

KONTRIBUSI SPIRITUALITAS KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Nilam Irma Damayanti ^{*1}

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
Jakarta, Indonesia
nilam.irma21@mhs.uinjkt.ac.id

Nasichah

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
Jakarta, Indonesia
nasichah@uinjkt.ac.id

Puspa Isya Qoblia

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
Jakarta, Indonesia
puspaisyaqoblia21@mhs.uinjkt.ac.id

Agus Supriyono

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
Jakarta, Indonesia
agus.ashfa21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

This study aims to determine the importance of spirituality in improving mental well-being through the perspective of Islamic religion in adolescents aged 17 to 25 years who are Muslims and have awareness about mental health. The research method used is quantitative research by filling out a questionnaire through Google Form, which is used to obtain an overview of the importance of having high spirituality in improving mental well-being. The results of the data will be seen through the answers contained in the questionnaire by using the theory from previous research. This research can benefit individuals in improving their mental well-being through spiritual practices that are in accordance with their religious beliefs.

Keywords: Spirituality, Mental Wellbeing, Islam

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui perspektif agama Islam pada remaja usia 17 sampai 25 tahun yang beragama Islam serta memiliki *awareness* tentang kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengisian kuesioner melalui Google Form, yang digunakan untuk memperoleh gambaran tentang pentingnya memiliki spiritualitas yang tinggi

¹ Korespondensi Penulis

dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Hasil data akan dilihat melalui jawaban yang terdapat dalam kuesioner dengan menggunakan teori dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi individu dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka melalui praktik spiritual yang sesuai dengan keyakinan agama yang dianut.

Kata Kunci: Spiritualitas, Kesejahteraan Mental, Islam

PENDAHULUAN

Banyaknya fenomena yang akhir-akhir ini terjadi di beberapa tempat di Indonesia seperti kasus bunuh diri, gangguan jiwa dan lainnya. Kasus-kasus ini menuai banyak perhatian dari masyarakat sehingga dewasa ini kesehatan mental menjadi perbincangan yang hangat di beberapa platform online seperti Instagram, X, serta tiktok. Tidak jarang juga terdapat seminar mengenai topik tersebut yang bertujuan menumbuhkan kesadaran masyarakat pentingnya mengetahui tentang kesehatan mental. Edukasi tentang kesehatan mental saat ini sudah tersebar di sosial media. Kita dapat mempelajari dari mulai pencegahan, ketika mengalami ataupun pasca mengalami. Kartino Kartono berpendapat kesehatan jiwa sebagai ilmu tentang jiwa yang memperlakukan kehidupan kerohanian yang sehat, yang memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisis yang kompleks.

Pentingnya pemahaman tentang kesadaran kesehatan mental tidak terlepas dari perspektif Islam. Kesehatan mental bukan lagi topik yang asing dalam pembahasan Islam. Islam menawarkan cara kepada pengikutnya untuk memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam pandangan Islam, seorang muslim yang memiliki keimanan kepada Allah swt. maka akan dapat memiliki hidup yang lebih terarah. Hal ini seperti teori yang dikemukakan oleh William James, bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengaruhannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Menurut Zakiah Daradjat, Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, perasaan dan pikiran sama-sama meyakinkannya. Sehingga ketika memiliki keimanan yang baik maka akan memiliki fungsi, perasaan dan pikiran yang baik pula.

Menurut teori Teori Glock dan Stark merupakan teori barat yang digunakan sebagai acuan dalam pengukuran tingkat religiusitas. Glock dan Stark memandang religiusitas sebagai perjanjian religius yang dilakukan oleh individu mengenai keyakinan dan agamanya, dimana hal ini dapat dilihat dari bagaimana individu melakukan aktivitas dan ritual keagamaan sesuai dengan keyakinan yang dianut. Seseorang yang religius maka tidak terlepas dari kegiatan keagamaan yang diyakininya baik kegiatan itu

dalam bentuk kecil maupun besar. Dalam Islam kegiatan itu dapat berupa berdoa, berdzikir, berpuasa, sholat berjamaah, berqurban hingga menunaikan haji.

