



THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY CHARACTER STRENGTH AND MENTAL HEALTH OF ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS

Moch. Arifudin*

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No.1 Karangmalang Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mocharifudin.2022@student.uny.ac.id

Abstract

Mental health is a condition where a person can adapt well, has a high and maintained enthusiasm for life, and strives to achieve optimal self-actualization. Various kinds of research on mental health have been carried out, but research in Islamic boarding schools is still limited. This research aims to determine the relationship between the strength of spiritual character and mental health in Islamic boarding school students. Islamic boarding schools are Islamic-based educational institutions and social institutions that implement a boarding school system and have a series of activities that emphasize group worship activities and religious recitations which are carried out regularly, thereby triggering the use of massive spiritual character strengths. The strength of spiritual character is a relationship between a person and transcendental values that give meaning and purpose to his life so that there is an attachment to higher and universal values. The research method used is a descriptive statistical method using the Pearson correlation test to determine the relationship between two interval variables. This research involved 127 students from one of the Islamic boarding schools in East Java, Indonesia. Based on the results of the Pearson correlation test, it shows that there is a positive and significant relationship between the strength of spiritual character and the mental health of students with a correlation of 0.658 at a significance level of 0.01. So H_0 was rejected and the conclusion was obtained that the higher the strength of spiritual character, the higher the mental health of Islamic boarding school students.

Keywords: Spirituality; Mental Health; Islamic Boarding School.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang dapat beradaptasi dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi dan terjaga, serta berupaya mencapai aktualisasi diri secara optimal. Berbagai macam penelitian mengenai kesehatan mental telah dilakukan, namun penelitian di pondok pesantren masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan karakter spiritualitas dengan kesehatan mental santri di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan dan lembaga sosial berbasis agama Islam yang menerapkan sistem boarding dan mempunyai rangkaian kegiatan yang menekankan pada kegiatan ibadah kelompok dan pengajian yang dilaksanakan secara rutin sehingga memicu penggunaan kekuatan karakter spiritualitas secara masif. Kekuatan karakter spiritualitas merupakan hubungan antara seseorang dengan nilai-nilai transendental yang memberi makna dan tujuan hidupnya sehingga timbul keterikatan pada nilai-nilai yang lebih tinggi dan universal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode statistik deskriptif dengan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan dua variabel interval. Penelitian ini melibatkan 127 santri dari salah satu pesantren di Jawa Timur, Indonesia. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan karakter spiritualitas dengan kesehatan mental santri dengan korelasi sebesar 0,658 pada taraf signifikansi 0,01. Maka H_0 ditolak dan diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi kekuatan karakter spiritualitas maka semakin tinggi pula kesehatan mental santri.

Kata kunci: Spiritualitas; Kesehatan Mental; Pondok Pesantren.

1. Pendahuluan

Belakangan ini fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti bunuh diri menjadi perbincangan hangat di Indonesia. Sejak awal 2023, Kepolisian Republik Indonesia menindak 1.680 kasus penemuan mayat dan 451 aksi bunuh diri di seluruh Indonesia (Pusiknas Kepolisian RI, 2023). Bunuh diri merupakan salah satu dampak dari gangguan kesehatan mental yang sering kali diabaikan (Nabiila & Kosasih, 2023).

Menjaga kesehatan mental merupakan aspek penting yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan bunuh diri. Sehat mental dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (Yusuf, 2018). Perilaku yang mencerminkan kesehatan mental dilandasi oleh pemanfaatan potensi pikir yang efektif dan optimal, emosi yang stabil dan dewasa, motivasi yang terarah dan bersumber dari diri sendiri, sikap sosial yang kokoh, persepsi yang realistis, dan memiliki makna serta nilai hidup yang terbaik (Wiramihardja, 2012).

