ID A-PSIKOLOGI-05

PENERAPAN *SPIRITUAL WELL-BEING* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Raja Oloan Tumanggor^{1*}, Agoes Dariyo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

*Corresponding autor: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat baik dari aspek ekonomi, sosial politik dan juga kesehatan. Dari sisi kesehatan pandemi ini tidak hanya menimbulkan permasalahan bidang kesehatan fisik, tapi juga kesehatan mental. Salah satu kelompok yang terpapar masalah kesehatan mental adalah para pelajar baik tingkat sekolah dasar maupun menengah. Sistem pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan di antara siswa sekolah menengah atas menimbulkan kejenuhan, apalagi ditambah dengan banyak tugas dari guru. Hal ini membuat siswa menjadi stres. Situasi ini juga dialami oleh para siswa di SMA Lia Stephanie Kalideres, Jakarta Barat. Sejak diberlakukan pembelajaran jarak jauh lebih setahun lalu, banyak siswa mengalami gangguan kesehatan mental, misalnya aneka perubahan perilaku yang sebelumnya ceria menjadi murung dan cepat marah. Pada saat pembelajaran daring ada siswa yang tidak mau diajak bicara dan malas melaksanakan tugas pelajaran. PKM dengan target luaran artikel prosiding ini dilakukan berbasis pada hasil penelitian produk terapan (PPT) tahun anggaran 2017 berjudul 'Peran *spiritual well-being* terhadap resiliensi dan kesehatan mental pada korban konflik. Dari penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara *spiritual well-being* dengan kesehatan mental. Selain itu salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan Kesehatan mental adalah dengan membenahi *spiritual well-being*. Semakin tinggi *spiritual well-being* seseorang, semakin baik kesehatan mentalnya. Solusi yang mau ditawarkan bagi para siswa adalah menerapkan *spiritual well-being*, sehingga mereka tidak hanya bisa lepas dari gangguan kesehatan mental, tetapi juga mampu untuk meningkatkan kesehatan mentalnya. PKM yang dilaksanakan bagi 41 siswa dalam bentuk psikoedukasi ini bertujuan untuk memberi penyadaran bahwa pembenahan *spiritual wellbeing* dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.

Kata Kunci: *spiritual wellbeing*, kesehatan mental, Lia Stephanie

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic affects many aspects of people's lives, both from the economic, socio-political and health aspects. In terms of health, this pandemic has not only caused problems in the field of physical health, but also mental health. One of the groups exposed to mental health problems is students at both the elementary and middle school levels. The distance learning system implemented among high school students causes boredom, especially when it is coupled with a lot of assignments from teachers. This makes students become stressed. This situation is also experienced by students at SMA Lia Stephanie Kalideres, West Jakarta. Since distance learning was implemented more than a year ago, many students have experienced mental health problems, for example various changes in behavior from being cheerful to being moody and quick-tempered. At the time of online learning there are students who do not want to talk and are lazy to carry out lesson assignments. PKM with an output target of this proceeding article was carried out based on the results of applied product research (PPT) for the 2017 fiscal year entitled 'The role of spiritual well-being on resilience and mental health in conflict victims. From the research, it is found that there is a relationship between spiritual well-being and mental health. In addition, one aspect that plays a role in improving mental health is to improve spiritual well-being. The higher a person's spiritual well-being, the better his mental health. The solution to be offered for the students is to apply spiritual well-being, so that they can not only be free from mental health disorders, but also be able to improve their mental health. PKM which was carried out for 41 students in the form of psychoeducation aims to raise awareness that improving spiritual well-being can improve a person's mental health.

Keywords: *spiritual well-being, mental health, Lia Stephanie*

1. PENDAHULUAN

Semenjak pandemi Covid-19 merebak di seluruh dunia, termasuk Jakarta (Indonesia), maka pemerintah DKI Jakarta mencanangkan dua kali PSBB dan *social distancing* untuk menekan penyebaran virus mematikan itu. Para pegawai dianjurkan untuk bekerja dari rumah. Demikian juga para siswa belajar dari rumah dengan menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh. Selain itu ruang gerak masyarakat termasuk para siswa menjadi terbatas. Tidak boleh bertemu dengan rekan-rekan sejawat. Hal ini membuat para siswa mengalami kebosanan, karena harus selalu tinggal di rumah.. Kebosanan ini diperparah lagi dengan informasi melalui televisi dan internet mengenai korban Covid-19. Hal ini menimbulkan kecemasan bagi para siswa. Rasa cemas yang berlebihan ini kemudian berakibat pada kesulitan untuk tidur, gampang marah dan tersinggung. Malah para siswa juga mengalami penurunan motivasi belajar sebagai dampak dari pandemi Covid 19 (Ferismayanti, 2020).

