



Literasi Manajemen Mental dan Spiritual Untuk Membangun Kualitas Diri

Zainul Arifin¹⁾, Lailatus Sa'adah²⁾, Sherly Hesti Erawati³⁾, Djoko Sugiono⁴⁾

^{1,2,3,4}STIE Malangkuçeçwara
zainularifin@stie-mce.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide knowledge and understanding to the community about Literacy of mental and spiritual management, namely; The ability to manage and develop one's mental and spiritual health which involves understanding oneself, managing emotions, and developing strategies to improve mental and spiritual well-being. Mental and spiritual management literacy can help improve the quality of life and build better relationships with oneself, others, and the environment. Service activities are carried out through socialization, counseling, mentoring, and real actions. The participation of Lazis Sabilillah's fostered women is very good and actively contributes to providing advice and direction related to the implementation of activities. The impact of this mentoring activity is expected to help partners in balancing emotions, developing themselves, establishing better relationships, and achieving inner peace. The purpose of this service is to; Improving mental health, productivity, social relationships, quality of life and the achievement of personal goals of Laziz Sabilillah's assisted mothers.

Keywords: *Literacy, Health, Mental, Spiritual*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberi pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat tentang Literasi manajemen mental dan spiritual, yaitu; kemampuan untuk mengelola dan mengembangkan kesehatan mental dan spiritual seseorang yang melibatkan pemahaman tentang diri sendiri, pengelolaan emosi, dan pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual. Literasi manajemen mental dan spiritual dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode sosialisasi, penyuluhan, pendampingan, serta aksi nyata. Partisipasi ibu-ibu binaan Lazis

Sabilillah sangat baik serta berkontribusi aktif dalam memberi saran dan arahan terkait pelaksanaan kegiatan. Dampak dari kegiatan pendampingan ini diharapkan dapat membantu mitra dalam menyeimbangkan emosi, mengembangkan diri, menjalin hubungan yang lebih baik, mencapai ketenangan batin. Tujuan dilakukan pengabdian ini adalah untuk; Meningkatkan kesehatan mental, produktivitas, hubungan sosial, kualitas hidup serta tercapainya tujuan pribadi dari ibu-ibu binaan Laziz Sabilillah.

Kata Kunci : Literasi, Kesehatan, Mental, Spiritual

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan topik yang seharusnya dikaji secara integral, pembahasannya tidak boleh hanya sekedar membahas tentang penyakit fisik tetapi juga menyangkut penyakit mental dan spiritual. Karena kesehatan mental dan spiritual masih belum mendapatkan perhatian khusus. Berdasar data yang diungkap World Health Organization (WHO) diketahui bahwa jumlah penderita depresi dan kecemasan di dunia meningkat sebesar 18% (2005-2015), dengan jumlah penderita kecemasan sebanyak 264 juta orang dan depresi sebanyak lebih dari 300 juta orang (Zemishlany, 2016).

Untuk kasus Indonesia, menurut hasil Riset Kesehatan, prevalensi gangguan Kesehatan mental dan spiritual cukup besar yaitu mencapai 1,7 per mil atau sekitar 2 dari 1000 penduduk mengalami gangguan jiwa. Bahkan beberapa provinsi seperti di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah yang menduduki peringkat lima provinsi ter atas dengan prevalensi di atas prevalensi nasional (Riskesmas, 2013).

Hal ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian, terlebih karena dampaknya yang tidak hanya merugikan individu, tetapi juga pada pemerintah, keluarga, dan masyarakat. Berdasar hasil research kerugian akibat mental dan spiritual mencapai 20 Triliun pada tahun 2011 dan berdampak pada terhambatnya pencapaian Millenium Development Goals serta penurunan produktivitas Masyarakat (Muhammad, 2011).

Beberapa penelitian terkait literasi Kesehatan mental telah dilakukan. Penelitian pada masyarakat Surabaya dengan 420 sampel menggunakan Kuesioner Literasi Kesehatan Mental menunjukkan subjek telah mampu mengidentifikasi gangguan kesehatan mental dan spiritual meskipun banyak yang mengalami kesulitan dalam memberikan label yang tepat (Rosyida, 2020). Lebih lanjut penelitian (Novianty & Hadjam, 2017) menggunakan Skala Literasi Kesehatan Mental menunjukkan bahwa dari 91 subjek dewasa di perkotaan sebagian besar memiliki kategori sedang hingga tinggi dalam literasi kesehatan mental,

Berdasar penelitian yang dilakukan (Jorm, 2000) Literasi kesehatan mental masyarakat baik secara global ataupun lokal masih rendah dan cenderung diabaikan. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang konsep sehat mental, gejala-gejala gangguan psikologis, cara mengatasi masalahnya, baik dalam memajemen stressor maupun mencari bantuan professional (Fisher & Goldney, 2003).