Terdapat hubungan antara tingkat religiulitas dengan kesehatan mental seseorang, hal ini dapat dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya. Pada (Nusaibah Nur Furqani Z.A., 2021) menyebutkan jika individu yang memiliki religiusitas tinggi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis tanpa melalui kecerdasan spiritual yang dimilikinya. Kedua, penelitian (Esa & Khairul, 2019) menyatakan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Ketiga, menurut (Aisyah Farah Sayyidah, 2022) mengungkapkan bahwa religiusitas islam (aqidah, ibadah & akhlaq) memiliki peran dalam peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu. (M Aris Rofiqi, 2019) berpendapat Agama dan spiritual yang dianggap memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental seseorang, ternyata memiliki peranan yang sangat penting seperti yang ada dalam proses konseling. Berikutnya, (Lisnawati & Afifah, 2018) menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis baik di lembaga pendidikan pesantren maupun non-pesantren.

Kami mengambil judul “Kontribusi Spiritualitas Kesehatan Mental Pada Remaja” agar dapat melihat sejauh mana spiritualitas seseorang dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan mental khususnya pada remaja muslim yang memiliki kesadaran akan kesehatan mental dalam melibatkan kegiatan keagamaan dalam kehidupannya sehari-harinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui Google Form. Kuesioner bersifat tertutup yaitu jawaban telah disediakan oleh penulis dan responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan. Dengan partisipan remaja berusia 17-25 tahun beragama Islam dan memiliki minimal kesadaran atau pengetahuan tentang kesehatan mental. Dalam penelitian ini terdapat 30 responden yang telah mengisi kuesioner dengan 20 pertanyaan dengan dua pilihan jawaban Ya dan Tidak. Sumber data terkait dengan penelitian ini jugs mengutip dari beberapa jurnal atau penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menyikapi persoalan krisis spiritual yang dialami manusia modern saat ini, sebagian pakar menengok kembali nilai-nilai agama. Nilai-nilai agama yang diyakini mampu mengatasi permasalahan krisis itu adalah nilai agama yang berdimensi spiritual. Ada banyak dimensi agama, yang dalam Islam terdapat dimensi syariat, hakikat, dan tarekat. Atau dalam konteks lain, agama memiliki dimensi lahir dan dimensi batin.

Soejatmoko mengatakan bahwa apakah nilai spiritual itu adalah nilai keagamaan, nilai moral, etika? Tak satu pun dari ketiganya memiliki arti yang persis sama dengan

nilai-nilai spiritual, kendati ketiganya cukup saling tumpang-tindih. Agama merupakan sumber nilai spiritual yang utama bagi kebanyakan orang, nilai-nilai spiritual yang tertinggi dalam pandangan penulis, adalah kebenaran. Visi mengenai kebenaran merupakan sesuatu yang sentral bagi semua agama. Sehingga spiritualitas ini sangat penting bagi manusia terutama berkenaan dengan kesehatan mental.

Religiusitas atau keberagamaan adalah suatu keadaan dimana seseorang terdorong untuk bersikap dan bertingkah laku yang berkaitan dengan agama (Jalaludin, 2001). Religiusitas merupakan sebuah hal yang sifatnya transenden yang mana berkaitan dengan hubungan terhadap Tuhan sang pencipta alam semesta. Religiusitas dapat direpresentasikan dalam aktivitas kehidupan baik yang nampak terlihat oleh panca indera ataupun yang tidak nampak yang diaplikasikan melalui hati.

Bentuk pengaplikasian spiritual yang nampak dalam perspektif agama antara lain adalah shalat, zikir, wirid, berdoa, puasa yang mana meskipun nampak dari luar atau terlihat oleh panca indera akan tetapi secara substansi hanya bisa dirasakan melalui batin atau hati masing-masing orang yang melakukannya. Begitu juga dalam hal ini, kuantitas religiusitas seseorang tidak menjamin tingkat spiritualitas yang tinggi apabila tidak dilakukan dengan sepenuh hati dan jiwa.