Hal ini dialami oleh para guru saat mendampingi para siswa dalam pembelajaran online. Para guru meminta agar siswa selalu membuka kamera saat mengikuti pembelajaran online. Namun ada Sebagian siswa yang tidak mau mengaktifkan kameranya walaupun hal itu memungkinkan untuk dilakukan. Selain itu beberapa siswa tidak mau menyahut walaupun sudah disapa oleh para gurunya. Malahan pernah terjadi seorang siswa tidak mau mengikuti pelajaran karena merasa tertekan terhadap system belajar online dengan segala tuntutan nya. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) harus turun tangan membujuk sang siswa agar mau ikut belajar lagi (Wawancara personal dengan guru BK, Miss Lucia Teriana Milarca, 15/12/2020). Menjadi tantangan tentunya bagaimana cara agar siswa bisa lepas dari masalah kesehatan mental (psikologis) seperti ini?

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental psikologis ini adalah melalui pembenahan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). Riset yang sudah pernah dilakukan pada tahun 2017 diperoleh hasil bahwa *spiritual well-being* berperan terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial'. *Spiritual well being* merupakan kondisi sejahtera secara spiritual yang dialami oleh seorang individu, sebab ia dapat menghayati nilai-nilai relasi dengan Tuhan yang diyakini dalam hidupnya. Menurut J.W. Fisher (2010) *spiritual well- being* adalah afirmasi hidup dalam berelasi dengan diri sendiri, komunitas, lingkungan, dan Tuhan. Relasi itu kemudian dikembangkan dalam empat domain yang saling berkaitan. Keempat domain itu meliputi *pertama*, domain personal, dimana seseorang berhubungan dengan diri sendiri menyangkut makna, tujuan dan nilai dalam hidup. Kesadaran ini menjadi kekuatan yang menentukan dari roh manusia dalam mencari identitas diri. *Kedua*, domain komunal nampak dalam kualitas dan kedalaman relasi interpersonal antara diri sendiri dengan orang lain. Relasi ini diungkapkan dalam cinta, pengampunan, kepercayaan, harapan dan iman. *Ketiga*, domain lingkungan menyangkut pemeliharaan fisik dan biologis, rasa memiliki dan kagum serta gagasan kesatuan dengan lingkungan. *Keempat*, domain transendental meliputi hubungan diri sendiri dengan sesuatu yang melewati aspek manusia, seperti kepedulian pada kekuatan kosmis dan realitas transenden (Fisher, 2011; Fisher & Ng, 2017).

Spiritual well being memang lebih dari religiositas yang menekankan pada pelaksanaan ajaran-ajaran dogma keagamaan tertentu, namun *spiritual well being* mampu menumbuhkan kesadaran diri sebagai makhluk transenden yang mempunyai tujuan dan makna dalam kehidupannya selama ia tinggal di muka bumi. Setiap manusia diciptakan oleh Tuhan dengan maksud dan tujuan mulia, yaitu setiap manusia harus menyadari akan eksistensi dirinya. Setiap kehidupan yang dihidupinya, setiap orang harus dapat mencari dan menemukan makna hidupnya (Maran, 1996).

Setiap manusia dihadapkan pada situasi kehidupan yang serba belum pasti, namun semuanya tergantung pada masing-masing individu dalam menghayati kehidupannya. Seseorang dapat dihadapkan pada situasi yang sulit, sehingga ia diharapkan dapat melalui, menghadapi dan

menyelesaikan situasi tersebut dengan baik. Menghindari situasi yang sulit bisa saja dilakukan oleh seseorang, namun hal itu tidak akan menyelesaikan masalah. Suatu saat pada waktu yang berbeda, ia akan dihadapkan kembali pada situasi sulit yang hampir sama taraf kesulitannya. Mau tak mau, ia harus dapat menyelesaikan hingga ia berhasil dapat mengatasi situasi tersebut dengan baik. Seseorang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik, maka ia sadar akan situasi sulit yang harus dihadapinya. Ia tidak akan mengeluh, menyerah atau putus asa dalam situasi tersebut. Ia justru merasa bersyukur atas situasi yang harus dihadapinya, sebab hal itu akan meningkatkan karakteristik pribadi yang tangguh, kuat dan tahan banting. Dalam situasi yang sulit, seseorang dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik. Dengan demikian, ia akan mengembangkan kepribadian yang tangguh, kuat dan tahan banting (Grotberg, 1995).

