

Peran Spiritualitas dalam Menghadapi Keterpurukan pada Buku Sastra Motivasi *Kala Musim Berganti* Karya Aulia Musla

Hana Yakfi Aningsih¹

Muhammad Fuad²

Edi Suyanto³

Munaris⁴

Siti Samhati⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Lampung, Bandar Lampung

¹ hanayafingsi@gmail.com

² abuazisah59@gmail.com

³ edi.suyanto@fkip.unila.ac.id

⁴ munaris.1970@fkip.unila.ac.id

⁵ siti.samhati@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran spiritualitas dalam membantu tokoh/narator menghadapi keterpurukan sebagaimana digambarkan dalam buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode analisis isi (*content analysis*) yang bersifat interpretatif. Objek material penelitian adalah teks buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla, sedangkan objek formalnya adalah elemen-elemen spiritual yang direpresentasikan dalam narasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, dan analisis data dilakukan secara tematik melalui pembacaan mendalam, identifikasi kutipan, klasifikasi tema, dan penafsiran berbasis teori spiritualitas dan psikologi sastra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narator menghadapi keterpurukan batin melalui tujuh elemen spiritual utama, yaitu: (1) kesadaran diri (*mindfulness*), (2) doa dan keyakinan kepada Tuhan, (3) rasa syukur (*gratitude*), (4) sabar (*patience*), (5) keikhlasan dan ridha, (6) peneladanan kisah nabi, serta (7) keyakinan akan rahmat dan ampunan Allah. Ketujuh elemen ini saling memperkuat dan berperan sebagai kekuatan transformatif dalam proses pemulihan batin, membentuk narator yang lebih tangguh, reflektif, dan penuh harapan.

Kata Kunci: *spiritualitas, keterpurukan, motivasi, karya sastra*

Pendahuluan

Di tengah dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks dan kompetitif, tidak sedikit individu mengalami tekanan psikologis dan emosional yang berujung pada kehampaan makna hidup. Tuntutan prestasi, standar sosial yang tinggi, serta ekspektasi terhadap pencapaian diri sering kali menciptakan jurang antara kenyataan dan harapan, yang bila tidak diimbangi dengan ketahanan batin dapat menyebabkan gangguan dalam keseimbangan mental. Dalam situasi seperti ini, kegagalan, kehilangan, atau trauma bukan sekadar pengalaman menyakitkan, tetapi dapat menjadi pemicu munculnya kondisi psikologis serius seperti depresi dan kecemasan berkepanjangan. WHO mencatat bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dan sebagian besar dari mereka menghadapi tantangan berat dalam menemukan dukungan yang sesuai (World Health Organization, 2020).

Masalah ini menunjukkan bahwa tekanan emosional dan kegagalan yang tidak tertangani secara konstruktif dapat membawa seseorang pada krisis identitas, rasa putus asa, bahkan kehilangan semangat hidup. Sebagaimana dikemukakan oleh (Santrock, 2011), individu yang tidak memiliki strategi koping yang memadai dalam menghadapi tekanan emosional berpotensi mengalami disorganisasi mental yang serius. Dalam konteks ini, keterpurukan bukan hanya sekadar kejatuhan secara emosional, tetapi mencerminkan kegagagalan eksistensial yang dalam, yakni ketika individu tidak lagi menemukan pegangan atau makna dalam hidupnya.

Spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup, tetapi juga sebagai mekanisme pemulihan yang mendalam saat individu mengalami krisis psikologis. Ia mencerminkan kebutuhan eksistensial manusia untuk menemukan makna dalam penderitaan, terutama ketika realitas hidup tidak lagi bisa dijelaskan atau diselesaikan melalui pendekatan rasional semata. Ketika seseorang berada pada titik terendah, pengalaman spiritual menjadi jalan untuk menafsirkan ulang rasa sakit, serta membangun ulang harapan dan tujuan hidupnya. Pengalaman spiritual dapat mendorong refleksi yang menghasilkan ketahanan mental dan kesadaran baru terhadap makna hidup, meskipun diiringi kelelahan emosional (Tavares et al., 2022).

Dalam konteks budaya Indonesia yang religius, spiritualitas tidak hanya terwujud dalam bentuk ibadah formal, tetapi juga dalam pola pikir masyarakat yang memaknai penderitaan sebagai bagian dari takdir Ilahi. Sikap pasrah, bersyukur, dan sabar menjadi nilai-nilai yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga diwariskan secara sosial dan kultural (Lubis, 2021). Selain itu, spiritualitas dipahami sebagai kekuatan internal yang mengarahkan individu pada nilai-nilai transenden, seperti makna hidup, keikhlasan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri (Muflichatul M., 2021). Hal ini memberi konteks yang kuat bahwa dalam masyarakat seperti Indonesia, spiritualitas berfungsi sebagai kerangka pemaknaan dan penyembuhan yang bersifat kolektif.

Kaitan antara spiritualitas dan proses pemulihan batin inilah yang menjadi inti dari penelitian ini. Dalam *Kala Musim Berganti*, aspek-aspek spiritual tidak hanya hadir sebagai tema, tetapi juga menjadi elemen penting yang membentuk perjalanan psikologis tokoh utama. Pengalaman keterpurukan tokoh dituturkan melalui bahasa yang reflektif, simbolik, dan penuh nuansa religius. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya membahas spiritualitas sebagai gagasan abstrak, melainkan menganalisis bagaimana nilai-nilai tersebut direpresentasikan secara konkret melalui narasi, struktur cerita, dan pilihan diksi dalam karya. Ini menunjukkan bahwa sastra motivasi dapat menjadi cermin perjalanan batin manusia dalam mencari makna dan kekuatan melalui spiritualitas, sekaligus menjadi medium yang menyentuh sisi emosional dan eksistensial pembacanya.

Dalam upaya memahami dinamika keterpurukan dan proses pemulihan secara lebih mendalam, karya sastra menjadi medium yang kaya dan reflektif. Sastra tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi estetis, tetapi juga sebagai wadah untuk menggambarkan kompleksitas batin manusia, termasuk pergulatan spiritual dalam menghadapi krisis hidup. Melalui bahasa yang simbolis dan imajinatif, karya sastra mampu merepresentasikan pengalaman emosional dan spiritual yang sulit dijelaskan secara logis atau ilmiah. Bahasa dalam karya sastra sarat dengan muatan ideologis yang mencerminkan pandangan hidup dan cara berpikir pengarangnya. Bahasa sastra tidak hanya berfungsi sebagai alat representasi, tetapi juga sebagai medium yang membentuk kesadaran, membangun pengalaman batin, dan memengaruhi dimensi psikologis pembaca. Dalam kerangka ini, karya sastra menjadi ruang naratif di mana pengalaman

keterpurukan, pencarian makna hidup, serta proses transformasi spiritual dapat dimaknai secara personal dan kolektif. Dengan demikian, sastra memainkan peran penting dalam membantu pembaca menghadapi realitas hidup melalui kedalaman bahasa yang reflektif dan menggugah (Nfn, 2019). Bahasa dalam sastra tidak sekadar menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi jembatan antara pengalaman subjektif dan pemahaman kolektif. Ketika seorang tokoh mengalami keterpurukan, bahasa sastra memungkinkan pembaca ikut merasakan kesedihan, kebimbangan, serta proses bangkitnya—sering kali melalui narasi yang mengandung nilai-nilai spiritual seperti keikhlasan, sabar, dan pengharapan.

