Kesehatan Mental : Analisis Regresional Antara Spiritualitas dan Empati

Frans Setiawan¹, Juliva Erlaili², Muhammad Bintang³

46fran123@gmail.com , julivaerlaili@gmail.com , mbintang542@gmail.com

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Frans Setiawan

Telp: 085769742590

Abstrak

Kata kunci:
*Spiritualitas,
Empati, Kesehatan
Mental*

Penelitian ini bertujuan untuk melihat suatu fenomena pengaruh yang dilatarbelakangi oleh Spiritualitas dan Empati terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah. Spritualitas merupakan percaya akan adanya tuhan untuk menjalankan sesuatu dan membantu individu satu sama lainnya. Akibat keyakinan Spiritualitas dan Empati juga di dalam kehidupan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang terutama kesehatan mental remaja. Sampel yang diteliti adalah remaja berjumlah 104 remaja dan diambil secara *random sampling*. Data diambil dengan menggunakan angket dan dianalisis dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sedang dan berarah positif antara spiritualitas dan empati terhadap kesehatan mental remaja sebesar $R (0,527)$, $\text{sig } 0,000 < 0,05$ serta sumbangsih kedua variabel tersebut sebesar $R^2 (0,278)$ atau 27,8% pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Abstract

Keywords:
*Spirituality,
Empathy, Mental
Health*

This research aims to examine a phenomenon of influence based on Spirituality and Empathy on the Mental Health of Adolescents in Talang Empat District, Central Bengkulu Regency. Spirituality is belief in the existence of God to run things and help individuals to each other. The impact of spirituality and empathy beliefs in life also greatly influences a person's mental health, especially the mental health of teenagers. The sample studied was 104 teenagers and was taken by random sampling. Data was taken using a questionnaire and analyzed using simple linear regression. The research results show that there is a moderate and positive relationship between spirituality and empathy on adolescent mental health of $R (0.527)$, $\text{sig } 0.000 < 0.05$ and the contribution of these two variables is $R^2 (0.278)$ or 27.8% of the influence on mental health.

PENDAHULUAN

Secara umum Indonesia merupakan suatu negara yang sangat berkembang pesat penduduknya. Pada zaman sekarang, perkembangan menjadi salah satu tujuan utama dalam mengembangkan banyak hal, seperti potensi-potensi yang ada di dalam masyarakat Indonesia. Contohnya adanya perkembangan potensi di dalam diri remaja yang sangat berkembang pada saat ini, perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negative pada tahap perkembangan penduduk di suatu Negara tersebut. Dampak positif dalam perkembangan ini, banyaknya perkembangan infrastruktur bangunan yang sudah merata dan berkembang di daerah-daerah tersebut, karena banyaknya potensi-potensi yang sedang berkembang dikarenakan adanya campur tangan arsitek dari anak bangsa. Sedangkan dampak negatifnya dalam perkembangan, adanya penduduk yang mengalami banyaknya kasus-kasus kesehatan mental yang saat ini sangat berkembang pesat, contohnya; gangguan jiwa, sehingga banyaknya penduduk Indonesia yang terganggu kesehatannya. Kasus kesehatan mental ini bnyak dialami oleh para remaja pada saat ini, karena remaja pada dasarnya sangat rentan dalam mengalami kasus tersebut.

Menurut data survei terbaru dari I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*), pada tahun 2022 menemukan bahwa adanya data kesehatan mental, sekitar 1 atau 20 atau 5,5 % remaja usia 10-17 tahun diagnosis banyak memiliki adanya gangguan kesehatan dalam jangka waktu 12 bulan terakhir ini. orang-orang ini juga disebut sebagai gangguan jiwa (ODGJ), sementara itu, ada juga sekitar sepertiga persen atau 34,9% mereka memiliki adanya gangguan kesehatan mental di dalam dirinya dan juga mereka ini termasuk orang-orang yang bermasalah kepada kejiwaan (ODMK). Dari survey data di atas bawasanya kesehatan mental remaja pada kasus krisis kesehatan menta dialami oleh para remaja di sejumlah daerah di tanah air, karena akses mereka terhadap adanya akses layanan kesehatan jiwa di Indonesia ini sangat masih kurang (Arif, 2023). Menurut WHO, (Suryanto & Salvia, 2021), menyatakan adanya salah satu dari empat orang di dunia ini akan mendapatkan gangguan yang dipengaruhi oleh mental yang kurang baik di beberapa titik di dalam kehidupan mereka. Menurut Darajat (Rosmalina & Tia, 2021), Kesehatan mental adalah suatu pengetahuan dan kegiatan yang bertujuan untuk membentuk dan menggunakan seluruh potensi, keterampilan, garis-garis yang ada semaksimal mungkin, yang membawa keberuntungan untuk diri sendiri

dan orang lain.