Dengan *spiritual well being* yang baik, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang sulit, maka seseorang akan terlatih untuk mengembangkan suatu kecakapan hidup (*life skill*). Penelitian Hadjam dan Widiarso (2011) menyatakan bahwa mereka yang mampu mengembangkan kecakapan hidup, maka ia mampu mencapai kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, mereka yang tidak mampu mengembangkan kecakapan hidup, berarti mereka belum mampu mencapai kesehatan mental. Bagi para siswa SMA Lia Stephanie, diharapkan mereka menyadari akan keberadaan diri mereka. Mereka dihadapkan pada situasi yang sulit pada masa pandemi ini. Bahkan mereka mengalami kehilangan kebebasan untuk bertemu dengan rekan-rekan sebayanya. Namun demikian, dengan *spiritual well being* yang baik, maka mereka akan bertahan untuk menghadapi situasi yang sulit sampai mereka berhasil melaluinya dengan baik. Dengan ketekunan, ketangguhan dan kesabaran yang teruji oleh perjalanan waktu selama menghadapi situasi yang sulit tersebut, maka mereka mengembangkan suatu kecakapan hidup. Dengan berkembangnya kecakapan hidup dalam diri mereka, maka mereka telah mencapai kesehatan mental yang baik juga.

2. METODE PELAKSANAAN

Kelompok sasaran PKM ini adalah para siswa SMA Lia Stephanie Kalideres Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk menciptakan kenyamanan di kalangan para siswa khususnya menyangkut kesehatan mental psikologis Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode sebagai berikut. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak sekolah mengenai rencana pelaksanaan PKM ini melalui kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan pelatihan kepada para siswa. Kedua, pelaksanaan pelatihan mengenai penerapan *spiritual well-being* dalam meningkatkan kesehatan mental. Tujuan pelatihan ini adalah untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pembenahan *spiritual well-being* bagi para siswa SMA Lia Stephanie. Setelah dilakukan pelatihan terhadap para siswa, diedarkan kepada mereka kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan penghayatan mereka terhadap pembenahan *spiritual well-being* guna meningkatkan kesehatan mental mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para peserta yang ikut dalam pelatihan adalah 41 orang siswa SMA Lia Stephanie, yang terdiri dari 22 orang siswi (53,7%) dan 19 siswa (46,3%). Gambaran agama yang dianut para peserta terdiri dari 12 beragama Budha (29,3%), 11 Katolik (28,8%), 9 Protestan (22%), 7 Islam (17,1%), 1 Konghucu (2,4%), 1 Hindu (2,4%). Setelah sambutan dari Kepala Sekolah SMA Lia Stephanie dilanjutkan dengan pemaparan materi dari fasilitator. Pertama-tama diuraikan situasi aktual pada masa pandemi saat ini dan apa saja dampak psikologisnya bagi para siswa. Kondisi pandemi yang masih terus berlangsung telah membawa konsekwensi bagi kesehatan mental para siswa. Berbagai gejala telah tampak di kalangan para siswa seperti perasaan cemas, bosan,

gampang marah, sulit tidur. Upaya apa yang bisa dilakukan agar para siswa dapat lepas dari persoalan kesehatan mental seperti itu? Menurut fasilitator pembenahan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) memiliki andil dalam mengatasi persoalan kesehatan mental. Kemudian fasilitator menjelaskan pengertian *spiritual well-being* beserta dimensi-dimensinya. Kesejahteraan spiritual merupakan individu yang dalam kondisi makmur dari segala aspek, baik rohani, mental, keagamaan dll. Dimensi kesejahteraan spiritual meliputi relasi dengan diri sendiri (*personal*), sesama (*communal*), lingkungan (*environmental*), dan Tuhan/Ilahi (*transcendental*) yang merupakan kunci bagi setiap individu dalam pencarian makna dan tujuan hidup, sebab setiap dimensi memiliki keterikatan satu dengan yang lain. Keharmonisan empat dimensi tersebut akan memberikan individu kebahagiaan dan keselarasan hidup. Individu dikatakan sudah dalam keadaan sejahtera secara spiritual apabila memiliki relasi yang baik dengan keempat dimensi tersebut. Dimensi tersebut merupakan komponen yang membangun kesejahteraan spiritual secara total dan utuh.