Berikut adalah jawaban dari 35 responden saat ditanya mengenai Pentingnya Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental : Perspektif Agama

No	Question	Respon Responden	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda sering melakukan aktivitas spiritual seperti berdoa dalam satu hari?	94,3%	5,7%
2	Apakah ketika berdoa, anda merasakan ketenangan dalam batin anda?	100%	0%
3	Apakah anda memilih berusaha ikhlas ketika di dalam satu hari anda mendapat kejadian buruk?	97,1%	2,9%
4	Apakah ketika anda berusaha ikhlas, anda merasakan ketenangan dalam batin anda?	97,1%	2,9%
5	Apakah anda berpikir jika kejadian buruk yang menimpa anda adalah bagian dari takdir Allah?	94,3%	5,7%
6	Apakah anda berpikir jika kejadian buruk yang menimpa anda adalah bagian dari takdirNya, anda merasa tenang?	87,5%	12,5%
7	Apakah anda merasa marah ketika realita tidak sesuai dengan ekspektasi anda?	40%	60%
8	Apakah anda merasa tenang ketika berpikir jika realita yang berbeda dengan ekspektasi bagian dari takdir Allah?	91,4%	8,6%

9	Apakah anda menganggap jika berdoa setiap akan melakukan kegiatan itu penting?	94,3%	5,7%
10	Apakah setelah berdoa anda memiliki suasana hati yang baik?	100%	0%
11	Apakah anda menganggap jika melaksanakan sholat itu penting?	100%	0%
12	Apakah setelah sholat, anda merasakan suasana hati yang baik?	100%	0%
13	Apakah anda menganggap jika menyerahkan segala urusan kepada Allah adalah hal yang penting?	100%	0%
14	Apakah ketika anda berusaha menyerahkan segala urusan kepada Allah, anda merasa lebih tenang?	100%	0%
15	Apakah anda menganggap jika mendekatkan diri kepada Allah dapat memperbaiki kesehatan mental?	94,3%	5,7%
16	Apakah anda menganggap memperdalam ilmu agama dapat memperbaiki kesehatan mental?	94,3%	5,7%
17	Apakah bagi anda peran agama dalam membahas kesehatan mental itu penting?	100%	0%
18	Apakah bagi anda peran agama dapat membantu memperbaiki kesehatan mental?	97,1%	2,9%
19	Apakah bagi anda memiliki spiritualitas yang tinggi itu penting?	97,1%	2,9%
20	Apakah bagi anda memiliki spiritualitas yang tinggi dapat menciptakan mental yang lebih sehat?	91,4%	8,6%

Melalui metode kuesioner, pertanyaan pertama yang peneliti ajukan kepada responden adalah berkenaan dengan kuantitas seberapa sering melakukan aktivitas spiritual seperti berdoa dalam satu hari. Data yang diperoleh dari 35 responden menunjukkan bahwa 94,3 % atau 33 responden menjawab menjawab “Ya”. Hal ini menunjukkan bahwa responden sering berdoa dalam keseharian.

Pertanyaan kedua tentang ketenangan batin yang dirasakan ketika berdoa. Hasil responden menunjukkan 100% mereka menjawab “Ya”. Artinya ada efek ketenangan batin yang dirasakan setelah berdoa atau mendekatkan diri pada Allah. Ketiga, pertanyaan yang diajukan yaitu apakah anda memilih berusaha ikhlas ketika di dalam satu hari anda mendapat kejadian buruk?. Mayoritas responden menjawab “Ya”, hanya 2,9% atau 1 responden yang menjawab “tidak”.

Berikutnya pertanyaan keempat, apakah ketika anda berusaha ikhlas, anda merasakan ketenangan dalam batin anda?. Data yang diperoleh hanya 2,9% yang menjawab “tidak”. Artinya bahwa mereka merasakan ketenangan ketika berusaha ikhlas.