Salah satu aspek yang berpengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang adalah agama (Yusuf, 2018). Litaqia dan Permana juga menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi dapat dicegah dengan melibatkan peran agama (Litaqia & Permana, 2019). Terdapat dua variabel yang erat kaitannya dengan agama yakni religiusitas dan spiritualitas. Religiusitas merupakan aktivitas dalam ajaran dan ritual keagamaan sedangkan spiritualitas merupakan entitas dan eksistensi diri yang ada pada diri individu yang berkaitan dengan pengenalan diri dan kepercayaan terhadap Tuhan (Najoan, 2020).

Yuniati dan Hamidah (YUNIATY & HAMIDAH, 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa religiusitas memiliki pengaruh negatif terhadap intensitas bunuh diri yang berarti semakin tinggi nilai religiusitas seseorang maka semakin rendah intensitas bunuh diri seseorang tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Affandi dan Diah juga menyebutkan bahwa religiusitas dapat berperan sebagai prediktor terhadap kesehatan mental (Affandi & Diah, 2011).

Pastwa-Wojciechowska, Grzegorzewska, dan Wojciechowska (Pastwa-Wojciechowska et al., 2021) menjelaskan bahwasannya agama atau spiritualitas dapat berperan dalam mengembangkan kesehatan mental, dan masalah psikologis lainnya. Nemati, Habibi, Vargahan, Mohammadlo, dan Ghanbari dari hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa siswa dapat lebih mampu mengatasi trauma dan tekanan dengan meningkatkan spiritualitas, consciousness, dan mindfulness mereka (Nemati et al., 2017).

Wahyuni dan Bariyyah (Wahyuni & Bariyyah, 2019) juga menyebutkan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal tersebut didukung dengan temuan Daryanto dan kawan-kawan (Daryanto et al., 2022) yang menyebutkan bahwa kesehatan spiritual berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berbagai temuan di atas menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Berangkat dari hal tersebut, didapatkan hipotesis bahwasannya terdapat hubungan antara kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental seseorang. Kekuatan karakter spiritualitas merupakan hubungan antara seseorang dengan nilai-nilai transedental yang memberikan suatu makna dan tujuan hidupnya sehingga terdapat

keterikatan dengan nilai-nilai yang lebih tinggi dan bersifat universal (Peterson & Seligman, 2004).

Spiritualitas mengacu pada keyakinan yang koheren tentang tempat dan tujuan seseorang di alam semesta dan tentang makna hidup. Keyakinan di dalam spiritualitas membentuk hubungan seseorang dengan dunia sekitar. Spiritualitas khususnya relevan dengan gaya seseorang dalam menjalankan kehidupan di dunia. Spiritualitas dapat mempengaruhi perilaku seseorang serta penentuan seseorang pada suatu hal yang pada akhirnya bermakna (Niemic & McGrath, 2019).

Berbagai penelitian lainnya tentang spiritualitas dan kesehatan mental telah banyak dilakukan seperti; (1) Penelitian yang dilakukan Davoodi, Mirzasafi, dan Heidari (Zahra Davoodi & Heidari, 2015) tentang hubungan antara kesehatan mental dan sikap spiritual; (2) Penelitian Azania dan Naan (Azania & Naan, 2021) tentang peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi covid-19; dan (3) Penelitian yang dilakukan Ariga dan Akmal (Ariga & Akmal, 2021) tentang pengaruh spiritualitas tempat kerja dan keadilan organisasi terhadap kesehatan mental. Namun, Penelitian-penelitian tersebut membahas spiritualitas secara umum dan tidak fokus kepada kekuatan karakter serta latar tempat penelitian di sekolah, kampus, dan tempat kerja. Penelitian pada latar tempat pondok pesantren masih terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan karakter spiritualitas dengan kesehatan mental santri di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan Lembaga Pendidikan dan Lembaga sosial berbasis islami yang menerapkan sistem boarding school serta menerapkan pengawasan dan penegakan kedisiplinan bagi santri di dalam aktivitas sehari-harinya (Julia Angga Rista, 2023). Serangkaian aktivitas di dalam pondok pesantren biasanya menekankan pada kegiatan ibadah bersama dan pengajian agama yang dilakukan secara rutin, sehingga berkemungkinan memicu penggunaan kekuatan karakter spiritualitas yang masif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian statistic deskriptif dengan teknik uji korelasi. Lokasi penelitian dilakukan di salah satu pondok pesantren di Kabupaten Lumajang Provinsi Jawa Timur Indonesia dengan melibatkan 127 santri sebagai sampel yang dipilih secara random dari populasi sebesar 400 santri. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell & Creswell, 2018). Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah kekuatan karakter spiritualitas sebagai variabel pertama dan kesehatan mental sebagai variabel kedua. Data primer diambil melalui skala psikologis berupa angket untuk mengukur kaekuatan karakter spiritualitas dan growth mindset santri. Data kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi menggunakan program komputer SPSS (Statistic Package for Social Scientist) untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Hipotesis yang menjadi asumsi awal dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental santri pondok pesantren. Semakin tinggi kekuatan karakter spiritualitas maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental santri pondok pesantren. Sebaliknya, semakin rendah kekuatan karakter spiritualitas maka semakin rendah pula kesehatan mental yang dimiliki santri.