Menurut fasilitator dari berbagai penelitian telah terbukti ada hubungan yang signifikan antara *spiritual well-being* dengan kesehatan mental. Oleh sebab itu dalam pelatihan ini para peserta diajak untuk membenahi *spiritual well-being*, sehingga dapat dengan sendirinya mengatasi kesehatan mental yang ada dalam dirinya. Kesejahteraan spiritual berhubungan dengan Kesehatan mental. Khususnya bagi para korban konflik sosial di Aceh Singkil (Tumanggor & Dariyo, 2017). Spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi bagi kesehatan mental mahasiswa. Selain itu juga pernah diteliti bahwa *spiritual well-being* punya hubungan signifikan dengan kesehatan mental para lansia yang dirawat di rumah. Secara mental para lansia lebih sehat secara mental karena mampu memaknai hidupnya dalam kaitan dengan alam dan kegiatan spiritual (Aydin, Isik & Kahraman, 2020). Newlin et al. (2010) juga meneliti kaitan antara *spiritual well-being* dengan kesehatan mental bagi 45 wanita Negro yang menderita diabetes. Ternyata *spiritual well-being* berperan penting dalam upaya pemeliharaan kesehatan mental bagi para wanita penderita diabetes tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Unterrainer, Lewis & Fink (2014) yang melihat bahwa *spiritual well-being* berperan penting juga dalam proses penyembuhan sakit mental seperti perilaku adiktif dan keinginan untuk bunuh diri.

Selain dalam area psikologi klinis, hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian pengaruh spiritual terhadap kesehatan mental pada area pendidikan khususnya perguruan tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fehring, Brennan, & Keller (1987) yang menyatakan bahwa ada pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa yang tengah menghadapi perubahan-perubahan hidup spiritualitas mahasiswa mampu mengurangi stress dan depresi. 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.

Mengapa orang yang sejahtera secara spiritual bisa memiliki mental yang sehat? Apakah kita harus memiliki kesejahteraan spiritual baru bisa meningkatkan kesehatan mental? Dengan memiliki kesejahteraan spiritual, seseorang bisa meningkatkan kesehatan mental, karena bila seseorang memiliki relasi yang baik dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan, maka dia akan lebih gampang untuk (1) membangun kepercayaan diri karena ia punya relasi yang baik dengan diri sendiri, (2) bersyukur atas penyelenggaraan ilahi dan menerima apa pun situasi dan kondisi saat ini krn punya relasi yang baik juga dengan Tuhan, (3) bersosialisasi dengan sesama, karena punya relasi yang baik dengan sesama, (4) menikmati keindahan alam karena punya relasi yang baik dengan alam semesta.

Apa yang bisa dilakukan untuk membenahi *spiritual well-being*? Benahilah relasi yang baik dengan dirimu sendiri, dengan sesama, dengan alam lingkungan, dan dengan Tuhan (Yang Transenden). Kita membenahi relasi yang baik dengan keempat kuadran ini dalam konteks pandemi yang menimbulkan bermacam masalah kesehatan mental pada saat ini. Apakah itu bisa? Ya harus bisa. Kita semua bisa melakukannya bila ada satu hal dalam hati kita, yaitu: Tekad bahwa segala kecemasan akan hilang disaat aku memiliki relasi baik dengan diri sendiri, sesama, alam dan Tuhan. Dengan cinta kita akan mampu berelasi dengan siapa pun: diri sendiri, sesama, alam lingkungan dan Tuhan.

