihayati melalui *laku* batin.

Spiritualitas dari *laku tapa brata* dapat dikatakan merupakan proses dalam menuju suatu kondisi halusnya budi yang terpusat pada kepribadian setiap individu itu. Hal ini didasari pada pendapat bahwa untuk memperoleh sikap hidup yang positif, yang membangun, seseorang harus memusatkan perhatiannya

kepada dasar dan makna kepribadiannya sendiri (Jong 1976, 23). Dalam hal ini, dasar kehidupan yang bersifat spiritual dan religius harus selalu digali sebagai jalan untuk meningkatkan unsur positif pada diri dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh sebab itu, laku *tapa brata* bukan sikap pasif yang tidak menghasilkan, tetapi merupakan *laku* batin yang bertujuan, yaitu pencarian terhadap esensi kehidupan.

Syarat dalam menjalankan *tapa* ialah tidak boleh mengganggu berjalannya hidup sehari-hari, dipilih jalan tengah antara keadaan puas atau keadaan lapar (Jong 1976, 24). Dengan kata lain, saat melakukan *tapa* seseorang tidak harus menjauhkan diri dari hidup atau menjadikan dirinya sebagai makhluk individual, tetapi berusaha mengambil posisi di tengah dengan mengurangi orientasi pada pemuasan akan hasrat-hasrat badaniah. Posisi tersebut adalah suatu posisi ketenangan batin untuk dapat selaras dengan keadaan apa pun yang terjadi. Secara garis besar, dapat dikatakan bahwa melalui *tapa brata*, seseorang dapat lebih mudah menjalani adaptasi dengan setiap kondisi apa pun yang dialaminya. Dasar penerimaan dan keterbukaan itulah yang menjadikan seseorang yang menjalankan *laku tapa brata* dapat bersikap tenang dan bijak dalam menghadapi setiap kondisi apa pun.

3.5 Tapa Brata sebagai Upaya Menanggulangi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19

Kajian filsafat agama pada dasarnya memiliki keluasan kajian yang terdiri dari realitas yang tampak dan yang tidak tampak. Realitas yang tampak ini berkaitan dengan dunia empiris merupakan segala sesuatu yang dapat digapai dengan kemampuan indrawi manusia, sedangkan realitas yang tak tampak adalah segala sesuatu yang berada dalam alam metafisika (Kasno 2018, 13), termasuk eksistensi dari segala sesuatu yang tidak dapat digapai melalui indra manusia, seperti halnya tentang hakikat, tentang kemungkinan-kemungkinan, serta berbagai hal yang berkaitan dengan spiritualitas. Spiritualitas adalah salah satu dimensi penting dalam aspek religiusitas manusia. Religiusitas di sini terkait dengan istilah *religio* itu sendiri, yaitu sebuah perhatian terhadap faktor-faktor dinamis yang berhubungan dengan daya-daya adikodrati, gagasan, dan impian yang didapat melalui suatu atau berbagai pengalaman yang menggetarkan batin (Jung 2017, 13). Sementara itu, spiritualitas adalah bagian dalamnya yang berada pada kawasan esoterik.

Kawasan esoterik ini seringkali dianggap mampu untuk menghubungkan manusia dengan berbagai aspek religius, seperti segala sesuatu yang terkait dengan esensi ketuhanan dan berbagai hal yang berada di luar simbol dan indrawi. Menurut Schuon (1987), secara esoterik seluruh kepercayaan dan agama di dunia memiliki kesamaan, yaitu dalam dimensi-dimensi batin dan tampak berbeda karena dilihat secara eksoterik. Spiritualitas sebagai bagian dari kawasan esoterik menjadi kebutuhan seluruh umat manusia tanpa kecuali. A. M Saefuddin (dalam Azis 2018, 8) menjelaskan bahwa kesadaran spiritual selalu hadir secara ontologis dan tidak bisa diingkari keberadaannya dalam kehidupan manusia, meski oleh seorang komunis atau ateis sekalipun. Sementara itu, menurut Barbara MacDonald (2001, 32–41) spiritualitas adalah proses dari keberadaan manusia, dalam upaya mencari dan menemukan arti hidupnya. Pendapat ini menjelaskan bahwa spiritualitas adalah suatu kekuatan sekaligus kebutuhan yang senantiasa mendasar untuk mengisi relung-relung kekosongan hidup dalam diri setiap manusia untuk mencapai makna kehidupan.