Berdasarkan data di atas dapat dianalisis bahwa terjadinya masalah kejiwaan terkait dengan masalah mental yang tidak sehat, yaitu disebabkan karena beberapa hal dimana adanya kesejahteraan diri, dimana seseorang itu dekat dengan tuhan, saling membantu orang lain dalam kehidupan sosialnya. Oleh karena itu dapat memberikan efek pada mental yang sedang dijalani dalam kajian spiritualitas itu dapat memberikan efek kepada seseorang agar dia lebih tenang dengan berberapa dimensi-dimensi yang dia jalani. Spiritualitas adalah suatu dimensi kehidupan yang ada pada manusia yang berkaitan dengan adanya pencarian makna, ketenangan batin, dan juga adanya hubungan dengan sesuatu yang sangat besar dari diri sendiri yaitu, seperti tuhan, prinsip-prinsip moral dan alam semesta, karena hal ini sangat berkaitan dengan kesehatan mental yang ada di dalam diri manusia. Menurut pendapat Weber & Paragament (Wahyuni & Bariyyah, 2019), berpendapat bahwa adanya tinggi rendahnya spiritualitas itu dapat mempengaruhi kesehatan mental. Sedangkan Empati dan Kesehatan mental memiliki hubungan atau adanya keterkaitan, karena adanya hubungan yang sangat kuat diantara keduanya. Empati adalah suatu kemampuan yang dapat merasakan perasaan yang dirasakan oleh orang lain.

Secara teori, spiritualitas mempengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini menyelidiki pengaruh spiritualitas mahasiswa terhadap kesehatan mental dengan data 382 mahasiswa baru FITK Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental sebesar $r=0,295$ dan $sig=0,01$. Hasil ini juga menjelaskan bahwasanya spiritualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental mahasiswa baru (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Sedangkan keterkaitan antara empati dan kesehatan mental memiliki hubungan yang relative kompleks. Selain itu penelitian ini menunjukkan hubungan yang relative kompleks antara empati dan kesehatan mental, meskipun fantasi dan tekanan pribadi dan memprediksikan secara positif gejala kesehatan mental guru prasekolah. Adanya juga perspektif dan perhatian empati berkorelasi negative dengan sebagian besar gejala.

Menurut Mahoney & Graci (Wahidin, 2017), adalah suatu pemikiran kepercayaan terhadap tuhan merupakan spiritual atau kekuatan super ini termasuk bagian dalam agama. Menurut Myers (Imaduddin, 2017), merupakan kesadaran yang dapat membawa pada kedalam rasa ketuhanan dan keterhubungan dengan alam

semesta sebagai kesadaran terhadap sesuatu kekuatan yang melampaui aspek-aspek material dapat di definisikan sebagai spiritualitas. Menurut pendapat lain tentang spiritualitas memiliki adanya suatu konotasi yang saling terikat atau yang saling terhubung dan dapat transendensi diri, karena adanya sebagian bentuk-bentuk yang sangat berlawanan dengan adanya *self-centeredness*.