Perlu disadari Kesehatan mental merupakan keadaan Dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya sehingga mampu menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi bagi lingkungan. Banyak factor yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu antara lain; factor genetik, perubahan hormon, pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup (Anggadewi, 2020). Gejala yang timbul yaitu: mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, merasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negative yang terjadi.

Sosialisasi Kesehatan mental perlu diterapkan baik di sekolah-sekolah, Perguruan Tinggi dan atau layanan publik, sehingga Masyarakat baik dewasa maupun remaja mengetahui pentingnya mengelola kesehatan ini, misalnya dengan meningkatkan aktifitas spiritualnya dengan shalat, selalu bersyukur, berfikir positif, yakin akan keberadaan Tuhan Yang Mahas Esa (Syafitri & Kusumaningsih, 2021).

Manajemen mental mencakup beberapa aspek, yaitu; (1) Pengelolaan stres dan emosi. (2) Pengembangan kesadaran diri, yaitu bagaimana memahami dan mengenali diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, nilai, dan tujuan. (3) Pengelolaan pikiran negative, yaitu proses mengenali, menghentikan, dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih positif, realistis, dan konstruktif. (4) Pembangunan motivasi dan semangat, yaitu proses mengembangkan dan memelihara dorongan internal untuk mencapai tujuan, meningkatkan kinerja, dan mencapai kesuksesan. (5) Pengelolaan hubungan social, yaitu proses menciptakan, memelihara, dan mengembangkan interaksi positif dengan orang lain, baik secara individu maupun kelompok, untuk mencapai kepentingan bersama, saling menghargai, dan meningkatkan kualitas hidup (Kutcher et al., 2016).

Manajemen mental spiritual adalah usaha untuk memperbaiki dan memperbaharui suatu tindakan atau tingkah laku seseorang melalui bimbingan mental atau jiwanya sehingga memiliki kepribadian yang sehat, akhlak yang terpuji dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupannya. iterasi spiritual di dalam setiap lini pendidikan merupakan tantangan tersendiri bagi ruang akademisi di Indonesia, khususnya di dalam lingkungan pendidikan dasar yang mayoritas cenderung mengabaikan aspek pengenalan literasi spiritual secara disengaja, dan mengalihkan fokus aktivitas pada ranah kognitif maupun afektif terkait pembentukan karakter dasar setiap peserta didik untuk bersiap memasuki jenjangjenjang Pendidikan lanjutan (Salsabila, 2018). Upaya penanaman literasi spiritual yang integratif pada berbagai jenis aktivitas pembelajaran akan mempermudah keberlanjutan penguasaan literasi spiritual pada level yang lebih tinggi di jenjang pendidikan berikutnya, sekaligus dapat menjadi stimulan yang progresif untuk membangun konstruksi keilmuan yang utuh dan kokoh di bidang saintifik (Salsabila, 2019). penguasaan literasi spiritual sejak dini bersamaan dengan penguasaan dasar-dasar disiplin ilmu umum akan mengarahkan peserta didik pada kesadaran dan keingintahuan terpola yang dapat menggali lebih jauh mengenai hubungan antara individu peserta didik dengan dirinya secara intim, dunia atau lingkungan di sekitarnya, dan juga dengan Tuhannya melalui satu wadah aktivitas belajar yang sama.

Pengabdian ini dilakukan di Masjid "Sabilillah Malang" dengan obyek pengabdian Ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah. Berdasarkan survei sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah terkait kesehatan mental dan spiritual masih kurang, oleh karena itu perlu dilakukan langkah preventif dalam memberikan literasi kesehatan mental pada mereka agar lebih mampu mengenali diri terkait kesehatan mentalnya dan mengetahui langkah yang harus diambil bila menghadapi masalah yang berdampak pada kesehatan mentalnya sehingga diharapkan ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah ini mampu untuk survive dalam menghadapi masalah di kehidupannya.

