

Spiritual Care Community:

Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “Spirituality and Mental Health Care” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten



**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Sarjana
Pada Program Studi S-1 Fakultas Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana**

Oleh:

Marcelly Bella Saraswati

01180164

Dosen Pembimbing:

Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

**FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN JUDUL

Spiritual Care Community:

Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “Spirituality and Mental Health Care” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten

Diajukan untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar sarjana pada Program Studi Filsafat Keilahian Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana

Oleh

Nama : Marcelly Bella Sarawati

NIM : 01180164

Dosen Pembimbing

Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

DUTA WACANA
FAKULTAS TEOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

JULI 2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marcelly Bella Saraswati
NIM : 01180164
Program Studi : Filsafat Keilahian
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“*Spiritual Care Community: Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “Spirituality and Mental Health Care” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten*”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini, Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Klaten
Pada Tanggal : 8 Agustus 2024

Yang menyatakan



DUTA WACANA
(Marcelly Bella Saraswati)

NIM 01180164

HALAMAN PENGESAHAN

SPIRITUAL CARE COMMUNITY:

SPIRITUALITAS DALAM MERAWAT KESEHATAN MENTAL MENURUT JOHN SWINTON DALAM BUKU “SPIRITUALITY AND MENTAL HEALTH CARE” DAN IMPLEMENTASINYA BAGI KOMISI REMAJA DI GEREJA KRISTEN INDONESIA KLATEN

OLEH:

MARCELLY BELLA SARASWATI

01180164

Telah dipertahankan di depan Dewan Ujian Senat Fakultas Teologi UKDW pada tanggal 8 bulan Agustus Tahun 2024 dan dinyatakan LULUS.

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

2. Pdt. Prof. Yahya Wijaya, Ph.D

3. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D

Dosen Pembimbing

Kepala Program Studi

Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D

PERNYATAAN INTEGRITAS AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Marcelly Bella Saraswati

NIM :01180164

Judul : *Spiritual Care Community*: Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “*Spirituality and Mental Health Care*” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua catatan referensi yang jelas telah dituliskan bagi setiap penggunaan pemikiran orang lain atau tulisan orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat untuk jadi periksa bagi semua pihak.

Yogyakarta, 8 Agustus 2024

Penulis,



Marcelly Bella Saraswati

DUTA WACANA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah yang Maha baik dalam setiap penyertaannya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “*Spiritual Care Community: Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “Spirituality and Mental Health Care” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten*” yang sekaligus dengan ini penulis juga mampu meraih gelar sarjana di Fakultas Teologi UKDW.

Berawal dari pengalaman yang penulis dapatkan ketika berdinamika bersama, dengan judul ini penulis dedikasikan juga refleksi akan pelayanan dalam komunitas di gereja. Tentunya dengan selesainya tulisan ini tidak terlepas dari semangat dalam diri serta dukungan baik itu secara moral maupun materil dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Keluarga yang selalu mendukung dalam susah maupun senang
2. Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D, selaku dosen pembimbing penulis yang tidak bosan-bosannya memberikan revisi dalam tulisan penulis mulai dari berantakan hingga selesai yang sekaligus menjadi salah satu *supporting system* bagi penulis.
3. Keluarga Besar Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana, yang diantaranya adalah Pdt. Daniel K. Listijabudi selaku Kaprodi yang mengenalkan penulis untuk dibimbing oleh bu Tabita, Pdt. Prof. Yahya Wijaya, Ph.D, dan Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D, yang bersedia menjadi dosen penguji penulis dalam ujian skripsi, dan nama-nama lain yang mendukung penulis dalam dinamika selama studi.
4. GKI Klaten, jemaat asal penulis yang memberikan banyak kesempatan untuk berdinamika termasuk juga setiap responden yang membantu penulis dalam terwujudnya skripsi ini.
5. Pihak-pihak yang tidak disebutkan oleh penulis, yang secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam proses studi penulis juga kepada orang-orang yang datang dan pergi dalam kehidupan penulis yang memberikan pengalaman-pengalaman yang bermanfaat bagi penulis.

Terima kasih juga kepada setiap pihak yang telah membantu penulis dalam proses studi dan penulisan skripsi. Penulis berharap dengan keterbatasan yang ada dalam skripsi ini mampu memberikan sumbangsih setiap pihak yang membaca skripsi ini.