Indikator variabel kekuatan karakter spiritualitas ditetapkan berdasarkan aspek kekuatan karakter spiritualitas dari teori konseptual kekuatan karakter yang digagas oleh Peterson dan Seligman yang diadaptasi dari alat ukur VIA (Values in Action). Aspek tersebut berupa; tujuan dan makna hidup, altruism, transeden, *religiousness*, kesadaran akan adanya penderitaan, kesucian hidup (Peterson & Seligman, 2004). Sedangkan indikator variabel kesehatan mental ditetapkan dari teori yang digagas oleh Killander berupa ciri-ciri seseorang yang sehat mental yakni memiliki kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, dan memiliki filsafat atau pandangan hidup (Wiramihardja, 2012).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan karakter spiritualitas adalah skala psikologis yang diadaptasi dari VIA dengan menggunakan teori konseptual Peterson dan Seligman yang dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,765 dimana $R_{hitung} > R_{tabel}$ ($0,765 > 0,230$) pada taraf signifikansi 0. Sedangkan instrument yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan aspek kesehatan mental menurut Killander yang reliabel dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,845 dimana $R_{hitung} > R_{tabel}$ ($0,845 > 0,230$) pada taraf signifikansi 0. Kedua instrumen tersebut dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas menggunakan Korelasi Bivariate Pearson.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1 menunjukkan deskripsi statistic data yang mencakup nilai tengah, standar deviasi, dan jumlah responden.

Table 1. Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Mental Health	100.5748	11.86466	127
Spirituality	72.6850	7.97884	127

Nilai rata-rata variabel spirituality adalah 72.6850 dan nilai rata-rata variabel kesehatan mental adalah 100.5748. Nilai standar deviasi kesehatan mental sebesar 11.86466 dan spiritualitas sebesar 72.6850 yang keduanya lebih kecil daripada nilai rata-rata menunjukkan bahwa data dari kedua variabel konsisten dan tidak beragam.

Tabel 2 menunjukkan hasil uji korelasi antara variabel spiritualitas dan growth mindset menggunakan analisis korelasi pearson.

Table 2. Correlations

		Mental Health	Spirituality
Mental Health	Pearson Correlation	1	.658**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
Spirituality	Pearson Correlation	.658**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental memiliki nilai 0,658 pada taraf signifikansi 0,01. Hasil uji

signifikansi didapatkan nilai $0,000 < 0,01$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental santri di pondok pesantren. Semakin tinggi kekuatan karakter spiritualitas maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental santri pondok pesantren.

3.2. Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,658 tergolong ke dalam hubungan yang kuat. Hal tersebut berarti seseorang dengan kekuatan karakter spiritualitas yang tinggi memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi pula. Sejalan dengan hasil penelitian Davoodi yang menyimpulkan bahwa spiritualitas dan kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan dan positif. Davoodi juga menambahkan bahwa seseorang dengan kepercayaan spiritualitas yang tinggi tidak merasakan kehampaan dan keputusasaan (Zahra Davoodi & Heidari, 2015).