Selain itu, karya sastra merupakan wadah bagi penulis untuk menuangkan gagasan dan perenungan mendalam tentang makna serta hakikat kehidupan yang mereka alami, rasakan, maupun saksikan (Hutabarat et al., 2014). Melalui refleksi tersebut, pengalaman eksistensial dan spiritual diolah menjadi narasi yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga menyentuh aspek universal kemanusiaan. Dalam konteks ini, sastra berperan penting dalam menyuarakan dinamika batin, keterpurukan, dan proses pemulihan diri secara lebih menyentuh dan transformative (Wulandari et al., 2023). Bahasa dalam karya sastra juga bukan hanya alat untuk mengisahkan, tetapi juga wahana untuk membangun dunia batin tokoh dan menyuarakan nilai-nilai kehidupan yang bersifat universal. Dalam konteks sastra motivasi, bahasa digunakan secara persuasif dan reflektif, menuntun pembaca melalui pengalaman emosional tokoh yang penuh liku. Hal ini memungkinkan terjadinya *identifikasi* antara pembaca dan tokoh, yang pada akhirnya menumbuhkan empati dan kesadaran spiritual. Seperti dijelaskan oleh (Waluyo, 1991) “bahasa sastra adalah bahasa yang mengalami penyempurnaan dari bahasa sehari-hari, karena digunakan untuk menyampaikan pesan dengan keindahan dan kedalaman makna.” Dalam hal ini, sastra menjadi ruang kontemplatif yang efektif dalam menyampaikan pengalaman keterpurukan dan kebangkitan.

Karya sastra kerap mengandung simbolisme spiritual yang tidak hanya merefleksikan sisi keagamaan, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dalam kehidupan manusia. Dalam *Kala Musim Berganti*, hal ini tampak melalui diksi yang sarat makna, narasi yang mendalam, serta monolog batin tokoh yang menggambarkan perjuangan spiritual secara utuh. Nuansa religius dan reflektif dalam karya tersebut memperlihatkan bagaimana sastra dapat menjadi medium kontemplatif bagi pembaca dalam memahami pengalaman hidup yang kompleks. Sejalan dengan itu, pembelajaran sastra yang mengintegrasikan nilai-nilai religius dan moral mampu memberikan kontribusi penting dalam membentuk karakter spiritual peserta didik (Hidayah et al., 2019). Dengan demikian, bahasa sastra tidak bersifat netral; ia sarat akan nilai, pandangan hidup, dan pengalaman batin yang mampu mengubah cara pandang pembaca terhadap penderitaan dan makna kehidupan.

Selanjutnya, bahasa sastra juga memiliki kekuatan terapeutik yang signifikan. Saat pembaca terlibat secara emosional dalam sebuah teks, mereka tidak sekadar memahami alur cerita, tetapi juga mengalami proses penyembuhan batin secara simbolis. Studi tentang sastra religius di *Annida* menunjukkan bahwa kisah-kisah Islami dalam rubrik cerpen majalah tersebut menggunakan teks yang mengandung nilai spiritual dan estetis sehingga berpotensi menjadi media dakwah yang menyentuh jiwa pembaca, tanpa kesan menggurui (Surahmat, 2017). Hal ini menegaskan bahwa melalui keindahan bahasa dan daya naratif, sastra mampu berfungsi sebagai terapi spiritual yang lembut namun efektif, terutama bagi individu yang tengah menghadapi tekanan emosional atau masalah batin.

Dalam *Kala Musim Berganti*, narator tidak hanya digambarkan dari sisi psikologis, tetapi juga secara spiritual. Perjalanan batin tokoh dituturkan melalui bahasa yang puitis dan sarat makna religius, seperti penggunaan metafora alam untuk merepresentasikan perubahan hati, serta diksi-diksi yang mencerminkan sikap pasrah dan ikhlas terhadap takdir. Sastra yang bermutu tidak hanya menyentuh akal, tetapi juga menggugah rasa dan iman pembacanya. Melalui kekuatan bahasa sastra, pengalaman batin tokoh menjelma menjadi pengalaman bersama yang dirasakan pembaca, menciptakan ruang reflektif yang memungkinkan pemaknaan spiritualitas sebagai bagian penting dalam proses pemulihan diri (Surahmat, 2017). Pengalaman spiritual ini menjadi dambaan setiap manusia, meskipun bentuk dan jalannya bisa berbeda-beda. Untuk mencapainya, diperlukan upaya khusus yang lahir dari kesadaran batiniah. Sebab dari pengalaman keagamaan itulah muncul hati yang penuh cinta, ditandai dengan kelembutan dan kepekaan terhadap sesama dan terhadap kehidupan itu sendiri (Yahya, 2022).

Melalui kekuatan bahasa yang khas dalam sastra, pengalaman batin tokoh tidak hanya berhenti sebagai narasi individual, melainkan menjelma menjadi pengalaman kolektif yang dapat dirasakan oleh pembaca. Sastra membuka ruang reflektif bagi pembaca untuk memasuki dunia batin tokoh, merasakan krisisnya, dan turut mengalami proses pemulihan melalui nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam cerita. Hal ini menunjukkan bahwa bahasa dalam karya sastra berfungsi sebagai medium transformatif yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menyentuh ranah afektif dan spiritual pembacanya (Ratna, 2018). Pengalaman spiritual yang dialami oleh tokoh—meskipun bentuk dan jalurnya bisa berbeda-beda bagi setiap individu—merupakan cerminan dari pencarian makna hidup yang menjadi kodrat dasar manusia, terutama dalam menghadapi penderitaan yang mendalam (Adhiya-Shah, 2016).

Dalam konteks ini, pemaknaan spiritualitas dalam karya sastra bukan sekadar tema naratif, tetapi juga dapat dipahami melalui pendekatan *psikologi sastra*, di mana konflik batin dan pertumbuhan jiwa tokoh dianalisis sebagai representasi dinamika psikologis yang kompleks (Endraswara, 2013). Proses tokoh dalam memaknai keterpurukan secara spiritual, seperti melalui doa, kesabaran, dan keikhlasan, menunjukkan bahwa karya sastra motivasi dapat menjadi media yang sangat efektif dalam menyalurkan nilai-nilai spiritual secara halus namun menyentuh.. Dalam hal ini, *Kala Musim Berganti* tidak hanya menyuguhkan cerita inspiratif, tetapi juga memuat elemen-elemen psikospiritual yang mendalam dan transformatif.