Menurut Mac Donald (Prasetyo, 2016), Spiritualitas merupakan proses mencari makna dan tujuan dari hidup dalam keberadaan manusia dan kekuatan besar. Spiritualitas juga dapat dikatakan sebagai sesuatu yang multidimensional dan kompleks dalam mencari pengalaman hidup mereka. Spiritualitas juga memiliki beberapa aspek-aspek didalamnya, seperti aspek kognitif, pengalaman dan perilaku. Menurut Elkins, dkk (Aditama, 2017), Dikatakan bawasanya spiritualitas berasal dari kata latin yaitu *spritus* yang berarti nafas kehidupan, jadi bahwa spiritualitas adalah salah satu cara yang dapat memahami sesuatu yang muncul melalui kesadaran akan dimensi transenden (kepercayaan kepada tuhan) dan juga bercirikan nilai-nilai tertentu yang sangat ditentukan diri sendiri, alam, orang lain, kehidupan dan segala sesuatu yang dianggap sebagai kuasa. Adanya Aspek-aspek Menurut Elkins dkk (Aditama, 2017), yaitu adalah, Dimensi Transenden, Dimensi makna dan tujuan hidup, Dimensi misi hidup, Dimensi Kesucian hidup, Dimensi kepuasan Spiritual, Dimensi altruism, Dimensi idealism, Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan , dan Hasil dari Spiritualitas.

Menurut Cooper (Yaqin, 2021), menyatakan bawasanya empati merupakan sebagai perasaan yang sering muncul yang dimiliki tidak hanya orang lain, akan tetapi lebih khususnya lagi pada perasaan terhadap orang lain. Menurut Eklund (Ni'mah, 2017), Mengartikan empati sebagai reaksi aktif menempatkan diri pada satu posisi terhadap orang lain, yang dihasilkan dari menangkap atau memahami orang lain, termasuk keadaan emosionalnya, sehingga dia dapat merasakan apa yang dirasakan orang tersebut dan apa yang diharapkan orang lain, suatu orientasi untuk menggapai orang lain, termasuk perasaannya sendiri. Menurut Baron dan Byrne (Amalia, 2019), berpendapat bawasanya empati adalah suatu kemampuan yang dapat merasakan emosi orang lain, meraakan simpati dan berusaha membantu menyelesaikan masalah orang lain, dan juga menerima pendapat orang lain. Menurut Goleman (Ifdil, 2014), Empati merupakan kemampuan Untuk merasakan perasaan orang lain. Aspek-aspek empati

menurut Goleman yaitu, Lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, bisa memperbaiki kepekaan terhadap perasaan orang lain dan Lebih baik dalam mendengarkan orang lain.

Atas dasar itulah untuk mencari keterkaitan itu harus dianalisis dengan data-data yang real. Penelitian ini dilakukan di Kec. Talang Empat Kab. Bengkulu Tengah, untuk diambil data-datanya. Berdasarkan hasil observasi bahwa disana terdapat para remaja yang sedang mengalami desintegrasi sosial, atau penyimpangan-penyimpangan sosial seperti, adanya remaja yang merokok di bawah umur, beberapa geng motor dan remaja yang suka minum-minuman keras. Pemilihan lokasi ini diambil karena adanya alasan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kesehatan Mental Remaja: Analisis Regresional antara Spiritualitas dan Empati”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresional. Dalam penelitian ini teridentifikasi tiga variabel yaitu; indeviden variabel satu spiritualitas, indeviden variabel dua empati dan devenden variabelnya. Teknik pengambilan sampel, menggunakan rendem sampling dengan jumlah sampel 104 remaja dengan menyebarkan angket sebanyak 35 item. Teknik pengambilan data menggunakan teori Menurut Goleman (Ifdil, 2014), yang telah diadaptasiakan oleh 10 item dengan reliabilitas 0.774 dan Menurut Elkins, dkk (Aditama, 2017), yang juga telah diadaptasiakan oleh 15 item dengan reliabilitas 0.899. Lokasi penelitian ini berada di Kec. Talang Empat Kab. Bengkulu Tengah. Teknik pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner dan dianalisis dengan regresi berganda sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data melalui olah regresi linier berganda sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Model Summary

R	R Square	Sig.
0,527	0,278	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan bahwa nilai R sebesar 0.527, artinya hubungan antara ketiga variabel menunjukkan angka yang berkekuatan sedang yang berarah positif. Semakin mampu seseorang untuk memiliki spiritualitas dan empati

yang positif maka akan meningkatkan pula mental yang sehat. Sebaliknya jika seseorang orang tidak mampu untuk menjaga spiritualitas dan empatinya, maka akan memberikan efek negative bagi kesehatan mentalnya. Selanjutnya uji regresi terlihat R Square sebesar 0.278. Artinya besar sumbangsi pengaruh dari spiritualitas dan empati terhadap kesehatan mental sebesar 27,8%.