Masa pandemi COVID-19 ini telah memperlihatkan ketidakberdayaan manusia di hadapan realitas yang tidak pasti dan tidak menentu. Kegelisahan dan kecemasan manusia atas hal itu kemudian mendorong besarnya arus kesadaran spiritual untuk menggapai makna kehidupan; tidak ada jalan untuk menghindari dari ketidakpastian tersebut sehingga manusia hanya dapat bersikap takzim atau keterbukaan diri terhadap segala kemungkinan-kemungkinan yang terbentang luas (Kristiatmo 2010, 193-217). Dorongan itu kemudian membawa manusia untuk berlaku bijak dalam memahami makna kehidupan, mencoba untuk memberi jarak

dirinya dengan rutinitas kehidupan dan menggapai kesadaran baru terhadap segala kemungkinan dalam perubahan realitas yang tak pasti.

Salah satu realisasi dari dorongan-dorongan batin tersebut adalah melalui *laku tapa brata*. *Tapa brata* yang merupakan suatu bentuk praktik spiritual dari kearifan masyarakat Jawa yang memfokuskan sikap batin dapat hadir sebagai salah satu solusi bagi masyarakat untuk dapat memperoleh ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi situasi di masa pandemi COVID-19 yang tidak menentu. Seperti telah dijelaskan bahwa *laku tapa brata* ini dilakukan dengan mengambil jarak dari kebiasaan-kebiasaan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan kebijakan PSBB atau PPKM yang mengalihkan rutinitas luar rumah menjadi kegiatan di dalam rumah. Dalam kondisi tersebut, *tapa brata* dapat dilakukan sebagai upaya menghindarkan diri dari kecemasan, ketakutan, dan bahkan kejenuhan akibat dari pembatasan mobilitas sosial. Dengan *laku tapa brata*, masyarakat dapat lebih mudah untuk melakukan adaptasi dengan setiap kondisi karena pada dasarnya spiritualitas merupakan suatu bentuk keterbukaan diri terhadap segala realitas yang terjadi.

Hal ini sejalan dengan penemuan mutakhir akhir-akhir ini tentang pentingnya spiritualitas dalam menjaga kestabilan mental dan imunitas manusia. Spiritualitas tidak hanya berkorelasi dengan aspek-aspek yang bersifat tidak kasatmata terkait mentalitas, tetapi memiliki korelasi dengan fisik manusia. Pandangan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayne Fernster tentang hubungan antara spiritualitas dan pengaruhnya pada penyidap penyakit kanker. Diperoleh kesimpulan bahwa tingkat spiritualitas berpengaruh pada menurunnya kebutuhan perawatan rasa sakit dari pasien kanker (Fernster 1999, 134–140). Semakin tinggi tingkat kesadaran spiritualitasnya, pasien dapat mengikis rasa sakit yang dialaminya. Hal itu juga sejalan dengan tingkat imunitas tubuh manusia untuk terhindar baik dari penyakit maupun pada masa pemulihan. Seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi akan dapat dengan mudah beradaptasi dengan suatu kondisi sakit tertentu dan terbantu pada fase pemulihannya (Prasetyo 2016). Dengan demikian, pemenuhan terhadap kebutuhan spiritual memiliki korelasi dengan aspek fisiologis dari diri manusia dan membantu dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia.

Penjelasan tentang hubungan spiritualitas dengan aspek fisiologis dari diri manusia tersebut memperlihatkan pentingnya *laku* spiritual dalam kehidupan sehari-hari terutama pada masa pandemi COVID-19 yang menuntut masyarakat untuk menjaga imunitas tubuhnya di tengah perubahan-perubahan yang tidak menentu akibat pandemi. Praktik *tapa brata* sebagai upaya pemenuhan kebutuhan spiritualitas masyarakat, dapat dikatakan menjadi salah satu solusi untuk mempermudah proses adaptasi masyarakat baik terhadap kondisi sosial maupun untuk meningkatkan imunitas tubuhnya di masa pandemi COVID-19 ini. Selain itu, *tapa brata* tidak menuntut ritual-ritual khusus yang menghendaki terjadinya kerumunan masa, tetapi sebagai suatu sikap batin, *tapa brata* bersifat personal karena hanya dapat dialami secara pribadi. Dengan kata lain, *laku tapa brata* dapat selaras dengan kebijakan *physical distancing* di masa pandemi COVID-19 ini.