Klaten, 24 Juli 2024

Marcelly Bella Saraswati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN INTEGRITAS AKADEMIK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	xi
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	5
1.4 Judul Skripsi	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Metode Penelitian.....	5
1.7 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “ <i>Spirituality and Mental Health Care</i> ”	7
2.1 Pendahuluan	7
2.2 Apakah itu Spiritualitas?	7
2.2.1 Apakah itu Spirit Manusia?	8
2.2.2 Apakah itu Spiritualitas?	8
2.2.3 Spiritualitas sebagai konsep keagamaan.....	9
2.3 Pengabaian Spiritualitas	11
2.3.1 Psikiatri dan Agama.....	11
2.3.2 Spiritualitas dan Keperawatan	12
2.3.3 Positivisme, Empirisme dan Kekuatan Model Medis	13

2.3.4 Penyembuhan Spiritual: Peran Baru Perawat Kesehatan Mental.....	14
2.3.5 Mengubah Pola Pikir	15
2.4 Spiritualitas dan Perawatan Kesehatan Mental	16
2.4.1 Tinjauan Pustaka	16
2.4.2 Spiritualitas dan Kesehatan Mental	17
2.4.3 Penataan Kembali Kerangka Kognitif.....	19
2.4.4 Hubungan Ilahi	19
2.5 Hidup dalam Ketidakberartian: Pengalaman Spiritualitas dalam Konteks Depresi	20
2.5.1 Spiritualitas dan Depresi.....	21
2.5.2 Pendekatan Penelitian.....	21
2.5.3 Hermeneutik Fenomenologi	22
2.5.4 Tema Sentral yang Muncul dalam Data	22
2.5.5 Merangkai Benang.....	25
2.6 <i>Enabling Spiritual Healing</i> : Pengembangan Pemahaman mengenai Perawatan Spiritual..	27
2.6.1 Mengembangkan Pendekatan Hermeneutis terhadap Perawatan Spiritual	27
2.6.2 Melintasi Batasan Spiritual: Interpati sebagai Model Perawatan Spiritual	29
2.6.3 Spiritualitas sebagai Bahasa	30
2.6.4 Pendekatan Multidisiplin dalam Perawatan Spiritual.....	30
2.7 Kesimpulan.....	31
Bab III Implementasi Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “ <i>Spirituality and Mental Health Care</i> ” bagi Komisi Remaja di GKI Klaten	32
3.1 Pendahuluan	32
3.2 Perawatan Spiritualitas dalam Upaya Merawat Kesehatan Mental	32
3.3 Rancangan Penelitian	35
3.4 Penelitian	35
3.4.1 Data Responden.....	35
3.5 Hasil Penelitian.....	36

3.5.1 Pengalaman Spiritualitas Remaja	36
3.5.1.1 Pengalaman Spiritualitas bagi Remaja	36
3.5.1.2 Agama dan Pengalaman Spiritualitas Remaja.....	38
3.5.2 Relasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental	38
3.5.3 Perawatan Spiritualitas dalam Upaya Merawat Kesehatan Mental Remaja.....	40
3.6 Analisis Hasil Penelitian: Membangun Komunitas Spiritualitas dalam Upaya Membantu Merawat Kesehatan Mental Remaja di GKI Klaten	41
3.6.1 Spiritualitas: Perjalanan dalam Pengalaman Remaja	42
3.6.2 Relasi Spiritualitas dan Kesehatan Mental Remaja.....	44
3.6.2.1 Kesehatan Mental: Bagian dari Pengalaman	44
3.6.2.2 Spiritualitas dan Kesehatan Mental Remaja.....	45
3.6.3 Komunitas Spiritual yang Merawat Kesehatan Mental Remaja.....	49
3.6.3.1 Komunitas Spiritual bagi Remaja.....	49
3.6.3.2 Pengembangan Perawatan Spiritual dalam Komunitas Remaja.....	50
3.7 Kesimpulan.....	55
BAB IV Penutup.....	56
4.1 Kesimpulan.....	56
4.2 Saran	57
4.2.1 Saran untuk Pembaca Umum	57
4.2.2 Saran untuk Peneliti Selanjutnya.....	57
4.2.3 Saran untuk Gereja	58
4.2.3.1 Saran untuk Gereja secara Umum	508
4.2.3.2 Saran untuk Pembimbing Remaja di Gereja.....	508
Daftar Pustaka	59
Lampiran.....	61
Lampiran 1: Rancangan Penelitian.....	61
Lampiran 2: Matriks Hasil Penelitian.....	65

