

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Kesehatan Mental

###### a. Pengertian

Kesehatan mental adalah kondisi individu dalam aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis, pengetahuan, emosional yang optimal sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menurut UU No 18 tahun 2014 merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan, mampu menyadari potensi yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Savitrie, 2022).

Kesehatan mental yang baik adalah saat pikiran dalam keadaan tenang dan damai, sehingga individu dapat menikmati hidup dan menghargai orang-orang di sekitarnya. Orang yang sehat mental dapat memanfaatkan kemampuannya untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sedangkan orang dengan gangguan kesehatan mental akan mengalami gangguan perasaan, kemampuan dalam berpikir, emosi yang tidak terkendali sehingga berujung pada perilaku yang buruk (Kesehatan, 2021).

b. Kriteria Kesehatan Mental

Menurut Semiun (dalam Astuti, 2015), terdapat beberapa kriteria kesehatan mental yang baik yaitu:

- 1) Efisiensi mental
- 2) Pengendalian dan integritas pikiran dan perilaku
- 3) Integrasi motif serta pengendalian konflik dan frustrasi
- 4) Perasaan dan emosi yang positif serta sehat
- 5) Ketenangan dan kedamaian pikiran
- 6) Sikap yang sehat
- 7) Konsep diri yang sehat
- 8) Identitas ego yang adekuat
- 9) Hubungan yang adekuat dengan kenyataan.

Ciri-ciri orang yang menggambarkan mental yang sehat menurut WHO dalam (Fakhriyani, 2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu belajar sesuatu dari pengalaman
- 2) Mampu beradaptasi
- 3) Lebih senang memberi daripada menerima
- 4) Lebih senang membantu daripada dibantu
- 5) Memiliki rasa kasih sayang
- 6) Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- 7) Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman
- 8) Selalu berpikir positif.

### c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Notosoedirjo dan Latipun (dalam Astuti, 2015) terdapat empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu biologis, psikologis, sosial budaya dan lingkungan.

#### 1) Faktor biologis

Para ahli telah banyak melakukan studi tentang hubungan antara dimensi biologis dengan kesehatan mental. Tidak ada aktivitas manusia yang tidak melibatkan dimensi biologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi biologis memberikan faktor yang besar dalam terhadap kesehatan mental. Aspek biologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya adalah otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan faktor ibu selama masa kehamilan.

#### 2) Faktor psikologis

Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Kondisi psikologis yang kurang baik akan berakibat buruk terhadap kesehatan mental, sedangkan kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mental individu. Faktor psikis berkaitan erat dengan kehidupan manusia terutama dalam hal spiritual yang melekat pada jiwa seseorang seperti ketaatan dalam beribadah dan menjalani tuntunan agama berkaitan erat dengan kesehatan mental. Aspek psikologis lain yang berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya pengalaman awal yang pernah terjadi pada individu, proses pembelajaran, kebutuhan, emosi, kognitif, penurunan konsentrasi karena stres

### 3) Faktor sosial budaya

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan yang berbeda. Lingkungan sosial mempengaruhi kesehatan secara fisik maupun mental. Beberapa faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, perubahan sosial, dan sosial budaya.

### 4) Faktor lingkungan

Manusia dengan lingkungan merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena lingkungan terdapat di alam kehidupan manusia dan senantiasa berkembang sehingga lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya lingkungan dan kesehatan, nutrisi sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis.

#### d. Indikator Kesehatan Mental

(Fakhriyani, 2019) menyebutkan beberapa indikator kesehatan mental meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek moral-religius.

##### 1) Aspek fisik:

- a) Perkembangannya normal
- b) Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya
- c) Sehat, tidak sakit-sakitan.

##### 2) Aspek psikis:

- a) Respek terhadap diri sendiri dan orang lain

- b) Memiliki wawasan dan rasa humor
- c) Memiliki respon emosional yang wajar
- d) Mampu berpikir realistik dan objektik
- e) Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis
- f) Bersifat kreatif dan inovatif
- g) Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif
- h) Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.

3) Aspek sosial:

- a) Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, serta senang memberikan pertolongan kepada orang yang membutuhkan pertolongan
- b) Mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan
- c) Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang status sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, dan warna kulit.