Pandangan tersebut diperkuat oleh (Semi, 2020) yang menyatakan bahwa karya sastra adalah cermin kehidupan manusia yang paling jujur, karena ia menggali lapisan terdalam dari jiwa manusia dan menyuarakan nilai-nilai kehidupan yang sering kali terabaikan oleh wacana rasional. Di sinilah letak pentingnya penelitian ini: membongkar nilai-nilai spiritual yang tersirat dalam narasi tokoh, sekaligus memperlihatkan bagaimana keterpurukan tidak hanya dapat dihadapi secara logis, tetapi juga secara reflektif dan religius.

Penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia, seperti yang dilakukan oleh (Tumanggor & Dariyo, 2021) maupun (Pristie et al., 2024), telah menggarisbawahi pentingnya spiritualitas dalam membangun resiliensi individu. Namun, pendekatan mereka cenderung kuantitatif dan berfokus pada respon aktual subjek dalam kehidupan nyata. Padahal sastra mampu menghadirkan kebenaran melalui konstruksi imajinatif yang tak kalah sah untuk merefleksikan realitas batin manusia (Rokhmansyah, 2014). Di sinilah letak kontribusi penelitian ini: mengisi kekosongan kajian dengan pendekatan kualitatif sastra yang menganalisis spiritualitas melalui narasi tokoh, bukan semata-mata melalui data statistik. Dengan menggali elemen-elemen seperti kesadaran diri, doa,

sabar, syukur, dan keikhlasan, penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang bagaimana motivasi untuk bangkit dari keterpurukan dibentuk oleh kekuatan spiritual yang diinternalisasi melalui pengalaman batin.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: bagaimana aspek spiritualitas direpresentasikan sebagai kekuatan dalam menghadapi keterpurukan pada tokoh/narator dalam buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana nilai-nilai spiritual dalam narasi tokoh membentuk proses pemulihan batin dan menjadi sumber motivasi untuk bangkit. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan sastra kualitatif yang digunakan untuk mengkaji spiritualitas, menjadikannya sebagai kontribusi baru dalam memperkaya diskursus psikologi spiritual dalam konteks sastra Indonesia kontemporer.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi (*content analysis*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang tersembunyi dalam teks sastra secara mendalam dan interpretatif. (Moeloeng, 2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang partisipan, dan dalam konteks ini, tokoh/narator menjadi subjek utama yang dianalisis berdasarkan pengalaman spiritual dan keterpurukannya. Metode analisis isi digunakan karena menurut (Krippendorff, 2004), analisis isi merupakan teknik penelitian untuk membuat inferensi yang dapat direproduksi dan valid dari teks dengan mempertimbangkan konteksnya.

Objek material dari penelitian ini adalah buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla, sebuah karya sastra motivasi yang merepresentasikan pergulatan tokoh dalam menghadapi penderitaan dan proses pemulihannya melalui kekuatan spiritual. Sedangkan objek formalnya adalah nilai-nilai spiritualitas yang tergambar dalam narasi, seperti keimanan, doa, penerimaan terhadap takdir, kesabaran, dan keikhlasan. karya sastra tidak hanya menyampaikan cerita, tetapi juga menyimpan nilai-nilai kehidupan yang dapat ditelaah secara mendalam melalui pendekatan interpretative (Pradopo, 1999).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu membaca dan menelaah teks sastra secara intensif untuk mengidentifikasi bagian-bagian yang mengandung representasi keterpurukan dan unsur spiritualitas. Studi dokumentasi dalam penelitian sastra melibatkan pembacaan kritis terhadap teks dan pemilahan data yang relevan untuk dianalisis secara tekstual dan kontekstual (Nugroho, 2009).

Analisis data dilakukan dengan analisis isi tematik, yaitu menafsirkan makna berdasarkan tema-tema yang muncul dalam teks. Langkah-langkahnya meliputi: (1) pembacaan menyeluruh terhadap teks; (2) identifikasi kutipan dan narasi yang relevan; (3) klasifikasi tema; serta (4) penafsiran berdasarkan teori spiritualitas dan psikologi sastra. analisis tematik sangat berguna dalam penelitian kualitatif untuk menemukan struktur makna dalam teks yang kompleks dan kontekstual (Endraswara, 2006).

Hasil

Berdasarkan analisis terhadap buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla, ditemukan bahwa spiritualitas memegang peranan sentral dalam membantu narator menghadapi dan mengatasi berbagai keterpurukan. Unsur-unsur spiritual ini

berfungsi sebagai mekanisme koping, sumber kekuatan, serta pemandu untuk menemukan makna di balik setiap kesulitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla terdapat berbagai elemen spiritual yang secara konsisten hadir dalam sudut pandang narator ketika menghadapi masa-masa sulit. Elemen-elemen tersebut mencerminkan respons batin yang khas terhadap penderitaan, tekanan emosional, dan dinamika kehidupan sehari-hari. Setiap elemen spiritual terekam dalam bentuk ungkapan, refleksi, dan rujukan religius yang tersebar di berbagai bagian teks. Temuan-temuan tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tema utama, seperti kesadaran diri, doa, syukur, kesabaran, keikhlasan, keteladanan tokoh nabi, serta keyakinan terhadap rahmat dan ampunan Tuhan. Seluruh elemen ini ditampilkan dalam tabel berikut sebagai bentuk pemetaan tematik berdasarkan isi teks.

Tabel 1. Elemen-Elemen Spiritual dalam Buku Sastra Motivasi Kala Musim Berganti

No.	Elemen Spiritual	Deskripsi Berdasarkan Kutipan
1.	Kesadaran Diri (<i>mindfulness</i>)	Narator menunjukkan kesadaran untuk hadir dalam kondisi saat ini serta menerima emosi seperti amarah dan kecewa tanpa menghakimi.
2.	Doa dan Keyakinan kepada Tuhan	Doa digunakan sebagai sarana untuk berbicara dengan Tuhan dan sebagai bentuk keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin-Nya.
3.	Syukur (<i>Gratitude</i>)	Narator mengungkapkan rasa syukur atas hal-hal sederhana yang masih ia miliki, meskipun sedang berada dalam kondisi sulit.
4.	Sabar (<i>Patience</i>)	Terdapat ungkapan mengenai pentingnya bersabar dan menjalani ujian dengan keteguhan hati serta tidak tergesa-gesa mengharapkan hasil.
5.	Ikhlas dan Ridha	Ditemukan pernyataan narator mengenai keikhlasan dalam menerima ketetapan Tuhan dan melepas keinginan yang bertentangan dengan realita.
6.	Peneladanan Kisah Nabi	Narator merujuk pada kisah-kisah nabi seperti Nabi Musa dan Nabi Yusuf untuk memberikan konteks atas penderitaan yang dialaminya.
7.	Keyakinan akan Rahmat dan Ampunan Allah	Terdapat keyakinan bahwa meskipun manusia berdosa, rahmat dan ampunan Allah senantiasa terbuka lebar bagi yang ingin kembali.