Tujuan dilakukan pengabdian ini adalah untuk: (1) Meningkatkan pemahaman tentang bagaimana mengelola mental dan spiritual, (2) Memotivasi dan meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya beribadah, misalnya mebangun shalat, hubungan baik dengan orang lain dan lingkungannya, (3) Memotivasi agar bisa menjalankan komunikasi dengan Tuhan dan sesama manusi lebih baik lagi dengan kualitas diri yang lebih baik.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di Masjid “Sabilillah” Blimbing Malang, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 10 Januari 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 48 ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah serta Team pengabdian STIE Malangkuçęwara. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan sosialisasi program, pemberian materi, serta pendampingan. Beberapa tahapan prosedur kerja dari kegiatan adalah sebagai berikut :

- a. Tanggal 10 Desember 2024, pertemuan awal antara tim pengabdian dengan tim Lazis Sabilillah Malang. Tujuan dari pertemuan ini adalah untuk melakukan identifikasi masalah dan koordinasi dalam menentukan tema kegiatan. Pertemuan ini dikawal oleh Kepala LPPM STIE Malangkuçęwara yaitu Ibu Dra. Siti Munfaqiroh, M.Si.
- b. Tanggal 10 Januari 2025 pelaksanaan kegiatan “Manajemen Kesehatan Mental” oleh Tim pelaksana kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Materi disampaikan oleh Drs. Taufiq Djafri, M.M dengan metode ceramah yang dikemas secara sistematis dengan bahasa yang mudah dipahami sehingga menarik bagi peserta yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan tersebut adalah:
 1. Memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang pentingnya “Literasi Manajemen Mental dan Spiritual Untuk Membangun Kualitas Diri” yang meliputi antara lain: a) Pengelolaan stres dan emosi, b) Pengembangan kesadaran diri, c) Pengelolaan pikiran, d) Pembangunan motivasi dan semangat, e) Pengelolaan hubungan sosial.
 2. Memberikan pendampingan, monitoring dan evaluasi:
di sesi pendampingan, ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah diajak untuk melakukan refleksi baik secara individu dan kelompok untuk kemudian menyusun rencana tindakan personal. Adapun sesi monitoring dan evaluasi: dimaksudkan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1: Pemaparan Materi oleh Narasumber

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar, ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah yang menjadi mitra pengabdian sangat antusias menyimak materi yang disampaikan narasumber. Mereka juga sangat antusias menjawab pertanyaan dari tim pengabdian. Dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Team pengabdian STIE Malangkuçewara ini ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah menjadi faham bahwa kecerdasan emosional dan spiritual sangat penting dalam menjaga keseimbangan diri. Keduanya saling terkait dalam memberikan dukungan bagi kesejahteraan jiwa seseorang. Hal ini sangat penting dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut kontrol diri dan hubungan yang harmonis dengan orang lain.



Gambar 2: Audien antusias memperhatikan pemaparan materi dari Narasumber

Ibu-ibu binaan Lazis Sabilillah juga menjadi faham bila “Kecerdasan mental merupakan kunci utama dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan baik, seseorang akan mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana”.

Sementara itu, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk mencari makna, tujuan, dan kebahagiaan dalam kehidupan. Menurut (Nasir, 2021) memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dapat membantu seseorang dalam menghadapi ketidakpastian dan kesulitan hidup. Kecerdasan spiritual adalah sumber kekuatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki keyakinan dan nilai-nilai spiritual yang kuat, seseorang akan mampu menjaga keseimbangan mental dan emosionalnya. Ekspresi spiritualitas seseorang akan direpresentasikan secara utuh melalui kesadaran yang mendalam mengenai identitas pribadi, kasih sayang, dan juga kondisi orang lain dan alam semesta.

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, masyarakat akan mendapatkan manfaatnya. Manfaat dari menjalani kehidupan spiritual antara lain :

1. Spiritualitas Memberikan Rasa Tujuan dan Makna

Salah satu manfaat terpenting dari menjalani kehidupan spiritual adalah rasa tujuan dan makna yang diberikannya. Orang yang terlibat dalam kehidupan spiritual sering melaporkan bahwa hidup mereka memiliki arah yang lebih jelas. Baik melalui koneksi ke kekuatan yang lebih tinggi, alam, atau rasa keterhubungan dengan orang lain, spiritualitas dapat membantu individu merasa bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri.

2. Spiritualitas Mengurangi Stres dan Kecemasan

Stres dan kecemasan merupakan dua tantangan kesehatan mental paling umum yang dihadapi orang saat ini. Tuntutan kehidupan modern, ditambah dengan kurangnya waktu untuk merawat diri sendiri, sering kali menimbulkan perasaan cemas dan stres yang luar biasa.