4. Kesimpulan

Pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian kualitatif ini menghasilkan beberapa kesimpulan. Kesimpulan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dari penelitian yang lebih lanjut terkait kebutuhan spiritualitas di tengah masa pandemi COVID-19. Kesimpulan itu adalah bahwa di masa pandemi COVID-19, berbagai perubahan terjadi secara serta merta dan masif di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia, kejadian itu tampak dari berbagai kebijakan pemerintah dalam menanggulangi arus penularan virus Corona. Berbagai kebijakan dilakukan dengan tujuan untuk menekan penularan virus Corona dalam masyarakat

Indonesia yang angka penularannya sangat tinggi. Hal ini menuntut perubahan dan pengalihan pada berbagai kebiasaan sosial yang selama ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya dalam bekerja, bersekolah, dan bahkan dalam menjalankan peribadatan keagamaan. Pembatasan mobilitas sosial yang diterapkan oleh pemerintah dari *physical distancing*, PSBB, hingga PKKM pada awal tahun 2021 ini menuntut masyarakat dapat membatasi interaksi sosial dalam kerumunan yang sebelumnya menjadi suatu hal yang wajar. Dengan demikian, setiap orang diimbau untuk mengurangi kegiatan di luar rumah, dan lebih banyak beraktivitas di dalam rumah. Kondisi inilah yang kemudian mendorong munculnya rasa jenuh pada setiap individu. Semua orang tak sabar menunggu kapan kondisi akan kembali normal, dan dalam keadaan inilah kecemasan atas realitas yang tak pasti tersebut kemudian muncul.

Kecemasan yang hadir pada masyarakat di masa pandemi ini timbul dari kesadaran manusia ketika berhadapan dengan bentangan kemungkinan-kemungkinan yang tak pasti. Nafas kehidupan masyarakat modern yang serba cepat, mobilitas manusia yang tinggi, dan laju perekonomian, untuk beberapa saat terhenti akibat pandemi virus Corona. Kesadaran terhadap relativitas diri di tengah realitas yang tak pasti tersebut kemudian mendorong kesadaran bahwa manusia tak dapat mengelakan diri dari berbagai kemungkinan yang akan terjadi di hadapannya. Ketidakpastian yang selama ini hadir dan mewarnai sejak awal peradaban manusia. Dalam kesadaran seperti itu, setiap individu perlu mengambil jarak dari segala rutinitas duniawinya untuk merenungkan apa yang terjadi dalam kehidupan, dorongan inilah yang akan membawanya menuju pada kesadaran terhadap kebutuhan spiritualitas manusia. Dengan spiritualitas, manusia memiliki keterbukaan dan penerimaan terhadap segala sesuatu yang terjadi dan mampu menghadapinya secara bijak.

Tapa brata adalah salah satu praktik spiritual yang berasal dari kearifan masyarakat Jawa. Masyarakat Jawa sendiri adalah masyarakat yang dikenal dengan ajaran kebatinannya yang disebut *Kejawen*. Praktik spiritual *tapa brata* merupakan laku batin yang dialami secara personal. Praktik spiritual ini dilakukan dengan dibarengi puasa yang dikhususkan untuk tujuan menghaluskan budi dan menjernihkan pikiran manusia. Dalam hal ini, praktik *tapa brata* bukan suatu ritual terstruktur yang menuntut simbol-simbol keagamaan atau upacara khusus, tetapi *tapa brata* adalah suatu laku yang berpusat pada keterbukaan batin. Dengan *tapa brata*, setiap individu mampu mengalami penerimaan terhadap segala kemungkinan yang mungkin terjadi dalam kehidupannya. Di masa pandemi COVID-19 ini, praktik spiritual, seperti *tapa brata* dibutuhkan untuk menanggulangi kecemasan yang muncul pada masyarakat akibat dari kondisi yang tidak menentu. Selain itu, laku spiritual seperti *tapa brata*, secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi aspek fisiologis manusia dalam meningkatkan imunitas tubuh karena apa yang terjadi dihadapannya akan diterima sebagaimana adanya.

DAFTAR REFERENSI

- Adhy, Bramasto. 2012. Prajurit Kraton Sholat Ied. *tribunnews.com*, 19 Agustus 2012. <https://m.tribunnews.com/ampstory/images/162601/prajurit-keraton-sholat-ied> [diakses 15 Juli 2021 pukul 09.30].
- Ana, Surahman. 2019. 2500 Umat Buddha Hadiri Perayaan Waisak di Lereng Gunung Prau, Jawa Tengah. *buddhazine.com*, 2 Juli 2019. <https://buddhazine.com/2500-umat-buddha-hadiri-perayaan-waisak-di-lereng-gunung-prau-jawa-tengah/> [diakses 15 Januari 2021 pukul 08.00 WITA].
- Aziz, Abd. 2018. Filsafat Dan Agama; Sebuah Kajian Kompromis-Analitis. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 4, no. 2: 107–128.
- Bakker, A. 2004. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.

