Pembinaan

Spiritualitas Dan Kesehatan Mental

Apakah spiritualitas mempengaruhi kesehatan mental? Artinya seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik akan mengakibatkan kesehatan mental yang baik pula?

Beberapa Penelitian

Kesehatan mental menjadi bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Didefinisikan dalam tiga cara, yaitu tidak adanya penyakit, atau keadaan organisme yang memungkinkan kinerja penuh semua fungsinya, atau keadaan keseimbangan dalam diri seseorang dan antara diri sendiri dan lingkungan fisik serta lingkungan sosial seseorang. Seorang individu yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi-potensinya, baik secara personal, interpersonal, dan institusional.

Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, juga kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, salah satu diantaranya adalah spiritualitas. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mental individu.

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa baru di salah satu universitas di Indonesia, yang bertujuan untuk menguji pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental, hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas mampu menjadi penentu bagi tinggi rendahnya kesehatan mental pada mahasiswa baru. Menurut penelitian tersebut spiritualitas yang dimiliki oleh mahasiswa mampu menghindarkan mahasiswa dari kondisi-kondisi stres atau depresi akibat dari penyesuaian diri terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran yang baru. Spiritualitas (dan religiusitas) mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif, serta meningkatkan resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh) ketika menghadapi tekan hidup.

Hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya-sebelumnya (diungkapkan dalam artikel yang sama). Penelitian yang dilakukan oleh Fehring, Brennan, dan Keller, yang menunjukkan bahwa spiritualitas mahasiswa berkorelasi positif dengan kesejahteraan mahasiswa dan secara negatif berkorelasi dengan depresi. Kontribusi spiritualitas terhadap kesehatan mental juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nelms, Hutchins, dan Pursley, yang menyatakan spiritualitas memiliki hubungan dengan kesehatan fisik dan kesehatan emosi pada mahasiswa. Demikian juga dengan penelitian yang

dilakukan oleh Compton, menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas dan religiusitas mempengaruhi tingkat kesejahteraan subyektif dan perkembangan kepribadian pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan pendapat Weber dan Pargament, spiritualitas memberi kontribusi yang menguntungkan bagi meningkatnya kesehatan mental masyarakat, kesejahteran sosial, emosional, dan kualitas hidup yang bahagia. Hasil penelitian Koenig, Al Zaben, dan Khalifa, menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan agama memiliki pengaruh bagi kesehatan mental pada para penderita depresi, stres, dan mampu mengurangi dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Mohr, menunjukkan bahwa spiritualitas efektif untuk penyembuhan penderita schizophrenia yang merupakan salah satu gangguan kesehatan mental.

Spiritualitas Kristiani

Hidup ini seringkali membawa luka-luka dan kepahitan yang membuat seseorang menderita. Pengalaman ini bukan hanya diderita secara fisik, psikologis dan sosial, namun juga menjadi pengalaman spiritual. Pengalaman-pengalaman tersebut juga tidak bisa dilepaskan dari perspektif religius. Terjadi suatu pergumulan iman untuk memahami, memberi makna dan mengambil sikap yang tepat terhadap pengalaman tersebut. Tak jarang seseorang dihadapkan pertanyaan-pertanyaan seputar keadilan Tuhan, makna penderitaan, dan makna kehidupan. Di sinilah kekristenan mempunyai peranan penting untuk membantu mereka dalam memahami Tuhan, menemukan makna penderitaan dan kehidupan, kehadiran dan penyelenggaraan Ilahi di tengah kehidupan alam semesta, serta keselamatan dan kehidupan akhirat.

Spiritualitas dimengerti sebagai kerohanian. Yang rohani itu dimengerti bukan sebagai lawan yang jasmani, tetapi mempunyai arti “digerakkan oleh Roh Allah” atau “hidup dari (kuasa) Roh”. Jadi spiritualitas menunjuk pada pengalaman manusia akan kehadiran Roh Allah dalam kenyataan hidup dengan segala aspeknya. Spiritualitas adalah cara mengamalkan seluruh kehidupan sebagai orang beriman yang berusaha merancang dan menjalankan hidup ini semata-mata seperti Tuhan menghendakinya. Spiritualitas kristiani pada hakekatnya adalah seluruh gaya hidup orang Kristen sebagai murid Yesus, yakni sikap hidup yang bukan hanya menerima ajaran tetapi mau meneladani Yesus. Sikap hidup sebagai murid itu nampak dalam cara berpikir, cara merasa dan cara bertindak (baik dalam relasinya dengan Allah maupun sesama) dalam situasi aktual mereka. Dengan demikian spiritualitas kristiani dilandaskan pada kerinduan orang Kristen untuk berada bersama *(to be with)* dan meneladani *(to be like)* Yesus dalam konteks hidup masa kini.

Kekristenan menempatkan penghayatan atas iman, pengharapan, dan kasih sebagai tiga kebajikan utama. Ketiga keutamaan itu merupakan sikap dasar orang beriman. Iman yang menggerakkan hidup, memberi dasar kepada harapan, dan dinyatakan dalam kasih. Ketiganya menjadi nilai-nilai yang harus dihidupi oleh orang Kristen.

Iman menjadi suatu relasi personal antara Allah dan manusia. Harapan terarah kepada

keselamatan yang didasarkan pada iman akan janji Allah (yang adalah setia). Tanda iman dan harapan itu adalah kasih, yakni mengasihi Allah dan sesama, yang mewarnai seluruh hidup. Ketiga keutamaan itu menjadi unsur yang membentuk spiritualitas kristiani.

Oleh karena itu spiritualitas sebagai suatu sikap hidup yang digerakkan oleh Roh untuk menyadari kehadiran yang Ilahi dan menanggapi kenyataan hidup sehari-hari, mengambil peranan penting di tengah masyarakat. Spiritualitas kristiani, justru menjadi lebih hidup, dan menggerakkan umat beriman untuk terlibat dalam memperjuangkan suatu kehidupan yang lebih manusiawi. Spiritualitas Kristiani yang mengandung nilai iman, harapan, kasih dapat memberi orientasi hidup baru bagi manusia yang menderita.***AA

Sumber: Esa Nur Wahyuni dan Khairul Bariyyah. *Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa*? Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia 52 Volume 5 Nomor 1, April 2019 Akses Online : http://jurnal.iicet.org. AM. Kristiadji Rahardjo, MSC. *Penyembuhan Psikososial dari Perspektif Spiritualitas Kristiani*. https://www.kompasiana.com/kristiadjirahardjo.