4) Aspek moral-religius:

- a) Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya
- b) Jujur, beramal, amanah dan ikhlas.

e. Jenis Gangguan Kesehatan Mental

(dr. Rina Amtarina & dr. Savitri W. Kamarudin, 2023)

menyebutkan jenis kesehatan mental yang umum, yaitu:

- 1) Gangguan kecemasan
- 2) Gangguan mood atau suasana hati

- 3) Gangguan psikotik atau kesadaran yang terganggu
  - 4) Skizofrenia atau sulit membedakan kehidupan nyata dan mimpi
  - 5) Gangguan kepribadian
  - 6) *Obsessive-compulsive disorder* (OCD) atau gangguan kecemasan dan ketakutan
  - 7) Gangguan stres pasca trauma
  - 8) *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) atau kondisi sulit fokus, impulsif dan hiperaktif
  - 9) Depresi
  - 10) *Factitious* atau gangguan mental buatan
- f. Tanda dan Gejala Kesehatan Mental

Menurut (Savitrie, 2022) terdapat beberapa tanda dan gejala dari gangguan kesehatan mental:

- 1) Perubahan perilaku misalnya menjadi mudah marah dan merasa frustrasi
- 2) Perubahan mood atau suasana hati
- 3) Kesulitan berkonsentrasi atau sulit fokus
- 4) Penurunan berat badan karena kehilangan nafsu makan akibat stress hingga depresi
- 5) Menyakiti diri sendiri karena rasa khawatir yang berlebihan
- 6) Muncul berbagai macam masalah kesehatan seperti sakit kepala dan sakit perut

g. Dampak Kesehatan Mental dalam Kehidupan

Menurut Yayi (dalam Gusti, 2023) gangguan kesehatan mental bisa menimbulkan dampak dampak pada gangguan secara fisik, pikiran, dan emosional diantaranya adalah:

- 1) Gangguan secara fisik seperti mudah kelelahan, pusing, diare, sakit di dada, sakit perut, sulit tidur, gemetar, peningkatan detak jantung, tekanan darah naik, dan mual.
- 2) Gangguan pada pikiran seperti sulit konsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, dan cara berpikir yang tidak masuk akal.
- 3) Gangguan pada emosional seperti mudah marah, menarik diri, sering terlambat, terlalu sensitive, menyelesaikan masalah dengan pelarian ke minuman keras, obat dan rokok.

h. Cara Menjaga Kesehatan Mental

Karir, bisnis, pendidikan, asmara, keluarga dan stres dapat menjadi salah satu hal yang mengganggu stabilitas mental individu. (Hamonangan, 2019) menjelaskan beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Mengontrol emosi
- 2) Mencoba hal baru saat waktu kosong
- 3) Bercerita pada orang lain
- 4) Pergi keluar untuk menghilangkan stres
- 5) Olahraga dan makan makanan sehat
- 6) Meditasi atau menjernihkan pikiran agar merasa lebih tenang, nyaman dan produktif

7) Lebih banyak senyum

8) Istirahat yang cukup

i. Cara Mengukur Kesehatan Mental

Menurut (Linda, 2021), pertanyaan mengenai kesehatan mental terdapat dalam kuesioner F01-F020. Kesehatan mental diukur dengan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang merupakan kuesioner status emosional individu. SRQ terdiri dari 20 pertanyaan yang mempunyai pilihan jawaban ya dan tidak.

Skor dibagi menjadi 2 kategori, yaitu:

- 1) Terganggu, jika responden menjawab ya sebanyak  $> 5$  pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan
- 2) Tidak terganggu, jika responden menjawab ya sebanyak  $\leq 5$  pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan.

*Self Reporting Questionnaire* (SRQ) 20 mempunyai 5 indikasi berikut :

a) Gejala kognitif, terdapat pada pertanyaan berikut:

- (1) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit untuk berfikir jernih?
- (2) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit untuk mengambil keputusan?

b) Gejala cemas, terdapat pada pertanyaan berikut:

- (1) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda sulit tidur?
- (2) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda mudah takut?
- (3) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda merasa tegang, cemas, atau khawatir?



c) Gejala depresi, terdapat pada pertanyaan berikut:

- (1) Apakah selama 30 hari terakhir ini tangan anda gemetar?
- (2) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda merasa tidak bahagia?
- (3) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup?
- (4) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?

d) Gejala somatik, terdapat pada pertanyaan berikut:

- (1) Apakah selama 30 hari terakhir anda sering menderita sakit kepala?
- (2) Apakah selama 30 hari terakhir ini tidak nafsu makan?
- (3) Apakah selama 30 hari terakhir ini pencernaan anda terganggu/buruk?
- (4) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda mengalami rasa tidak enak di perut?

e) Gejala penurunan energi, terdapat pada pertanyaan berikut:

- (1) Apakah selama 30 hari terakhir ini anda merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari?
- (2) Apakah selama 30 hari terakhir ini pekerjaan sehari-hari anda terganggu?
- (3) Apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?
- (4) Apakah selama 30 hari terakhir anda mudah lelah?