Setelah memaparkan materi pelatihan, para peserta diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui gambaran *spiritual well-being* dan kesehatan mental mereka. Di dalam kuesioner mengenai *spiritual well-being* kepada peserta ditanyakan sejauh mana hubungan/relasi mereka dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan sebagai bentuk dari gambaran kesejahteraan spiritual mereka. Jawaban terdiri dari lima kategori: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. Dalam hal pengenalan terhadap diri sendiri sebagian besar memilih netral (39%), menyusul setuju (29,3%) dan sangat setuju (24,4%). Dalam membina relasi dengan sesama mayoritas peserta memilih sangat setuju (51,2%). Sementara dalam kaitan dengan relasi terhadap alam lingkungan kebanyakan peserta memilih setuju (41,5%) dan hanya 29,3% memilih sangat setuju. Pentingnya membina relasi dengan Tuhan/Yang Ilahi kebanyakan peserta memilih sangat setuju (63,4%). Dari data ini dapat disimpulkan bahwa bagi para peserta konsep mengenai kesejahteraan spiritual masih didominasi oleh sesuatu yang menyangkut relasi dengan Tuhan/Ilahi (63,4%), menyusul relasi dengan sesama (51,2%). Sedangkan membina relasi dengan alam lingkungan sangat disetujui oleh hanya 29,3%. Demikian juga membangun relasi yang baik dengan diri sendiri sangat disetujui hanya oleh 24,4%. Maka dalam pelatihan ini patut ditekankan bahwa dalam membangun kesejahteraan spiritual, tidak hanya menyangkut soal relasi dengan Tuhan dan sesama, tapi juga perlu membina relasi yang baik dengan alam semesta, khususnya dengan diri sendiri.

Lalu bagaimana gambaran kesehatan mental para peserta pelatihan bila dilihat dari kuesioner yang disebarkan kepada mereka? Dalam kuesioner ditanyakan kepada para peserta situasi kesehatan mental mereka menyangkut optimisme pada masa depan, kegunaan hidup, rasa tenang, minat bergaul dengan orang lain, menghadapi masalah hidup, perasaan positif pada diri sendiri, rasa dicintai, minat sesuatu yang baru, dan rasa gembira. Jawaban yang diminta dari mereka mulai dari: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Untuk optimisme pada masa depan kebanyakan peserta menyatakan sangat setuju (31,7%). Sementara menyangkut kegunaan hidup malahan kebanyakan memilih netral (43,9%). Artinya kebanyakan peserta menganggap netral pernyataan “Saya merasa hidup saya berguna”. Demikian juga perasaan tenang kebanyakan melihatnya netral (39%). Minat bergaul dengan orang lain kebanyakan memandangnya setuju (36,6%), demikian juga kemampuan menghadapi masalah hidup juga kebanyakan memandangnya setuju (39%). Perasaan positif pada diri sendiri kebanyakan berpandangan netral (36,6%). Sementara rasa dicintai kebanyakan peserta memandang sangat setuju (36,6%). Bagaimana dengan minat sesuatu yang baru? Kebanyakan peserta sangat setuju (48,8%). Demikian juga sebagian besar peserta sangat setuju (43,9) bahwa mereka merasa gembira.

Bila diperhatikan gambaran kesehatan mental para peserta pelatihan tampak bahwa terdapat empat dari sembilan aspek yang menonjol dari para peserta yang tampak dari jawaban sangat setuju paling banyak yaitu minat sesuatu yang baru (48,8%), perasaan gembira (43,9%), perasaan dicintai (36,6%), dan optimisme untuk masa depan (31,7%). Sementara yang mayoritas menyatakan setuju ada pada dua aspek, yaitu kemampuan menghadapi masalah hidup (39%), dan minat untuk bergaul dengan orang lain (36,6%). Lalu kebanyakan peserta yang memandang netral meliputi tiga aspek, yakni kegunaan hidup (43,9%), perasaan tenang (39%),