Pembahasan

Peran sentral spiritualitas dalam menghadapi keterpurukan tergambar jelas melalui perjalanan batin narator yang penuh liku dan pergulatan emosional. Keterpurukan yang dialaminya tidak hanya bersifat psikologis, seperti sakit kepala psikosomatis yang muncul sebagai manifestasi fisik dari amarah yang dipendam selama bertahun-tahun, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial yang lebih dalam. Narator digambarkan mengalami keputusasaan yang menyelimuti hari-harinya, kesedihan mendalam yang tak kunjung reda, dan frustrasi luar biasa dalam menjalani peran sebagai orang tua, terutama ketika menghadapi anak yang dianggap tidak sesuai dengan harapannya. Dalam kondisi mental yang nyaris rapuh, narator kerap mempertanyakan makna kehidupan, peran dirinya dalam keluarga, hingga keberadaan Tuhan.

Namun, di tengah kekalutan itu, spiritualitas hadir bukan sebagai solusi instan, melainkan sebagai jalan perlahan yang menyembuhkan dan menuntun. Melalui momen-momen kontemplatif, doa, perenungan terhadap ayat-ayat suci, serta kesadaran akan keterhubungan dirinya dengan kekuatan ilahi, narator mulai menemukan makna baru dalam penderitaan yang dialaminya. Ia belajar menerima bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan, dan dalam penerimaan itulah muncul ketenangan batin. Spiritualitas menjadi penopang dalam merekonstruksi harapan, memberi ruang bagi pengampunan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta menumbuhkan rasa syukur atas hal-hal kecil yang sebelumnya luput dari perhatian. Dari sinilah terlihat bahwa spiritualitas

bukan hanya menjadi pelipur lara, tetapi juga kekuatan transformatif yang menuntun narator keluar dari keterpurukan menuju pemulihan dan kedamaian yang hakiki.

Kesadaran Diri (*mindfulness*)

Narator menggambarkan dengan jelas bagaimana amarah yang tidak tersalurkan menjelma menjadi rasa sakit fisik yang hebat. Upaya awal untuk meredakannya justru membuatnya semakin kuat. Titik balik terjadi ketika ia memutuskan untuk menerapkan praktik spiritual berupa kesadaran diri (*mindfulness*) yang terinspirasi dari sebuah podcast. Ia secara sadar memilih untuk tidak lagi membebani inderanya dan fokus pada satu kegiatan dalam satu waktu.

Data 1

Saya tetap memasak, tetap sarapan, tetap menyapu, dan mencuci baju. Hanya saja, saya tidak membebani indra dengan tambahan tugas seperti mendengarkan podcast dan mencatat bagian pentingnya. Saya benar-benar melakukan satu kegiatan saja di satu waktu.

Kutipan ini memperlihatkan bagaimana narator menerapkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam aktivitas sehari-hari sebagai bentuk terapi spiritual dan psikologis. Tindakan sederhana seperti memasak, menyapu, dan mencuci baju dilakukan tanpa distraksi tambahan seperti podcast atau pencatatan—menunjukkan niat sadar untuk hadir sepenuhnya dalam setiap momen. Ini bukan sekadar strategi efisiensi, melainkan ekspresi dari upaya memulihkan diri melalui keheningan dan perhatian utuh. Dalam konteks spiritualitas, praktik ini sejalan dengan konsep *tadabbur diri*—merenungi hidup dengan memperhatikan setiap gerak batin dan lahir secara jujur. Dengan membatasi rangsangan eksternal dan membiarkan tubuh dan pikirannya menyatu dalam satu aktivitas, narator sedang menstabilkan diri dari kekacauan emosional dengan mengakar pada realitas saat ini. Ia tidak lagi menekan atau menghindari emosi, melainkan menerimanya secara penuh, menghayatinya sebagai bagian alami dari keberadaan manusia. Dengan cara ini, kehidupan sehari-hari menjadi ladang kontemplasi dan penyembuhan, tempat di mana spiritualitas tidak hadir dalam bentuk doktrin, tetapi dalam praktik sederhana yang membawa kedamaian batin secara nyata. *Data 2*

Data 2

Dan tak tahu dari mana pikiran itu datang, tiba-tiba saya berkata pada diri sendiri, "Nggak apa-apa kamu marah. Sebagaimana awan, bisa mendung dan bisa hujan". Kali ini, bisikan itu tidak berupa tendensi dan justifikasi. Saya tidak perlu menyalahkan perasaan, tidak juga menyalahkan orang yang membuat marah.

Kutipan ini merepresentasikan momen penting dalam proses pemulihan batin narator melalui pendekatan spiritual terhadap emosi negatif. Narator menunjukkan kemampuan untuk menyadari dan menerima kemarahan tanpa menghakimi atau melarikan diri darinya, yang merupakan inti dari *spiritual emotional awareness*. Pernyataan "nggak apa-apa kamu marah" menunjukkan adanya dialog batin yang penuh welas asih terhadap diri sendiri—suatu bentuk *self-compassion* yang dalam psikologi spiritual dianggap penting dalam proses penyembuhan (Pargament, 2007). Analogi "awan yang bisa mendung dan bisa hujan" menyiratkan bahwa emosi dipahami secara naturalistik, sebagai bagian dari dinamika hidup yang bersifat sementara dan tidak perlu ditolak keberadaannya. Ini selaras dengan konsep *emotional regulation* berbasis spiritual, di mana individu tidak lagi menolak atau memendam emosi, melainkan menerimanya dengan kesadaran penuh bahwa segala emosi memiliki tempat dan

waktunya. Dengan tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, narator memperlihatkan transformasi dalam cara menghadapi konflik batin, sehingga spiritualitas di sini bukan hanya menjadi pelarian, tetapi menjadi sarana refleksi yang memungkinkan munculnya ketenangan, keikhlasan, dan kekuatan untuk pulih dari tekanan emosional.

Doa dan Keyakinan kepada Tuhan

Doa merupakan ekspresi spiritual yang mencerminkan keterhubungan manusia dengan Tuhan dalam menghadapi persoalan hidup. Dalam konteks keterpurukan, doa berfungsi sebagai sarana penyerahan diri dan permohonan perlindungan kepada Yang Maha Kuasa. Keyakinan terhadap ketetapan Tuhan menjadi penopang batin yang menenangkan hati dan pikiran serta mengurangi kecemasan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Pada narasi *Kala Musim Berganti*, doa tidak hanya hadir sebagai ritual, tetapi juga sebagai wujud refleksi dan penguatan spiritual yang mendalam.