Lampiran 3: Surat Permohonan Penelitian.....70
Lampiran 4: Berita Acara Bimbingan Skripsi71



ABSTRAK

Spiritual Care Community:

Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “Spirituality and Mental Health Care” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten

Oleh Marcelly Bella Sarawati (01180164)

Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana

Mental menjadi salah satu aspek dalam diri manusia yang perlu untuk dirawat selain daripada kesehatan fisik. Sehat secara mental sering disalah artikan dengan absennya penyakit mental, padahal sehat secara mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan dalam hidupnya. Merawat kesehatan mental dapat dibantu dengan adanya perawatan spiritual. Pandangan negative akan spiritualitas dalam merawat kesehatan mental tentunya tidak relevan. Perawatan spiritualitas dapat membantu seseorang dalam menemukan dan merefleksikan makna dalam hidupnya. Inilah yang dijelaskan John Swinton dalam buku *Spirituality and Mental Health* yang menjadi dasar teori yang digunakan penulis. Dari studi literatur berdasarkan buku John Swinton ini, kemudian penulis implementasikan terhadap remaja terkhusus bagi remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten. Hal ini dikarenakan bagi remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, perubahan banyak muncul dalam dirinya. Perubahan ini tidak jarang dapat mengguncang mental mereka. Keterikatan remaja dengan komunitas di sekitar mereka juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadapnya. Perawatan spiritual berbasis komunitas di gereja menjadi jembatan untuk mengisi kekosongan dalam perawatan kesehatan mental bagi remaja. Keterikatan, kehadiran juga nilai-nilai empati, interpati, dan multidisiplin ilmu menjadi sarana dalam mewujudkan komunitas spiritualitas yang merawat kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Spiritualitas, Perawatan Spiritual, Komunitas, Remaja*

Lain-lain:

x + 70 hal; 2024

20 (1986-2024)

Dosen Pembimbing: Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

ABSTRACT

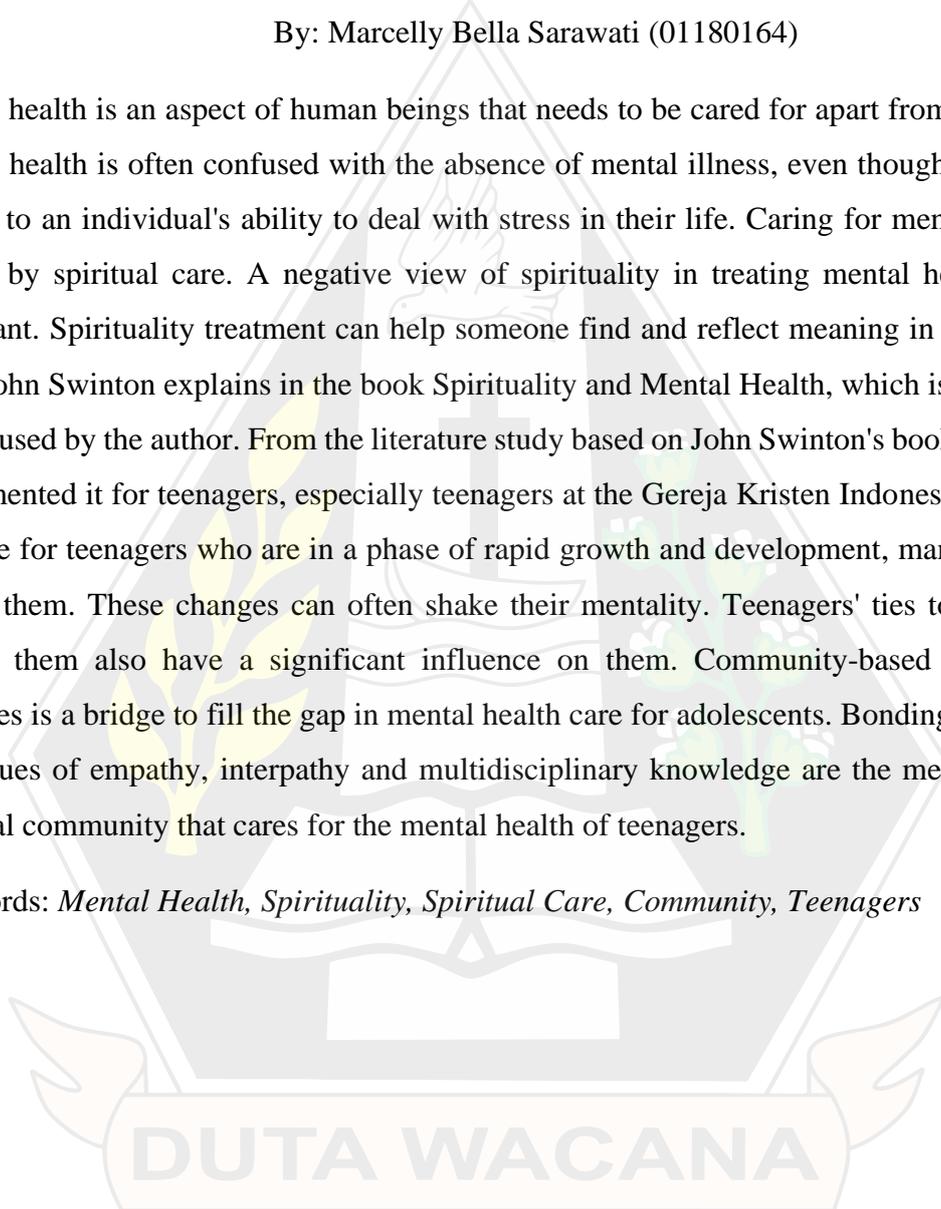
Spiritual Care Community:

Spirituality in Mental Health Care According to John Swinton in his Book “Spirituality and Mental Health Care” and its Implementation for Teenagers at Gereja Kristen Indonesia Klaten

By: Marcelly Bella Sarawati (01180164)

Mental health is an aspect of human beings that needs to be cared for apart from physical health. Mental health is often confused with the absence of mental illness, even though mental health is related to an individual's ability to deal with stress in their life. Caring for mental health can be helped by spiritual care. A negative view of spirituality in treating mental health is certainly irrelevant. Spirituality treatment can help someone find and reflect meaning in their life. This is what John Swinton explains in the book *Spirituality and Mental Health*, which is the basis for the theory used by the author. From the literature study based on John Swinton's book, the author then implemented it for teenagers, especially teenagers at the Gereja Kristen Indonesia Klaten. This is because for teenagers who are in a phase of rapid growth and development, many changes occur within them. These changes can often shake their mentality. Teenagers' ties to the community around them also have a significant influence on them. Community-based spiritual care in churches is a bridge to fill the gap in mental health care for adolescents. Bonding, the presence of the values of empathy, interpathy and multidisciplinary knowledge are the means of creating a spiritual community that cares for the mental health of teenagers.

Keywords: *Mental Health, Spirituality, Spiritual Care, Community, Teenagers*



DUTA WACANA

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental memang akhir-akhir ini seringkali dibicarakan. Generasi Z menjadi generasi yang bukan hanya sering membicarakan isu ini, tetapi juga diberikan stigma sebagai generasi yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental.¹ Menurut Shinta Pratiwi, remaja generasi Z memiliki kecenderungan untuk berkomunikasi secara online dibandingkan dengan generasi lainnya.² Sisi positifnya, mereka mudah untuk terhubung dengan komunitas mereka bahkan terbantu melalui ikatan virtual yang cukup kuat untuk dapat melalui pergulatan emosional maupun psikologis yang mereka hadapi. Namun, media sosial juga dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan dan juga depresi bagi remaja.