3. Meningkatkan Ketahanan Emosional dan Keterampilan Mengatasi Masalah
Ketahanan emosional adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, **trauma**, atau kemunduran. Ketahanan emosional berperan penting dalam kesehatan mental, membantu individu menghadapi situasi sulit dalam hidup tanpa menyerah pada emosi negatif seperti putus asa atau kehilangan harapan. Spiritualitas dapat meningkatkan ketahanan emosional dengan menawarkan individu alat untuk mengelola tantangan hidup dengan kekuatan dan ketekunan yang lebih besar
4. Meningkatkan Dukungan dan Koneksi Sosial
Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial, dan menjaga hubungan sosial yang kuat sangat penting bagi kesehatan mental. Komunitas spiritual, baik melalui kelompok agama atau organisasi spiritual, dapat memberikan rasa memiliki dan dukungan yang kuat. Menjadi bagian dari komunitas spiritual menawarkan kesempatan untuk terhubung dengan orang lain yang memiliki nilai dan keyakinan yang sama, menciptakan jaringan orang-orang yang mendukung yang dapat memberikan dorongan emosional dan bantuan praktis
5. Spiritualitas Menumbuhkan Pandangan Positif terhadap Kehidupan
Memiliki pandangan hidup yang positif sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Spiritualitas dapat membantu menumbuhkan perspektif optimis dengan mendorong individu untuk mencari hal-hal baik dalam hidup mereka, mempraktikkan rasa syukur, dan berfokus pada kekuatan mereka daripada kelemahan. Banyak praktik spiritual menekankan pentingnya rasa syukur, kebaikan, dan pengampunan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Namun, membangun kecerdasan emosional dan spiritual bukanlah hal yang mudah, diperlukan latihan dan kesadaran diri yang kontinyu untuk dapat mengembangkan kedua aspek tersebut. Melalui meditasi, refleksi diri, dan praktik-praktik spiritual, seseorang dapat memperkaya kecerdasan emosional dan spiritualnya. Hal ini akan membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melatih kecerdasan emosional akan sangat membantu untuk mencapai kesuksesan, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi dan mengendalikannya dengan cara yang sehat. Kemampuan ini membantu agar emosi tidak membebani pikiran dan tidak memengaruhi kemampuan Anda dalam mengambil keputusan.

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk melakukan pembinaan kecerdasan emosional dan spiritual demi mendukung kesehatan mental mereka. Dengan memiliki kedua aspek ini yang seimbang, seseorang akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjalani kehidupan dengan lebih bermakna

KESIMPULAN

Kesehatan Mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, sehingga memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi. Cara Menjaga Kesehatan Mental adalah dengan meningkatkan kemampuan berpikir dan memberikan afirmasi positif untuk

diri sendiri., mengelola stres dengan baik., rutin berolahraga, menjaga hubungan baik dengan orang lain, idur dan istirahat cukup, saling membantu dan memahami kondisi orang lain, mencari bantuan tenaga medis profesional jika dibutuhkan. Selain itu, Berdoa, berzikir, dan memperdalam hubungan spiritual kita dengan Allah dapat memberikan ketenangan pikiran dan hati yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi cobaan dan tantangan hidup. Kesehatan spiritualitas dapat menjadi alat yang ampuh untuk meningkatkan kesehatan mental dengan memberikan rasa memiliki tujuan, mengurangi stres, dan menumbuhkan ketahanan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Fisher, L. J., & Goldney, R. D. (2003). Differences in community mental health literacy in older and younger Australians. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(1), 33–40. <https://doi.org/10.1002/gps.769>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(NOV.), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Muhammad, D. (2011). *Negara rugi Rp 20 T Akibat Gangguan Kesehatan Jiwa* (p. 2011). <https://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/11/07/07/lny4hn-negara-rugi-rp-20-t-akibat-gangguan-kesehatan-jiwa>
- Nasir, M. (2021). Membangun Literasi Spiritual. *Dinas Pendidikan Purwakarta*. <https://disdik.purwakartakab.go.id/berita/detail/membangun-literasi--?/berita/detail/membangun-literasi-->
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1. http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25ccea1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715
- Rosyida, G. D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Emerging Adult Di Surabaya. *Thesis (Skripsi)*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205> <http://>
- Salsabila, U. H. (2018). Membangun Kesadaran Spiritual di Abad 21: Dari Aktivitas Mengagumi Hingga Menginspirasi. *Journal AlManar*, 54.

-
- Salsabila, U. H. (2019). The Magic of Creation Philosophy: Building the 21st Spiritual Literacy Through Seven Learning Pathways. Proceedings of The First International Conference on Progressive Civil Society (Iconprocs 2019). Atlantis Press.
- Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 84. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151>
- Zemishlany, Z. (2016). Integrating mental health into primary care. *Israel Medical Association Journal*, 18(2), 124–125. [https://doi.org/10.1016/s0270-6644\(09\)70342-x](https://doi.org/10.1016/s0270-6644(09)70342-x)