Pertanyaan kelima, Apakah anda berpikir jika kejadian buruk yang menimpa anda adalah bagian dari takdir Allah?. Data yang diperoleh 94,3% menjawab “Ya”. Pertanyaan ini berkaitan dengan pertanyaan berikutnya yaitu Apakah anda berpikir jika kejadian buruk yang menimpa anda adalah bagian dari takdirNya, anda merasa tenang?. Responden yang menjawab “Ya” sebesar 87,5% atau 30 responden, sisanya 5 responden menjawab “Tidak”.

Pertanyaan berikutnya yang ketujuh tentang perasaan marah ketika realita tidak sesuai dengan ekspektasi. Data responden tercatat 14 menjawab “Ya” atau sebanyak 14 responden. Yang mana mayoritas responden kami menunjukkan akan merasa marah ketika realita tidak sesuai dengan ekspektasi.

Pertanyaan kedelapan, Apakah anda merasa tenang ketika berpikir jika realita yang berbeda dengan ekspektasi bagian dari takdir Allah?. Sebesar 91,4% menjawab “Ya”. Artinya ekspektasi terlalu tinggi yang membuat mereka marah pada pertanyaan sebelumnya terkait realita yang mereka alami. Karena dalam pertanyaan ini sebanyak 32 responden (91,4%) merasa tenang ketika realita yang tidak sesuai mereka kaitkan dengan takdir.

Pertanyaan selanjutnya, apakah anda menganggap jika berdoa setiap akan melakukan kegiatan itu penting?. Hanya 2 responden (5,7%) yang menjawab berdoa sebelum aktivitas itu tidak penting. Ini menunjukkan mayoritas responden kami menganggap berdoa sebelum aktivitas itu penting.

Pertanyaan kesepuluh berkenaan dengan suasana hati yang baik atau tenang setelah berdoa. 100% responden kami menjawab “Ya”. Ini artinya berdoa memberikan efek ketenangan pada hati, jiwa dan pikiran seseorang. Pertanyaan kesebelas adalah mengenai pentingnya shalat. 100% responden kami yang berjumlah 35 responden menjawab bahwa shalat itu penting. Berikutnya pertanyaan kedua yaitu apakah setelah sholat, anda merasakan suasana hati yang baik?. Seluruh responden 100% menyatakan merasakan suasana hati yang baik setelah shalat.

Pertanyaan berikutnya ketiga belas, apakah anda menganggap jika menyerahkan segala urusan kepada Allah adalah hal yang penting?. Semua responden menjawab “Ya”. Berikutnya pertanyaan keempat belas, apakah ketika anda berusaha menyerahkan segala urusan kepada Allah, anda merasa lebih tenang? Seluruh responden 100% menyatakan “Ya”. Pertanyaan kelima belas tentang mendekatkan diri kepada Allah dapat memperbaiki kesehatan mental. Dari 35 responden sebanyak 33 responden menyatakan bahwa mendekatkan diri kepada Allah dapat memperbaiki kesehatan mental.

Pertanyaan keenam belas, apakah anda menganggap memperdalam ilmu agama dapat memperbaiki kesehatan mental? Jawabannya sebanyak 94,3% menyatakan “Ya” dan sisanya 5,7% menjawab “Tidak”. Berikutnya pertanyaan ketujuh belas tentang peran

agama dalam membahas kesehatan mental itu penting? Seluruh responden kompak menjawab “Ya”. Pertanyaan kedelapan belas, apakah bagi anda peran agama dapat membantu memperbaiki kesehatan mental? Sebanyak 34 responden (97,1%) menjawab “Ya”. Artinya bahwa agama mempunyai peran dalam membantu memperbaiki kesehatan mental.