dan perasaan positif terhadap diri sendiri (36,6%). Dapat disimpulkan bahwa menyangkut kesehatan mental para peserta menonjol di bidang minat sesuatu yang baru, perasaan gembira, rasa dicintai dan optimis pada masa depan. Mereka juga bisa dikatakan sebagai orang yang memiliki kemampuan menghadapi masalah hidup, dan memiliki minat untuk bergaul dengan orang lain. Ini sebenarnya bisa mengindikasikan situasi kesehatan mental cukup baik. Namun para peserta cenderung bersikap netral bila bicara soal makna hidup, rasa tenang serta sikap positif terhadap diri sendiri. Maka dalam pelatihan masalah makna hidup, sikap tenang dan berpandangan positif terhadap diri sendiri perlu dikembangkan dalam diri para peserta. Artinya walaupun mereka sebetulnya optimistis, merasa gembira dan merasa dicintai. Namun mereka masih berada dalam proses pencarian makna hidup. Bila makna hidup belum jelas, tentu akan menimbulkan sikap kurang tenang atau gelisah. Kunci penting untuk dapat membenahi ini adalah menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri. Hal ini tentu relevan dengan gambaran *spiritual well-being* peserta yang masih perlu membenahi relasi yang harmonis dengan diri sendiri. Hanya dengan relasi yang harmonis dengan diri sendiri, orang dapat melihat hal positif dalam dirinya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Semakin baik kesejahteraan spiritual seseorang, semakin baik kesehatan mentalnya. Memiliki mental yang sehat merupakan cerminan dari kesejahteraan spiritualnya. Hanya orang yang memiliki kesejahteraan spiritual yang baiklah, bisa menjaga Kesehatan mentalnya. Kesehatan mental dapat kita tumbuhkan melalui pembenahan relasi yang baik dengan diri sendiri, sesama, alam lingkungan dan Tuhan. kaum remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki tanggungjawab dan panggilan untuk memelihara kesehatan mental, agar keberlangsungan masa depan bangsa Indonesia dapat berjalan dengan baik. Untuk itu kaum remaja perlu memperbaiki relasi dengan diri sendiri, sesama, alam lingkungan dan Tuhan mulai dari keluarga inti, lalu dilanjutkan di sekolah dan kemudian di tempat kerja.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Tarumanagara Jakarta yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan PKM untuk Semester Genap 2020-2021. Terimakasih juga diberikan kepada pihak sekolah SMA Lia Stephanie sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Aydın, A., Işık, A., & Kahraman, N. (2020). Mental health symptoms, spiritual well-being and meaning in life among older adults living in nursing homes and community dwellings. *Psychogeriatrics. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1111/psyg.12613>
- Fehring, R. J., Brennan, P. F., & Keller, M. L. (1987). Psychological and spiritual well-being in college students. *Research in Nursing & Health*, 10(6), 391–398. <https://doi.org/10.1002/nur.4770100607>
- Ferismayanti (2020). Meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran online akibat Covid-19. Diakses dari: [http://lpmplampung.kemdikbud.go.id/po-content/uploads/Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Online Akibat Pandemi COVID-19.pdf](http://lpmplampung.kemdikbud.go.id/po-content/uploads/Meningkatkan_Motivasi_Belajar_Siswa_pada_Pembelajaran_Online_Akibat_Pandemi_COVID-19.pdf)
- Fisher, J.W. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire called SHALOM. *Religions* 1, 105-121.

- Fisher, J.W. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well- Being. *Religions* 2, 17-28.
- Fisher, J.W.&Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4- ISWBI). *Religions* 8, 179.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening. The Human Spirit*, Benard Van Leer Foundation.
- Hadjam, M.N.R. & Widiarso, W. (2011). Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental, *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 38, 1, 61-72.
- Maran, R. R. (1996). *Manusia dan kebudayaan : dalam perspektif ilmu budaya dasar*, Yayasan Akselerasi.
- Newlin, K., Melkus, G. D., Peyrot, M., Koenig, H. G., Allard, E., & Chyun, D. (2010). Coping as a mediator in the relationships of spiritual well-being to mental health in Black women with type 2 diabetes. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 40(4), 439–459. <https://doi.org/10.2190/PM.40.4.g>
- Tumanggor, R.O. & Dariyo, A. (2017) Relationship Between Spiritual Well-being with Resilience and Mental Health in Social Conflict Victims in Aceh Singkil. *International Seminar on Psychology 2017*, UMP, August 12th 2017.
- Unterrainer, H. F., Lewis, A. J., & Fink, A. (2014). Religious/spiritual well-being, personality and mental health: A review of results and conceptual issues. *Journal of Religion and Health*, 53(2), 382–392. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9642-5>
- Wahyuni & Bariyyah (2019) Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Educatio. Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol 5, No 1 (2019). DOI : <https://doi.org/10.29210/120192334>