- Bayu, Sunaryo Haryo. 2014. FOTO HARI NATAL 2014: Jemaat Gereja Maria Regina Berbusana Jawa. *solopos.com*, 25 Desember 2014. <https://www.solopos.com/foto-hari-natal-2014-jemaat-gereja-maria-regina-berbusana-jawa-562485> [diakses 17 Januari 2021 pukul 14.20 WITA].
- CSSE. 2021. COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering at John Hopkins University. *jh.u.edu.*, <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> [diakses 6 Februari 2021 pukul 15.25 WITA].
- Dister, N. S. 1996. *Pengalaman dan Motivasi Beragama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Edelmann, R. J. 1992. *Anxiety: Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Endraswara, Suwardi. 2011. *Kebatinan Jawa dan Jagat Mistik Kejawaen*. Yogyakarta: Lembu Jawa.
- Endraswara, S. 2012. *Budaya Spiritual sebagai Wahana Pembentukan Karakter Bangsa*. Makalah Sarasehan Budaya Spiritual.
- Fernsler, J. I, dkk. 1999. Spiritual Well-being and Demands of Illness in People with Colorectal Cancer. *Cancer Nursing Journal* 22, no. 2: 134–140.
- Fromm, E. 1996. *Revolusi Harapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gazalba, S. 1979. *Kebudayaan sebagai Ilmu*. Jakarta: Pustaka Antara.
- Hakim, Farisa dan Achmad Yahya. 2020. UPDATE 21 Mei: Bertambah 973, Kasus Covid-19 di Indonesia Jadi 20.162. *nasional.kompas.com*, 21 Mei 2020. <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/21/15544751/update-21-mei-bertambah-973-kasus-covid-19-di-indonesia-jadi-20162?page=all> [diakses 21 Mei 2020 pukul 20.20 WITA]
- Hardiman, Budi. 2016. *Heidegger dan Mistik Keseharian*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Ikbal, M. 2015. Memahami Agama dengan Pendekatan Esoterik. *Kalam* 9, no. 1: 1–16.
- Jong, De. 1976. *Salah Satu Sikap Hidup Orang Jawa*. Yogyakarta: Kanisius.
- Jung, Carl Gustav. 2017. *Psikologi Agama*. Yogyakarta: IRCiSoD .
- Kasno, K. 2018. *Filsafat Agama*. Surabaya: Alpha.
- Koentjaraningrat. 1984. *Kebudayaan Jawa*. Yogyakarta: Balai Pustaka.
- Kristiatmo, T. 2010. Memahami Wahyu Kristiani melalui Heidegger. *MELINTAS* 26, no. 2: 193–217.
- Laksono, P. M. 2009. *Tradisi dalam Struktur Masyarakat Jawa: Kerajaan dan Pedesaan: Alih-Ubah Model Berpikir Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.
- MacDonald, B. H. 2001. Quality of Life in Cancer Care: Patients' Experiences and Nurses' Contribution. *European Journal of Oncology Nursing* 5, no. 1: 32–41.
- Barbour, Ian G. 2002. *Juru Bicara Tuhan: Antara Sains dan Agama*. terj E.R Muhammad. Bandung: Mizan.
- Niels, M. 1980. *Pribadi dan Masyarakat di Jawa: Penjelajahan mengenai Hubungannya*. Jakarta: Penerbit Sinar Harapan.
- Nugroho, Fajar Eko. 2015. Ratusan Umat Hindu Ritual Melasti Di Pantai Alam Indah Kota Tegal. *jateng.tribunnews.com*, 20 Maret 2015. <https://jateng.tribunnews.com/2015/03/20/ratusan-umat-hindu-ritual-melasti-di-pantai-alam-indah-kota-tegal> [diakses 16 Januari 2021 pukul 18.00 WITA].
- Poedjawijatna, I. R. 1980. *Pembimbing ke Alam Filsafat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prasetyo, A. 2016. Aspek Spiritualitas sebagai Elemen Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 9, no. 1 [Maret]: 18–24.
- Puspaningrat, S. 1996. *Tata Cara Adat Kirab Pusaka Karaton Surakarta*. Surakarta: Cendrawasih.
- Shockey, R. M. 2016. Heidegger's Anxiety: On the Role of Mood in Phenomenological Method. *Bulletin d'Analyse Phénoménologique* 7, no. 1: 20.
- Schuon, F. 1987. *Mencari Titik Temu Agama-Agama*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Wibawa, S. 2013. *Filsafat Jawa*. Yogyakarta: UNY Press.

- Widjayanti, R. S. 2015. Perbandingan Shalat dan Laku Manembah Aliran Kebatinan Pangestu dan Sumarah. *Jurnal Studia Insania* 3, no. 1: 63–78.
- Yusuf, S. 2009. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Zuraya, Nidia. 2020. Kadin: 6, 4 Juta Pekerja Dirumahkan dan PHK Imbas Pandemi. *republika.com*, 6 Oktober 2020. <https://www.republika.co.id/berita/qhs57j383/kadin-64-juta-pekerja-dirumahkan-dan-phk-imbaspandemi> [diakses 3 Januari 2021 pukul 18.30 WITA]