## 2. Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian

Kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) adalah kemampuan individu dalam menerima, menilai, mengelola, dan mengontrol emosi dirinya serta emosi orang lain di sekitarnya (Shapiro dalam Hak *et al.*, 2021). Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengelola diri seperti memotivasi diri, bertahan terhadap stress, mengelola emosi, bersosialisasi, dan mampu menjaga hubungannya dengan Tuhan (Goleman dalam Rani, 2022). Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, cenderung mampu membantu menghadapi masalah sehari-hari dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

### b. Komponen Kecerdasan Emosional

Goleman (dalam Afero, 2016) menjelaskan beberapa hal yang termasuk dalam komponen kecerdasan emosional adalah:

#### 1) Mengenali emosi diri

Mengenali perasaan yang dirasakan saat terjadi suatu hal. Para ahli psikolog mengatakan bahwa hal tersebut disebut kesadaran diri yaitu kesadaran individu akan emosinya sendiri.

#### 2) Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu kemampuan menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau perasaan tersinggung. Mengelola emosi sama dengan kemampuan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat.

### 3) Memotivasi diri sendiri

Prestasi didapatkan karena adanya motivasi dari diri sendiri, yang berarti individu memiliki kekuatan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan bisa mengendalikan dorongan hati serta mempunyai perasaan motivasi yang positif seperti antusiasisme, optimis dan keyakinan diri.

### 4) Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain disebut juga dengan empati. Orang yang memiliki empati mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka.

### 5) Membina hubungan

Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar untuk membina hubungan. Orang yang berhasil dalam membina hubungan akan sukses dalam bidang apapun.

## c. Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman (dalam Kartika, 2015) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

### 1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak dan emosi individu tersebut.

## 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar dan mempengaruhi individu untuk mengubah sikap. Pengaruh dari luar dapat bersifat individu maupun kelompok, misalnya pengaruh dari orangtua atau keluarga, tetangga, teman bermain, lingkungan sekolah, dan dari dukungan sosial lainnya.

### d. Indikator Kecerdasan Emosional

Goleman (dalam Hak *et al.*, 2021) menyatakan lima indikator kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

#### 1) Kesadaran diri

Kemampuan individu dalam memantau dan mencermati perasaan yang muncul.

#### 2) Pengaturan diri

Kemampuan individu untuk mengatur diri, kemurungan atau ketersinggungan.

#### 3) Motivasi

Kemampuan mengatur emosi pada diri sebagai alat untuk mencapai tujuan dan menguasai diri.

#### 4) Mengenali emosi

Kemampuan yang menjadi keterampilan dasar dalam bersosialisasi yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri.

#### 5) Keterampilan sosial

Kemampuan mengelola emosi orang lain, mempertahankan hubungan dengan orang lain, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan dengan orang lain.

#### e. Ciri Kecerdasan Emosional Tinggi

Goleman (dalam Juita *et al.*, 2019) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu:

- 1) Memiliki kemampuan memotivasi diri
- 2) Tahan dalam menghadapi frustrasi
- 3) Mampu mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan
- 4) Mampu menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak mengganggu kemampuan berpikir
- 5) Memiliki empati dan berdo'a

#### f. Tanda Kecerdasan Emosional Rendah

Martin (dalam Juita *et al.*, 2019) menjelaskan mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah, yaitu:

- 1) Cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri tanpa peduli orang lain
- 2) Tidak bisa menjadi pendengar yang baik, misalnya suka menginterupsi dan berdebat setiap saat
- 3) Mempunyai emosi yang negatif pada diri orang lain
- 4) Cenderung menghadapi masalah dengan pikiran, tanpa peduli dengan perasaan

- 5) Sering merasa tidak aman dan sulit menerima kesalahan siri, serta sulit meminta maaf secara tulus

g. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Langkah-langkah untuk meningkatkan kecerdasan emosional menurut Agustian (dalam Apriani, 2020) adalah sebagai berikut:

- 1) Mengenali emosi sendiri
  - 2) Melepas emosi negatif
  - 3) Memotivasi diri sendiri
  - 4) Mengenali emosi orang lain
  - 5) Mengelola emosi orang lain
  - 6) Memotivasi orang lain
- f. Cara Mengukur Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional diukur menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan teori yang diambil dari buku "*Emotional Intelligence*" (Kecerdasan Emosional) yang ditulis oleh Daniel Goleman, terdiri dari 25 pernyataan dengan pilihan jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Penetapan kriteria kecerdasan emosional yaitu sangat baik jika skor 106 - 125, baik jika skor 86 - 105, cukup baik jika skor 66 - 85, kurang baik jika skor 46 - 65, dan tidak baik jika skor 26 - 45 (Sari, 2015).

### 3. Spiritualitas

#### a. Pengertian

Spiritual merupakan hal yang dipercaya oleh seseorang dalam berhubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), sehingga menimbulkan rasa cinta pada adanya Tuhan dan permohonan maaf atas segala kesalahan yang diperbuat (Karomah dalam Andreyanto, 2019). Spiritualitas merupakan kesadaran akan keberadaan transenden yang diyakini sebagai Tuhan dan dianggap memegang kuasa yang penuh terhadap dirinya. Tuhan dianggap sebagai sumber keseimbangan diri dan rasa aman, sehingga individu menjadi kesatuan yang utuh dengan Tuhan disegala aspek kehidupan. Spiritual berkembang secara bertahap sesuai dengan perkembangan fisik dan psikolog individu, serta berkembang dengan proses pembelajaran, keyakinan, kekaguman pada pengalaman hidup (Isgandarova dalam Fath, 2015).

Spiritualitas merupakan inti dari individu yang memberikan makna dan tujuan hidup serta hubungan dan keterkaitan dengan Tuhan. Spiritualitas bersifat universal dan pribadi sedangkan agama bagian dari spiritualitas yang terkait dengan budaya dan masyarakat (Potter & Perry dalam Sopia Tamba, 2021).

#### b. Karakteristik Spiritualitas

Karakteristik spiritual dibentuk oleh agama, keyakinan, pengetahuan, cinta yang tulus, rasa memiliki, pada kehidupan dan pemberian kekuatan sehingga tercermin hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan Tuhan (Yusuf dalam Andreyanto, 2019).

Menurut Mubarak dkk, (dalam Andreyanto, 2019) karakteristik spiritualitas dibagi menjadi empat, antara lain:

1) Hubungan dengan diri sendiri

Merupakan kekuatan seseorang meliputi pengetahuan dan sikap tentang diri terkait kepercayaan pada diri sendiri, pada kehidupan masa depan, ketenangan pikiran serta keselarasan dengan diri sendiri. Spiritualitas membantu menyadari makna hidup, diantaranya memandang pengalaman sebagai sesuatu yang positif, kepuasan hidup, optimis terhadap masa depan dan tujuan hidup yang semakin jelas.

2) Hubungan dengan orang lain

Merupakan keharmonisan dalam berbagi waktu, mengasuh anak, orang tua dan orang sakit serta meyakini kehidupan dan kematian. Bersikap memaafkan saat orang lain melakukan kesalahan, mengembangkan kasih sayang, peduli dengan orang lain, dan dukungan sosial.

3) Hubungan dengan alam

Keindahan alam akan membuat individu tersentuh hatinya melihat keindahan ciptaan Tuhan sehingga keimanan dan rasa syukur akan bertambah.

4) Hubungan dengan Tuhan

Kebahagiaan yang sempurna yaitu saat individu ikhlas dalam beragama seperti melaksanakan ibadah wajib dengan perasaan senang dan gembira.



### c. Faktor yang mempengaruhi Spiritualitas

Perdana dan Miswah (dalam Fath, 2015) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas, antara lain:

#### 1) Tahap perkembangan

Setiap tahap perkembangan individu memiliki cara tersendiri untuk mengembangkan keyakinan terhadap transeden yang dianggap Tuhan.

#### 2) Keluarga

Keluarga sebagai penentu perkembangan spiritualitas individu, sebab keluarga sebagai contoh dan pengalaman pertama anak dalam menyimpulkan tentang kehidupan.

#### 3) Latar belakang budaya

Individu mempunyai kepercayaan dan keyakinan yang berbeda karena perbedaan suku dan ras yang dimiliki sehingga kebutuhan spiritual masing-masing individu juga akan berbeda. Latar belakang etnik, sosial dan budaya mempengaruhi sikap, nilai dan keyakinan individu.