Data 3

*"Allahumma.. Kami berlindung kepada-Mu dari kekhawatiran akan masa depan dan kesedihan atas masa lalu.
Ah, iya. Rupanya kekhawatiran akan masa depanlah yang membuat kita lelah.
Bayang-bayang keburukan yang belum tentu datang telah menghalangi kita dari berprasangka baik pada takdir Allah."*

Kutipan ini memperlihatkan narator yang sedang bermunajat, memohon perlindungan kepada Tuhan dari dua hal utama: kekhawatiran terhadap masa depan dan kesedihan atas masa lalu. Doa ini merupakan bentuk kesadaran spiritual bahwa ketenangan hidup tidak bisa diperoleh jika pikiran terus terikat pada hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Narator menyadari bahwa rasa lelah batin sering kali muncul dari prasangka buruk terhadap takdir Tuhan, padahal segala sesuatu belum tentu terjadi seperti yang ditakutkan. Dengan demikian, doa dalam kutipan ini tidak hanya menjadi sarana permohonan, tetapi juga pengingat untuk kembali kepada sikap *husnudzan*—berprasangka baik terhadap ketetapan Ilahi. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas yang diekspresikan melalui doa dapat menjadi penangkal kegelisahan dan menjadi kekuatan batin dalam menghadapi keterpurukan.

Di sisi lain, ketika merasa lemah dan tak berdaya, narator mencari kekuatan dengan merenungi doa Nabi Musa a.s.. Doa Nabi Musa menjadi cerminan dari perasaan butuh dan fakir di hadapan Tuhan, sebuah pengakuan total akan ketidakberdayaan.

Data 4

"Ya Rabbku," ucapnya saat berlindung di bawah naungan pohon. "Sesungguhnya, pada apa-apa yang Engkau turunkan kepadaku, aku sangatlah fakir".

Kutipan ini merepresentasikan puncak kepasrahan spiritual yang penuh keikhlasan. Ucapan "Sesungguhnya, pada apa-apa yang Engkau turunkan kepadaku, aku sangatlah fakir" menjadi simbol pengakuan mutlak akan ketergantungan manusia kepada Tuhan, khususnya dalam situasi keterpurukan yang paling dalam. Doa tersebut tidak sekadar ungkapan kerendahan hati, melainkan manifestasi dari kesadaran eksistensial bahwa manusia tidak memiliki daya dan upaya tanpa pertolongan Allah. Bagi narator, momen ini bukan hanya bentuk doa, tetapi juga ruang kontemplasi yang menegaskan bahwa di tengah kehilangan dan kelemahan, masih ada tempat berlindung yang pasti, yakni dalam ketetapan dan kasih sayang Tuhan. Doa ini menjadi jangkar spiritual yang menahan

narator dari terhanyut dalam keputusan total. Keyakinan bahwa “Allah tidak pernah meninggalkan hamba yang senantiasa bergantung pada-Nya” bukan sekadar dogma, tetapi hadir sebagai pengalaman eksistensial yang menguatkan batin, memulihkan harapan, dan menuntun pada ketenangan yang hakiki.

Syukur (*Gratitude*)

Sikap syukur menjadi salah satu elemen spiritual penting yang ditonjolkan narator dalam *Kala Musim Berganti*. Meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan dan kelelahan emosional, narator tetap berusaha mengalihkan fokus dari penderitaan menuju hal-hal kecil yang masih bisa disyukuri. Ia menyadari bahwa dalam keterbatasan pun, masih ada nikmat Tuhan yang menyapa—baik dalam bentuk momen kebersamaan dengan anak, kehangatan rumah, atau kesempatan untuk beristirahat sejenak dari hiruk-pikuk. Rasa syukur ini bukan hanya menjadi ekspresi keimanan, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk menenangkan diri dan membangun ketahanan batin. Dengan bersyukur, narator menemukan jeda di tengah luka, ruang bagi harapan, dan semacam pengakuan bahwa kehidupan, meskipun tak sempurna, tetap layak dijalani.

Data 5

Untukmu yang bersedih karena keinginan yang belum tergapai, jangan lupa bersyukur, ya? Barangkali sebab Allah menunggu ungkapan Syukurmu, ditundalah pengkabulan doamu. Nanti, akan tiba masa Ketika Allah memberi semua yang kita ingin, sampai kita tidak butuh apa-apa lagi.

Kutipan tersebut merefleksikan pemahaman mendalam bahwa syukur bukan hanya bentuk penerimaan terhadap nikmat yang telah diterima, tetapi juga kunci keimanan dalam menanti hal-hal yang belum tercapai. Dalam *Kala Musim Berganti*, narator menunjukkan sikap serupa, ia belajar untuk tidak semata-mata terpaku pada keinginan yang tertunda, melainkan melihat penundaan itu sebagai ruang untuk memperkuat hubungan dengan Allah. Ia bersyukur atas hal-hal kecil yang masih ia miliki, seperti waktu bersama anak, kemampuan untuk merenung, atau ketenangan yang sesaat hadir di tengah kekalutan. Dengan bersyukur, narator tidak tenggelam dalam kecewa, melainkan tumbuh dalam kesadaran bahwa segala sesuatu akan datang pada waktunya, saat hati siap, dan saat iman telah matang. Maka, syukur menjadi bentuk kekuatan spiritual yang mengubah penantian menjadi proses yang memuliakan.

Data 6

Iya, saya sarapan. Bukan menu fantastis, tapi cukup enak di lidah. ... Dari sini rupanya saya bisa melihat burung-burung gereja yang bertengger di atap, bercicit bercengkerama, dan entah mengapa saya tersenyum karenanya.

Data ini memperlihatkan bagaimana pengalaman sederhana seperti menyantap sarapan yang sederhana dapat menjadi pemicu munculnya rasa syukur yang autentik. Narator tidak hanya menikmati makanan, tetapi juga membuka kesadaran terhadap lingkungannya, menyadari kehadiran burung-burung gereja yang bertengger dan bercicit di atap, dan secara spontan tersenyum karenanya. Ini bukan sekadar observasi pasif, melainkan pengalaman batin yang memperlihatkan kedalaman kesadaran terhadap momen ini. Dalam konteks ini, syukur berfungsi sebagai mekanisme spiritual dan psikologis untuk menemukan kebahagiaan yang tidak bersumber dari hal-hal besar, megah, atau dicari secara eksternal, tetapi dari kemampuan melihat keindahan dalam keseharian. Analisis ini memperkuat gagasan bahwa kebahagiaan tidak harus dicapai

melalui pencapaian besar, tetapi dapat dibangun melalui kebiasaan mengapresiasi hal-hal kecil. Syukur menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dari kekurangan menuju kelimpahan yang tersembunyi dalam rutinitas. Respons emosional berupa senyuman yang muncul secara spontan menunjukkan bahwa narator telah memasuki ruang batin yang damai, menjadikan syukur sebagai jembatan menuju pemulihan emosional dan kebahagiaan yang bersumber dari dalam.