Dalam penelitian ini validitas terkait Spiritualitas, Empati dan Kesehatan Mental juga dapat dilihat pada tabel 2 di bawah di bawah ini.

Tabel 2 Rekapitulasi Nilai Reliabilitas

Variabel	Reliabilitas	Item
DV (Kesehatan Mental)	0,663	10
IV (Spiritualitas)	0,899	15
IV (Empati)	0,774	10

Berdasarkan tabel di atas, reliabilitas bergerakaknya dari 0,663 - 0,899, menunjukkan bahwa reliabilitas terbilang baik dan dapat digunakan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti dapat menjelaskan adanya pengaruh antara spiritualitas dan empati terhadap kesehatan mental remaja di Kec. Talang Empat Kab. Bengkulu Tengah. Pada tabel R Square di atas bawasanya ada keterkaitan antara ketiga variabel tersebut, artinya hubungan antara ketiga variabel menunjukkan angka yang berkekuatan sedang yang berarah positif. Semakin mampu seseorang untuk memiliki spiritualitas dan empati yang positif maka akan meningkatkan pula mental yang sehat. Sebaliknya jika seseorang orang tidak mampu untuk menjaga spiritualitas dan empatinya, maka akan memberikan efek negative bagi kesehatan mentalnya. Pargament (Wahyuningsih, 2008), menjelaskan adanya suatu hubungan religiusitas terhadap kesehatan mental melalui teori pengentasan masalah (*coping*). Berkaitan dengan coping dalam spiritualitas, memiliki tiga level, yaitu agama sebagaimana dari coping, kemampuan dalam membentuk coping, serta yang terakhir agama sebagai dari hasil coping, misalnya orang sakit kembali lagi keagamanya. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijelaskan dari beberapa hasil penelitian Menurut Rowatt dan Kirkpatrick. Hasil penelitian mereka menunjukkan hubungan yang positif dengan orientasi keagamaannya sendiri dan kekekatannya kepada Tuhan. Permatasari (Lesmono & Prasetya, 2020), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara empati dan

perilaku kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan Sig. sebesar $0,000 < 0,5$, artinya dengan hipotesis diterima terdapat pengaruh antara kedua variable Spiritualitas dan Empati terhadap Kesehatan Mental. Kolerasi diantara ketiganya sebesar 0,527, artinya hubungan sedang kearah positif terhadap kesehatan mental. Sedangkan *R Square* menunjukkan angka 0,278 atau 27,8%. Artinya 27,8% spiritualitas dan empati itu menunjukkan sumbangsih pengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Kec.Talang Empat Kab. Bengkulu Tengah. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperbanyak sampel, serta uji validitas yang lebih baik lagi.

REFERENSI

- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39-62.
- Amalia, R. (2019). Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 56-58.
- Arif, A. (2023, Mei 3). *Humaniora*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>
- Ifdil, d. (2014). Kondisi Empati Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Perguruan Tinggi X. *Jurnal Islamika*, 14(2), 133-144.
- Imaduddin, A. (2017). Spiritualitas dalam Konteks Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 1-8.
- Lesmono, P., & Prasetya, B. E. (2020, Desember). Hubungan antara Empati dengan Perilaku Prosocial pada Bystander untuk Menolong Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 789-799.
- Ni'mah, R. (2017, Januari). Hubungan Empati Dengan Prilaku Altrustik. *Keislaman*, 6(1), 100- 115.
- Prasetyo, A. (2016, Maret). Aspek Spiritualitas Sebagai elemen Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 9(1), 18-24.
- Rosmalina, A., & Tia, K. (2021, Juni). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Journal Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling*, 4(1), 49-58.

- Supriyanto, A. D. (2018). *Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Anggota PKK Cendrawasi 1 Dusun Ponjen Kidul*. Malang.
- Wahidin. (2017). Spiritualitas dan Happiness pada Remaja Akhir Serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 57-66.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah Spiritualitas Berkontribusi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa? *Journal Education. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46-53.
- Wahyuningsih, H. (2008, Januari). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental : Meta Analisis. *Jurnal Psikologika*, 13(25), 61-72.
- Yaqin, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Empati Didik dan Metode Pengembangannya. *Pendidikan dan Keislaman*, 11(1), 1-11.