#### 4) Pengalaman hidup

Peristiwa dalam kehidupan dianggap sebagai takdir yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia, sehingga pengalaman yang bersifat positif dan negatif sangat mempengaruhi spiritualitas manusia.

#### 5) Krisis dan perubahan

Krisis yaitu ketika individu menghadapi penderitaan, penyakit, proses penuaan, kehilangan atau kematian. Krisis dan

perubahan dalam hidup merupakan pengalaman yang bersifat fisik dan emosional sehingga dapat menguatkan spiritualitas individu.

d. Perkembangan Spiritualitas

Yusuf, Nihayati, Iswari & Okviasanti (dalam Supriyanto, 2018) menjelaskan beberapa masa dalam perkembangan spiritualitas, yaitu:

1) Masa bayi

Tahap awal spiritual adalah rasa percaya dan rasa aman dalam hubungan interpersonal, karena sejak awal mengenal dunia selalu berhubungan dengan lingkungan khususnya orang tua. Bayi belum memiliki rasa salah dan benar, serta keyakinan spiritual sehingga mereka akan meniru kegiatan ritual tanpa mengetahui arti dari kegiatan tersebut.

2) Usia sekolah

Usia sekolah merupakan masa peningkatan kognitif pada anak. Pada fase ini anak mulai berpikir dan merespon terhadap lingkungan sosial. Sikap anak mewakili dimensi spiritual mereka seperti daya emosional dalam berkomunikasi dengan baik.

3) Remaja

Pada usia remaja penanaman fondasi spiritualitas yang baik harus terus diberikan keluarga dan tetap mendampingi anak. Karena pada usia ini akan mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Remaja sering kali percaya bahwa berbagai keyakinan memiliki kesamaan.

#### 4) Dewasa

Individu berfokus pada realistis. Ajaran-ajaran yang diterima saat masa kecil mulai dapat diterima dan memudahkan dalam menjalani hidup. Pada usia ini mereka fokus pada kemandirian ekonomi, memperoleh pekerjaan, membuat keputusan. Sehingga peran orang tua masih dibutuhkan untuk menentukan keberhasilan anaknya dalam pemantapan norma, nilai keagamaan dan dukungan semangat.

#### 5) Lansia

Lansia memiliki banyak waktu untuk kegiatan keagamaan yang dapat memberikan kenyamanan, hiburan, dan penguatan dalam hal keagamaan. Pengetahuan yang dimiliki berubah menjadi kebijaksanaan dalam menghadapi pengalaman hidup yang baik maupun yang buruk. Menghadiri banyak kegiatan keagamaan dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah seperti makna hidup.