Sabar (*Patience*)

Buku ini secara konsisten menekankan pentingnya sabar dan syukur sebagai dua pilar utama yang harus berjalan beriringan dalam menavigasi kehidupan. Narator secara eksplisit menyebutnya sebagai "kepakanku", sabar menjadi daya tahan dalam menghadapi cobaan, sedangkan syukur merupakan penerimaan atas anugerah yang masih ada. Sabar dalam hal ini bukan sekadar menahan diri, melainkan sikap aktif untuk tetap bertahan, berpikir jernih, dan tidak menyerah meski dalam situasi sulit. Bersama syukur, sabar mengajarkan cara untuk mengalihkan fokus dari kehilangan kepada harapan.

Data 7

Maka, biarlah kesabaran yang membuktikan terjawabnya doa. Biarlah kesabaran yang menguatkan kita kala ujian mendera.

Kesabaran di sini bukanlah sikap pasif, melainkan sebuah penantian aktif yang dilandasi keyakinan penuh bahwa setiap doa akan terjawab pada waktu yang tepat. Sabar menjadi bukti dari kekuatan iman dan penguat di saat-saat paling sulit. Keduanya, sabar dan syukur, bekerja secara sinergis: syukur memberinya energi positif untuk melanjutkan hidup, sementara sabar memberinya ketahanan untuk menghadapi ujian yang belum berakhir.

Data 8

Bersabar, ya? Bersabar. mungkin sabarmu itulah yang membuat Dia semakin cinta. Mungkin sabarmu itulah amal yang paling utama.

Dalam kutipan tersebut, tampak bahwa kesabaran menjadi nilai spiritual yang sangat ditekankan dalam menghadapi keterpurukan. Diksi "sabar" diulang secara intensif dan ditempatkan dalam bentuk imperatif dan reflektif yang menunjukkan bahwa sabar bukan hanya anjuran moral, melainkan bentuk amal yang memiliki kedudukan tinggi dalam relasi manusia dengan Tuhan. Dalam konteks karya Aulia Musla, sabar diposisikan sebagai kekuatan spiritual yang memberi makna atas penderitaan, sekaligus menjadi jalan untuk mendekat kepada cinta Ilahi. Repetisi dan struktur retorik dalam kutipan ini membangun suasana reflektif, yang mendorong pembaca untuk melihat sabar sebagai bagian dari proses pemulihan batin. Dengan demikian, spiritualitas dalam bentuk kesabaran tidak dipahami sebagai sikap pasrah semata, tetapi sebagai bentuk keberdayaan rohani yang memungkinkan individu tetap teguh, meskipun berada dalam kondisi keterpurukan.

Ikhlas dan Ridha (*Ikhlas dan Contentment*)

ikhlas dan ridha merupakan dua elemen spiritual yang saling terkait dan mendalam dalam proses pemulihan batin. Dalam konteks keterpurukan, ikhlas berarti melepas beban dengan hati yang lapang, tanpa menyimpan keluhan atas ujian yang dihadapi. Sementara ridha menandai penerimaan total atas takdir yang ditetapkan Tuhan, termasuk hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan pribadi. Kedua sikap ini bukan

sekadar pasrah pasif, melainkan bentuk penyerahan aktif yang dilandasi oleh keyakinan akan kebijaksanaan Ilahi. Dalam *Kala Musim Berganti*, narator mengalami proses pendewasaan spiritual yang membawanya pada pemahaman baru tentang makna ikhlas dan ridha, setelah upaya logis dan perencanaan pribadi tidak mampu menjawab kompleksitas hidup yang ia alami.

Data 9

"Hingga teori-teori itu terpatahkan saat Allah hendak mengajarkan saya arti ikhlas dan ridha. Bahwa arti 'sibuk dalam kebaikan' ada pada semesta Allah, bukan pada semesta kita."

Kutipan ini menunjukkan momen pergeseran kesadaran dalam diri narator, dari ketergantungan pada logika dan perencanaan diri menuju kepasrahan spiritual yang lebih dalam. Frasa "teori-teori itu terpatahkan" merepresentasikan hancurnya konstruksi rasional yang selama ini menjadi pegangan hidup narator. Dalam kondisi tersebut, Allah justru membuka pemahaman baru tentang hakikat ikhlas dan ridha. Narator menyadari bahwa segala bentuk kebaikan dan usaha bukan semata hasil kerja keras individu, melainkan bagian dari kehendak dan pengaturan Allah. Kalimat "arti 'sibuk dalam kebaikan' ada pada semesta Allah" mencerminkan pengakuan spiritual bahwa manusia hanya bisa berperan sebatas yang Allah izinkan, dan hasil akhirnya bukan milik manusia, tetapi hak prerogatif Tuhan. Sikap ini menunjukkan bahwa narator tidak lagi memaksakan kehendak, tetapi menerima peran dan jalan hidup yang diberikan, tanpa kehilangan semangat untuk berbuat baik. Dalam kerangka ini, ikhlas dan ridha menjadi titik balik dalam pemulihan batin, karena dengan menerimanya, narator mampu melepaskan kepahitan masa lalu dan kecemasan masa depan secara tulus.

Data 10

Pada sesuatu yang tidak mungkin bis akita ubah, mungkin kita memang tidak Dia izinkan untuk mengubah. Mungkin, yang Dia inginkan adalah kita menerima, sebagaimana kita juga ingin di terima kurang dan lebihnya.

Kutipan tersebut menyiratkan makna mendalam tentang sikap spiritual yang berkaitan dengan ikhlas dan ridha, meskipun kedua kata tersebut tidak disebutkan secara eksplisit. Kalimat "Pada sesuatu yang tidak mungkin bisa kita ubah, mungkin kita memang tidak Dia izinkan untuk mengubah," menunjukkan adanya pengakuan terhadap keterbatasan manusia dalam menghadapi kenyataan yang tidak sesuai harapan. Sikap ini mencerminkan penerimaan terhadap takdir sebagai bentuk kepasrahan yang sadar, bukan keputusasaan. Selanjutnya, pernyataan "Mungkin, yang Dia inginkan adalah kita menerima, sebagaimana kita juga ingin diterima kurang dan lebihnya," mempertegas pesan tentang keikhlasan dan kerelaan dalam menerima keadaan, seraya membuka ruang empati yang mengandaikan bahwa manusia pun ingin dimaklumi atas segala keterbatasan dan kelebihannya. Dalam konteks spiritualitas, hal ini merepresentasikan sikap ridha: menerima dengan lapang dada apa yang ditetapkan oleh Tuhan, sembari tetap menjaga kelapangan hati terhadap diri sendiri dan sesama. Sikap ini penting dalam menghadapi keterpurukan, karena tidak semua hal bisa diselesaikan dengan upaya aktif, kadang justru penyembuhan dimulai dari penerimaan total terhadap kenyataan.