Pada umumnya, masa remaja mulai usia 11 dan berakhir pada usia 21 tahun.³ Pada masa inilah masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat secara fisik, psikologis, maupun intelektual.⁴ Cepatnya perubahan yang terjadi, membuat remaja rentan berada pada krisis karena mereka bertemu dengan hal baru yang mungkin belum pernah mereka alami atau diajarkan ketika masa anak-anak. Remaja harus menghadapi dan menerima perubahan yang terjadi baik dari dalam diri mereka maupun dari luar diri mereka. Perubahan secara fisik membuat mereka setidaknya sudah memiliki standar untuk menilai apakah tubuh mereka sudah sesuai dengan standar tersebut. Tekanan akan muncul ketika perubahan bentuk tubuh tidak sesuai dengan standar yang diberlakukan. Remaja menjadi tidak puas akan keadaan fisiknya. Ketidakpuasan ini mempengaruhi *self-esteem* remaja. Rendahnya *self-esteem* pada remaja dapat berpengaruh kepada kesehatan fisik dan mental yang menjadi buruk.⁵ Selain perubahan secara fisik, remaja sering kali

¹ Tito Oktri Rozli, "Gen Z Paling Rentan Mengalami Masalah Kesehatan Mental," *Radio Republik Indonesia*, Mei 17, 2024, <https://rri.co.id/index.php/kesehatan/696005/gen-z-paling-rentan-mengalami-masalah-kesehatan-mental>

² Shinta Pratiwi, "Kesehatan Mental Post Milenial," dalam *Bunga Rampai: Pendidikan dan Human Capital*, ed. Muhammad Ivan (Depok: PT Rajawali Buana Pustaka, 2021), 210.

³ Sumanto, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Center of Academic Publishing Service, 2014), 74, <https://books.google.co.id/books?id=crvIEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=7OrWvyjvww&dq=psikologi%20perkembangan%20&lr&pg=PR2#v=onepage&q=psikologi%20perkembangan&f=false>.

⁴ Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Ratna Supradewi, "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine (SPICM) vol 1 no 1* (Agustus 2022), 42, <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.3>.

⁵ Aleta Apriliana Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja," dalam *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol 7 No 2* (April 2023), 773, <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>.

mengalami fluktuasi emosi karena berupaya dalam menyesuaikan diri dengan pola perilaku yang baru dan harapan sosial yang diberikan kepada mereka.

Remaja tentunya bukan hanya beradaptasi dengan lingkungan sebaya, tetapi juga dengan orang dewasa. Dalam Masyarakat, remaja sudah tidak lihat sebagai anak-anak lagi, tetapi disaat yang sama belum bisa diberikan peran yang penuh. Tidak jarang pada saat ini memang seringkali terjadi konflik batin atau krisis dalam diri remaja. Oleh karena itu, “siapakah aku?” menjadi pertanyaan yang mengisi perjalanan remaja. Remaja cenderung memilih untuk ada dalam kelompok dengan minat yang sama untuk menunjukkan “keberadaan” diri mereka. Remaja lebih merasa nyaman dan merasa dimiliki ketika berada di kelompok tersebut. Pada fase ini, penerimaan kelompok juga menjadi hal yang penting bagi remaja. Diterima atau tidaknya mereka, juga kemampuan untuk menyanggupi ekspektasi yang ada di kelompok sosialnya juga menjadi hal yang penting. Ketika remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, maka remaja akan menganggap dirinya tidak berharga dan gagal.⁶ Keadaan ini dapat membuat remaja menjadi stress atau bahkan depresi, rentan untuk mencelakai diri, bahkan melakukan bunuh diri.

Masa ini sering kali dianggap sebagai masa sulit baik bagi remaja maupun orang tua mereka. Hal ini dikarenakan pada masa ini, remaja mulai berani untuk menyampaikan kebebasan dan hanya dalam berpendapat. Sehingga memang ketegangan dan perselisihan acap kali terjadi dan menjauhkan relasi mereka dengan keluarga. Dengan demikian, tentunya kembali lagi teman menjadi “kunci” yang penting bagi mereka.⁷ Menurut James Dobson menjadi dewasa bukan keadaan dimana dapat melewati masa remaja dengan berhati-hati dan tidak terjerumus dalam jurang kegelapan di mana kebanyakan remaja terjerumus ke dalamnya.⁸ Oleh karena itu, Dobson menyarankan kepada remaja untuk mencari sahabat dalam menghadapi masalahnya, dan menyiapkan diri memperbaiki keadaan. Sahabat yang disarankan oleh Dobson setidaknya adalah seorang yang lebih dewasa yang mengerti mengenai masalah anak muda, sahabat yang dimaksud yaitu orang tua, guru pembimbing maupun pendeta.⁹

⁶ Elisabeth Hurlock, Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 2017), 212

⁷ Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan Edisi Pertama, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 226

⁸ James, Dobson, Menjelang Masa Remaja (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), 11.