#### e. Pengaruh Spiritualitas terhadap Kesehatan

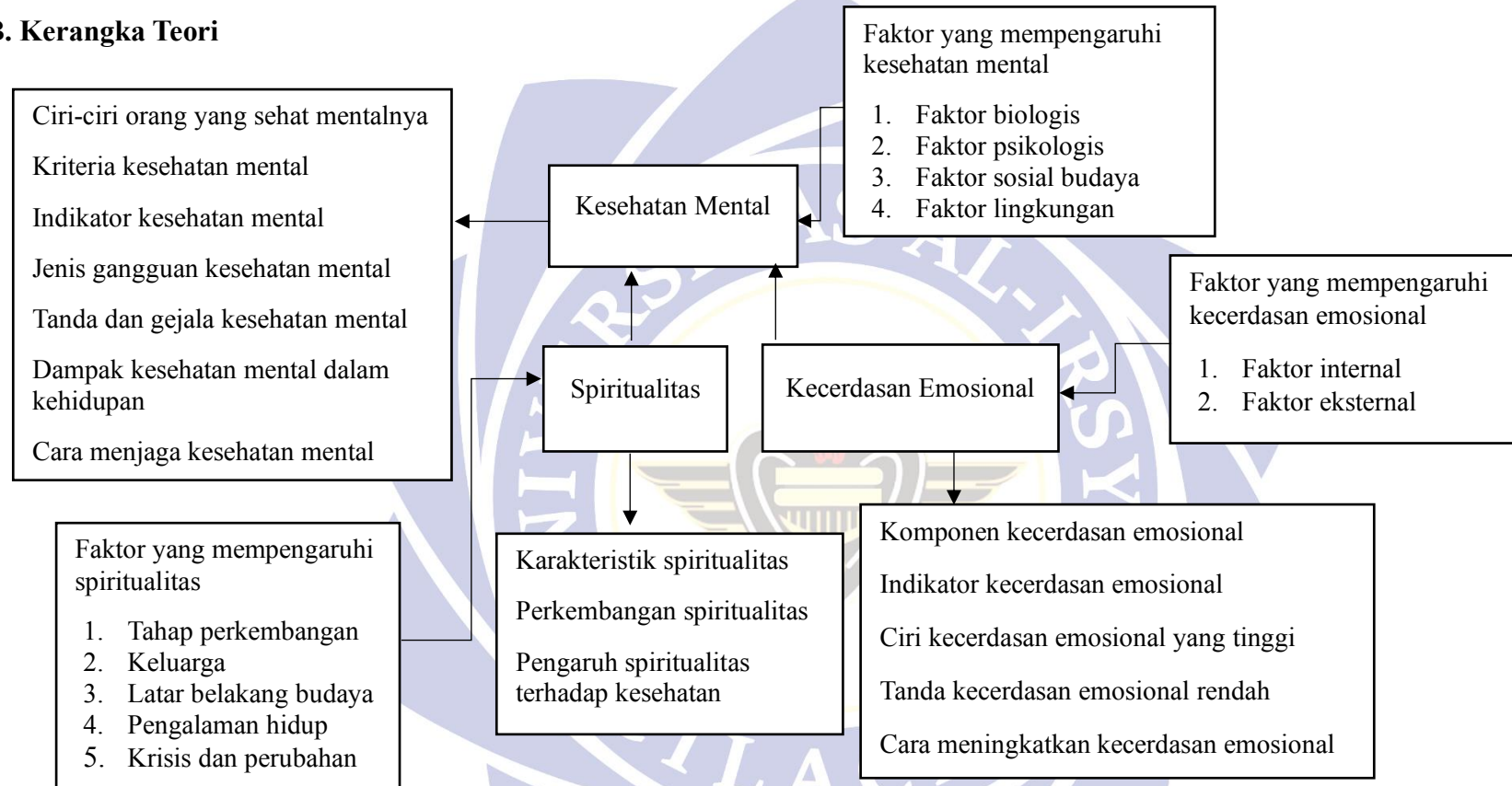
Spiritualitas memiliki banyak pengaruh positif untuk kesehatan misalnya membantu individu mengatasi stres dengan mengubah perasaan negatif menjadi perasaan positif. Isgandarova (dalam Fath, 2015) menggunakan metode berdoa dan meditasi, yang merupakan ritual spiritual, sebagai salah satu metode penyembuhan fisik dan

psikis yang disebut metode *spiritual healing*. Berikut adalah manfaat dari spiritualitas menurut Hill, dkk (dalam Fath, 2015):

1. Spiritualitas sangat berpengaruh bagi kesehatan mental
  2. Spiritualitas dapat menurunkan tingkat penggunaan obat-obatan terlarang dan konsumsi alkohol
  3. Membantu dalam mengoptimalkan fungsi sosial individu
- f. Cara Mengukur Tingkat Spiritualitas

Instrumen untuk mengukur spiritualitas ada beberapa, salah satunya adalah *Spiritual Well-being Scale* (SWBS) yang dikembangkan pertama kali oleh Ellison (1983). *Spiritual Well-being Scale* berisi dua sub yaitu mempresentasikan dimensi vertikal dan dimensi horizontal. Imam, Kris Jusoh dan Mamad memodifikasi SWBS menjadi *Spiritual Well-being Scale Malay version* yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan jawaban sangat setuju (SS), cukup setuju (CS), setuju (S), tidak setuju (TS), cukup tidak setuju (CTS), sangat tidak setuju (STS). Penetapan kriteria tingkat spiritualitas yaitu spiritualitas tinggi jika skor  $\geq 70$  dan spiritualitas rendah jika skor  $< 70$  (Rizky, 2022).

## B. Kerangka Teori



**Bagan 2. 1 Kerangka Teori**

Sumber : Astuti (2015), Fakhriyani (2019), Amtarina & Kamarudi (2023), Savitrie (2022), Gusti (2023), Afero (2016), Kartika (2015), Hak., *et al* (2021), Juita., *et al* (2019), Apriani (2020), Andreyanto (2019), Fath (2015), Supriyanto (2018)