Meneladani Kisah Nabi

Meneladani kisah para nabi dan tokoh saleh menjadi salah satu cara narator dalam *Kala Musim Berganti* untuk memahami dan meresapi makna penderitaan yang ia alami.

Dalam narasi, ia merujuk pada kisah Nabi Yusuf yang dijebloskan ke dalam sumur dan dipisahkan dari orang-orang yang dicintainya, serta kisah Nabi Musa yang menghadapi ketakutan besar ketika diperintahkan kembali kepada Fir'aun. Kisah-kisah tersebut tidak sekadar dikenang sebagai cerita keagamaan, tetapi dihayati sebagai cerminan dari ujian hidup yang sebanding secara emosional. Dengan menempatkan dirinya dalam alur spiritual yang lebih luas, narator menemukan ketenangan dan makna baru dari penderitaan, bahwa segala kesulitan memiliki tujuan yang lebih besar dalam skenario ilahi. Peneladanan ini menjadi bentuk pembimbingan ulang terhadap rasa sakit, menjadikannya bukan sebagai akhir, melainkan bagian dari proses menuju kedewasaan spiritual.

Data 11

Masih ingatkah kita tentang kisah Nabi Musa 'alaihi salam'? di usia yang masih sangat muda beliau telah menjadi buronan. Hingga akhirnya Nabi Musa bertemu dengan Nabi Syuaib 'alaihi salam' kemudian ia diberi naungan, perlindungan, bahkan diberi makan, diberi pekerjaan, dan dinikahkan dengan salah satu putrinya.

Tidakkah kita meyakini, Allah tidak pernah meninggalkan hamba yang selalu bergantung pada-Nya?

Kisah Nabi Musa yang mengalami masa-masa sulit, namun kemudian mendapatkan perlindungan, pekerjaan, dan pasangan hidup, menjadi simbol harapan yang sangat kuat bagi siapa pun yang sedang berada dalam keterpurukan. Narator dalam *Kala Musim Berganti* meneladani pengalaman para nabi ini bukan sekadar sebagai pelajaran sejarah keagamaan, melainkan sebagai cermin spiritual bahwa ujian hidup adalah bagian dari skenario Tuhan untuk memuliakan hamba-Nya. Dalam situasi batin yang rapuh, narator menemukan penghiburan dan keteladanan dari kisah-kisah tersebut. Ia meyakini bahwa sebagaimana Nabi Musa tidak pernah ditinggalkan oleh Allah, demikian pula setiap orang yang berserah dan bergantung kepada-Nya akan selalu dalam jangkauan kasih sayang dan pertolongan ilahi. Peneladanan ini tidak hanya menguatkan hati, tetapi juga memperkaya perspektif narator dalam memaknai perjuangan hidup sebagai proses menuju pematangan jiwa.

Data 12

Ingatkah kita Nabi Yusuf 'alaihi salam? Di masa belianya ia dijauhkan dari sang ayah tercinta, bahkan hampir-hampir mati kedinginan di dasar sumur yang gelap. Tapi, saat harapan datang dari pengembara yang berhasil menyelamatkannya, ia harus menghadapi ujian baru: dijual sebagai budak. Kisah memilkun kembali menimpa dirinya: difitnah, dipenjara, dilupakan oleh oarang yang telah ia selamatkan, hingga berpuluh tahun menjelang.

Ujian yang satu belum selesai, ujian yang baru bertubi-tubi datang. Tapi, lihatlah Yusuf yang tetap berjalan dalam kebenaran, dalam iman, dalam keyakinan yang teguh akan skenario terbaik Rabnya: dikembalikan kepada sang ayah dalam keadaan sebaik-baiknya.

Kutipan tersebut menghadirkan narasi kisah Nabi Yusuf 'alaihi salam sebagai sumber keteladanan spiritual yang relevan dalam menghadapi keterpurukan hidup. Dikisahkan bagaimana Nabi Yusuf mengalami penderitaan berlapis sejak usia belia: dipisahkan dari sang ayah, dibuang ke dasar sumur, dijual sebagai budak, difitnah, dipenjara, dan dilupakan oleh orang yang pernah ia tolong. Deretan ujian ini tidak hanya memperlihatkan penderitaan fisik, tetapi juga ujian batin yang berat dan

berkepanjangan. Namun, respons Yusuf atas seluruh peristiwa ini bukanlah keputusan, melainkan keimanan, kesabaran, dan keyakinan penuh terhadap rencana Tuhan. Kisah ini tidak hanya disampaikan sebagai sejarah keagamaan, melainkan dihidupkan kembali sebagai teladan moral dan rohani yang aplikatif dalam kehidupan kontemporer. Melalui peneladanan terhadap Nabi Yusuf, pembaca diajak menyadari bahwa keterpurukan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan jalan menuju pemuliaan yang lebih tinggi

Keyakinan akan Rahmat dan Ampunan Allah

Keyakinan terhadap rahmat dan ampunan Allah menjadi salah satu kekuatan batin paling mendalam yang menopang narator dalam *Kala Musim Berganti*. Di tengah rasa bersalah, keputusan, dan perasaan telah gagal sebagai seorang ibu, narator tidak terjebak dalam penyesalan yang mematikan. Sebaliknya, ia membangun harapan melalui keimanan bahwa pintu ampunan Tuhan selalu terbuka. Keyakinan ini tidak hanya menenangkan hati, tetapi juga memberikan keberanian untuk bangkit dan memperbaiki diri. Narator meyakini bahwa kasih sayang Tuhan tidak bersyarat, bahkan ketika manusia telah jatuh berulang kali. Pemahaman ini menguatkan bahwa spiritualitas bukan tentang kesempurnaan, melainkan tentang keterbukaan hati untuk kembali kepada-Nya. Dalam konteks ini, rahmat dan ampunan menjadi ruang pemulihan jiwa yang memberi harapan baru di tengah keterpurukan.

Data 13

Kita layaknya seorang anak yang mudah protes dengan keadaan. Tapi, kasih sayang Allah jauh melebihi kasih sayang orang tua, yang tangannya selalu terbuka lebar Ketika anaknya menangis dan berlari meminta pelukan.

Kutipan ini menggarisbawahi betapa besarnya kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya, bahkan melebihi kasih orang tua kepada anak. Dalam *Kala Musim Berganti*, narator menunjukkan keyakinan bahwa di balik kesalahan, keluh kesah, dan keterpurukan yang dialaminya, selalu ada ruang untuk kembali kepada Tuhan. Ia menyadari bahwa manusia memang rapuh—mudah mengeluh, mudah marah, dan sering merasa sendiri. Namun, sebagaimana anak yang selalu diterima dalam pelukan orang tuanya, narator percaya bahwa rahmat dan ampunan Allah pun tidak pernah tertutup. Keyakinan ini menjadi sumber kekuatan spiritual yang memulihkan batin, memberikan harapan baru, dan membuka jalan untuk memaafkan diri sendiri. Dengan memahami bahwa Allah Maha Pengampun, narator mampu melangkah kembali, bukan karena bebas dari beban, melainkan karena yakin ada kasih yang senantiasa menuntunnya pulang.