Pertanyaan kesembilan belas yaitu apakah bagi anda memiliki spiritualitas yang tinggi itu penting? Hanya 1 responden (2,9%) yang mengatakan tidak penting. Dan pertanyaan terakhir sekaligus penutup kuesioner adalah apakah bagi anda memiliki spiritualitas yang tinggi dapat menciptakan mental yang lebih sehat? Responnya adalah sebesar 91,4% (32 responden) menjawab bahwa memiliki spiritualitas yang tinggi dapat menciptakan mental yang lebih sehat.

Setelah memperhatikan dan menganalisa data respon dari seluruh responden yang telah menjawab 20 pertanyaan yang kami ajukan. Dari seluruh jawaban responden mengacu dan mengarah pada hal yang positif terkait korelasi spiritualitas terhadap kesehatan mental, sehingga dari data 35 responden tersebut bisa ditarik benang merah bahwa spiritualitas sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental seseorang.

Berdasarkan hasil kuesioner atau data yang dikumpulkan dari 35 responden, terdapat keterkaitan yang kuat antara spiritualitas dalam konteks agama atau memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Mayoritas responden menunjukkan keterlibatan aktif dalam aktivitas spiritual seperti berdoa, merasakan ketenangan batin, berusaha ikhlas dalam menghadapi kejadian buruk, serta merasa tenang ketika menyerahkan segala urusan kepada Allah. Mereka juga cenderung menerima takdir Allah dalam kejadian buruk, yang secara keseluruhan membantu meredakan stres dan meningkatkan ketenangan. Selain itu, semua responden menyatakan bahwa shalat dan mendekatkan diri kepada Allah dianggap penting, serta memiliki spiritualitas yang tinggi dianggap dapat menciptakan mental yang lebih sehat.

Data menunjukkan bahwa spiritualitas, dalam konteks agama Islam, memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Mayoritas responden merasakan efek positif setelah melakukan aktivitas spiritual seperti berdoa, shalat dan mengaitkan aspek spiritual dengan suasana hati yang baik memberikan efek ketenangan batin juga membantu dalam menghadapi realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Selain itu, mendekatkan diri kepada Allah dan memperdalam ilmu agama juga dianggap dapat memperbaiki kesehatan mental.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan dan mengembangkan dimensi spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, karena hal ini dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental seseorang. Namun demikian, perlu diingat bahwa

kuantitas religiusitas seseorang tidak menjamin tingkat spiritualitas yang tinggi, jika tidak dilakukan dengan sepenuh hati dan jiwa.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, dari respons yang diperoleh, spiritualitas dalam konteks agama memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Spiritualitas dalam agama Islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengatasi krisis spiritual dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Keyakinan, praktik keagamaan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang transenden memberikan dampak positif yang signifikan terhadap ketenangan batin dan kesehatan mental seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nur. (2015). *Kerangka Dasar Membangun Kesehatan Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam*. Rumah Jurnal. Vol. 6, No. 2
- Dwi Anita Alfiani. (2011). Tesis: *Keberagamaan Dalam Kesehatan Mental Sebagai Psikoterapi (Studi Analisis Pemikiran Prof. Dr. Hj. Zakiyah Daradjat)*. Cirebon: Syekh Nurjati Cirebon. Hal. 4.
- Furqani. Z. A. (2021). *Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis*. *Psychological Journal Science And Practice*. 1(1),14.
- Ifah., & Lisnawati. (2018). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren*. *Jurnal Psikologi Integratif*. 6(2), 210-211.
- Indah, dkk. (2020). *Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter*. *El-Hikmah*. 14(1), 57.
- Jalaludin. (2001). *Psikologi Agama*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Rofiqi. (2019). *Relevansi Agama Dan Spiritual Dalam Konseling*. *Jcose Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 1(2), 68.
- Sagala, Rumadani. (2018). *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori Dan Praktik)*. Suka-Press Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Sayyidah, dkk. (2022). *Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*.13(2), 104.
- Sayyidah, dkk. (2022). *Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*.13(2), 113.
- Wahyuni, Nur., & Bariyyah., (2019). *Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?*. *Jurnal Education*. 5(1), 52.