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Azania yang menyimpulkan bahwa perilaku spiritual dapat mereduksi rasa cemas saat pandemi covid-19 (Azania & Naan, 2021). Ariga dalam penelitiannya juga menemukan bahwa spiritualitas tempat kerja memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental karyawan (Ariga & Akmal, 2021). Wahyuni juga menemukan bahwa spiritualitas dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hati (HATI, 2023) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritualitas dengan kesehatan mental. Hal tersebut dapat didasari karena adanya irisan antara aspek kekuatan karakter spiritualitas dengan aspek kesehatan mental seperti pandangan tentang tujuan dan makna hidup serta kesadaran akan realitas.

4. Simpulan

Terdapat hubungan positif antara kekuatan karakter spiritualitas dan kesehatan mental santri di pondok pesantren. Semakin tinggi kekuatan karakter spiritualitas maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental santri pondok pesantren. Nilai uji korelasi Pearson sebesar 0,658 pada taraf signifikansi 0,01 menunjukkan bahwa hubungan anatara kedua variabel tergolong hubungan yang kuat. Hasil tersebut sejalan dan didukung oleh hasil penelitian lainnya seperti penelitian Davoodi, Azania, Ariga, Wahyuni, dan Hati.

Daftar Rujukan

- Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 6(1).
- Ariga, R., & Akmal, A. (2021). PENGARUH SPIRITUALITAS TEMPAT KERJA DAN KEADILAN ORGANISASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DENGAN KETERIKATAN KARYAWAN SEBAGAI VARIABEL MEDIASI (Pegawai Dinas Perikanan Kabupaten Lima Puluah Kota) PENGARUH SPIRITUALITAS TEMPAT KERJA DAN KEADILAN ORGANISASI TERHA. *Abstract of Undergraduate Research, Faculty of Economics, Bung Hatta University*, 19(2), 1-3.
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fifth). SAGE Publications.
- Daryanto, D., Atmojo, J., Sayekti, S., Sunaryanti, H., Rejo, R., & Widiyanto, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Spiritual terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa STIKES Mamba 'Ul Ulum Surakarta. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 479-488.

- HATI, S. R. I. R. P. (2023). *HUBUNGAN KEGIATAN SPIRITUALITAS DENGAN KESEHATAN MENTAL IBU-IBU WIRID YASIN DI KECAMATAN BATHIN SOLAPAN KABUPATEN BENGKALIS*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Julia Angga Rista, S. (2023). *Pengaruh Aktivitas Boarding School (Pondok Pesantren) Terhadap Prestasi Belajar Biologi Siswa Kelas X di SMA Plus Al-Azhar Jember Tahun Pelajaran 2022/2023*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Litaqia, W., & Permana, I. (2019). Peran spiritualitas dalam mempengaruhi resiko perilaku bunuh diri: A literature review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 615–624.
- Nabiila, S., & Kosasih, A. (2023). Hubungan Antara Penyakit Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam. *JIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 2(1), 15–21.
- Najoan, D. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Nemati, E., Habibi, M., Ahmadian Vargahan, F., Soltan Mohamadloo, S., & Ghanbari, S. (2017). The role of mindfulness and spiritual intelligence in students' mental health. *Journal of Research and Health*, 7(1), 594–602.
- Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). *The Power of Character Strengths*. IA Institute on Character.
- Pastwa-Wojciechowska, B., Grzegorzewska, I., & Wojciechowska, M. (2021). The role of religious values and beliefs in shaping mental health and disorders. *Religions*, 12(10), 840.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pusiknas Kepolisian RI. (2023). *Kasus Penemuan Mayat dan Bunuh Diri Meningkat di 2023*. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- Wiramihardja, S. A. (2012). *Pengantar Psikologi Klinis [Edisi Revisi 2012]*. PT Refika Aditama.
- YUNIATY, S., & HAMIDAH. (2020). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–10.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zahra Davoodi, A. M., & Heidari, H. (2015). The relationship between mental health and spiritual attitudes of high school students in the Shahreza. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 1(4), 298–300.