Data 14

Bahwa di titik ini, kita sedang belajar meyakini, kelak Allah akan berkata, "Inilah balasan untukmu dan segala usahamu diterima serta diakui (Allah)". (Al-Insan:22)

Kutipan tersebut menegaskan bahwa setiap usaha tidak pernah sia-sia di mata Allah. Dalam konteks spiritualitas, keyakinan seperti ini menjadi sumber harapan dan ketenangan batin, terutama ketika manusia merasa lelah oleh kenyataan hidup yang tidak selalu berpihak. Kepercayaan bahwa Allah menerima dan mengakui segala ikhtiar adalah bentuk optimisme rohani yang meneguhkan sekaligus memperkuat kesadaran akan kasih dan pengampunan-Nya. Ekspresi semacam ini berfungsi sebagai pengingat bahwa di balik setiap perjuangan tersembunyi penghargaan Ilahi yang lebih mulia. Dengan demikian, spiritualitas dalam bentuk keyakinan akan rahmat dan ampunan

Allah menjadi energi pemulih yang membawa individu keluar dari jerat keterpurukan menuju ketenteraman jiwa.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap buku sastra motivasi *Kala Musim Berganti* karya Aulia Musla, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam proses pemulihan narator dari keterpurukan batin. Representasi elemen-elemen spiritual ditemukan secara konsisten dalam sudut pandang narator, yaitu: (1) kesadaran diri (*mindfulness*), (2) doa dan keyakinan kepada Tuhan, (3) syukur (*gratitude*), (4) sabar (*patience*), (5) keikhlasan dan ridha, (6) peneladanan kisah nabi, dan (7) keyakinan akan rahmat dan ampunan Allah. Ketujuh elemen tersebut saling mendukung dan membentuk fondasi spiritual yang kuat, yang secara bertahap memulihkan kondisi psikologis narator. Dengan demikian, narasi dalam buku ini memperlihatkan bahwa kekuatan spiritual menjadi sarana utama dalam mengatasi tekanan batin, membentuk makna baru atas penderitaan, serta membangun kembali harapan dan ketenangan jiwa.

Daftar Pustaka

- Adhiya-Shah, K. (2016). Book Review: Man's Search for Meaning (Victor Frankl). *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01493>
- Endraswara, S. (2006). *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan* (1st ed.). Pustaka Widyatama.
- Endraswara, S. (2013). Metodologi Penelitian Sastra. Yogyakarta: CAPS. In *Center for Academic Publishing Service* (Vol. 2, Issue 2).
- Hidayah, Y., Suyitno, S., & Retnasari, L. (2019). Pemberdayaan Taman Pendidikan Al-Quran (TPA) Sebagai Pusat Pendidikan Karakter Religius (Pengabdian di TPQ Silastra Condong Catur, TPQ Darul Falah *Jurnal Pengabdian Kepada*
- Hutabarat, A. P., Suyanto, E., & Fuad, M. (2014). Imaji dan Korelasi Objektif dalam Puisi. *Jurnal J-Symbol*, 1–14.
- krippendorff, K. (2004). Measuring the Reliability of Qualitative Text Analysis Data. *Quality & Quantity*, 38(6). <https://doi.org/10.1007/s11135-004-8107-7>
- Lubis, F. H. (2021). Pemulihan Trauma pada Anak Korban Bencana dalam Perspektif Islam (Studi Kasus Bencana Gunung Sinabung di Desa Guru Kinayan, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Sumatera Utara). *AL-IRSYAD*, 11(2). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i2.9587>
- Moeloeng, L. J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Muflichatul M., A. (2021). Spiritual Quotient Zohar dan Marshall Perspektif Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education Research*, 2(1). <https://doi.org/10.35719/jier.v2i1.106>
- Nfn, S. (2019). Tinjauan Kritis terhadap Konsep Ideologis Kepengarangan Indonesia: Kajian Sosiologis. *MEDAN MAKNA: Jurnal Ilmu ...*, Query date: 2023-09-08 18:09:13.
- Nugroho, E. (2009). *Goedang Bahasa dan Sastra: Materi Pengantar Kesastraan*. Gubukbahasasastra.Blogspot.Com. <https://id.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210ID885G0&p=Nugroho%2C+Ernest.+%282009%29.+Goedang+Bahasa+dan+Sastra.+Dalam+gubukbahasasastra.blogspot.com%2C+dikutip+online+pada+tanggal+9+Januari+2018>.
- Pradopo, R. D. (1999). Semiotika: Teori, Metode, dan Penerapannya dalam Pemaknaan Sastra. *Humaniora*, 11, 76–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jh.628>

- Pristie, Z. W., Aprilyani, R., & Akbar, Z. Y. (2024). Pengaruh Resiliensi dan Spiritualitas terhadap Kontrol Diri pada Mahasiswa di Universitas Binawan. *Binawan Student Journal*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.54771/63ftrp31>
- Ratna, N. K. (2018). Sastra Dan Cultural Studies: Representasi Fiksi Dan Fakta. *Pustaka Pelajar*, 1871.
- Rokhmansyah, A. (2014). *Studi dan Pengkajian Sastra: Perkenalan Awal terhadap Ilmu Sastra*. Graha Ilmu.
- Santrock, J. W. (2011). (2011). Santrock. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga*, 66(2008).
- Semi, M. A. (2020). *Dasar-Dasar Keterampilan Menulis*. Angkasa.
- Surahmat. (2017). *Sastra Agama: Teks, Spiritualitas, dan Keindahan*. Cipta Prima Nusantara.
- Tavares, A. P., Martins, H., Pinto, S., Caldeira, S., Pontífice Sousa, P., & Rodgers, B. (2022). Spiritual comfort, spiritual support, and spiritual care: A simultaneous concept analysis. *Nursing Forum*, 57(6). <https://doi.org/10.1111/nuf.12845>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Peran Spiritual Well-Being Untuk Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Demi Mewujudkan Ketahanan Sosial Pada Masyarakat Korban Konflik Sosial Di Aceh Singkil. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 27(1). <https://doi.org/10.22146/jkn.64606>
- Waluyo, H. J. (1991). *Teori dan Apresiasi Puisi*. Erlangga.
- World Health Organization. (2020). World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). In *Situation Report*, 32. (Vol. 2019, Issue February).
- Wulandari, A., Munaris, M., Suyanto, E., Fuad, M., & Samhati, S. (2023). Economic Inequality in the Postcolonial Era in Andrea Hirata's Padang Bulan Novel. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 10(5), 305. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v10i5.4712>
- Yahya, M. (2022). Spiritualitas dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Al-Furqan: Al-Qur'an Bahasa Dan Seni*, 9(1). <https://doi.org/10.69880/alfurqan.v9i1.56>