⁹ Dobson, “Menjelang Masa Remaja,” 29.

1.2 Rumusan Masalah

Gereja menjadi salah satu ruang komunitas yang turut berperan penting dalam pertumbuhan remaja. Aspek spiritualitas menjadi hal yang penting dan berpengaruh dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Spiritualitas remaja menjadi faktor yang penting dalam mengatasi masalah psikososial dan meningkatkan *self-esteem* dan resiliensi dalam diri remaja. Menurut teori perkembangan iman James Fowler, remaja berada pada tahap sintetik-konvensional. Di tahap ini, remaja mulai mengintegrasikan apa yang mereka pelajari dari agama dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰ Oleh karena itu, pembimbing remaja perlu memberikan pelayanan yang dapat membantu kehidupan spiritualitas remaja dengan strategi yang tepat.

Spiritualitas merupakan pengalaman intra, inter, dan transpersonal yang dibentuk dan diarahkan oleh pengalaman individu dan komunitas di mana mereka menjalani kehidupannya. Pengalaman intra personal merujuk kepada hubungan dalam batin seseorang, pengalaman interpersonal merupakan pengalaman terkait hubungan seseorang dengan lingkungan disekitarnya, dan pengalaman transpersonal yaitu ketika seseorang menemui realitas yang lebih besar dan lebih luas dari pengalamannya baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.¹¹ Spiritualitas merupakan bentuk upaya manusia mengungkapkan pengalaman secara mendalam dan batin untuk mencari makna dalam dirinya.¹² Spiritualitas lahir dari pengalaman jiwa yang di dalamnya berupa pencarian nilai, makna, tujuan, dan realitas yang lebih besar dari dirinya.

Ketika membicarakan mengenai spiritualitas, yang ada dipikiran kita pasti berhubungan dengan agama. Spiritualitas memang berhubungan dengan agama, namun bukan berarti spiritualitas hanya terbatas di dalam agama. Spiritualitas lebih luas daripada agama. Perawatan spiritual dalam agama lebih sering merujuk kepada hubungan dengan Tuhan, doa, pengakuan dosa, dan lain sebagainya. Namun, ketika melihat aspek spiritualitas yang lebih luas, maka perawatan spiritualitas dapat diperluas daripada itu. Perawatan spiritual secara luas lebih kepada strategi dalam membantu seseorang untuk memberikan makna, nilai, harapan, dan tujuan kehidupan seseorang.¹³ Gereja seringkali hanya berfokus kepada relasi dengan Tuhan baik melalui doa

¹⁰ Aleta Apriliana Ruimassa, "Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja", 774

¹¹ John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care* (London: Jessica Kingsley Publisher, 2001), 20

¹² John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care*, 37

¹³ John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care*, 38

maupun tergambar dari liturgi dalam ibadah di gereja, dan sering kali abai dalam pelayanan perawatan spiritualitas secara personal.

Spiritualitas ternyata juga menjadi aspek yang penting dalam membantu merawat kesehatan mental. Bagi remaja, tentunya hal ini akan sangat membantu. Ditengah perubahan yang terjadi, tekanan dari diri dan sekitar mereka, juga ekspektasi yang berbeda dari realitas yang mereka hadapi pelayanan perawatan spiritualitas menjadi hal yang perlu untuk dipertimbangkan. Sayangnya, aspek spiritualitas dalam kesehatan mental sering kali dilupakan. Spiritualitas seringkali dianggap hanya menjadi tanggung jawab dari pendeta atau tokoh agama saja. ketika membicarakan mengenai kesehatan mental, sains jarang atau bahkan tidak pernah mengaitkannya dengan spiritualitas. Nilai spiritualitas baru akan muncul ketika sains sudah tidak bisa menjawabnya.¹⁴ Dengan demikian, orang awam yang ingin turut menjadi perawat kesehatan mental juga mengabaikan aspek spiritualitas yang ada. Hal ini dikarenakan pandangan yang keliru mengenai spiritualitas sebagai konsep dalam agama. Kekeliruan pandangan ini membuat mereka merasa kurang memiliki pemahaman akan perawatan spiritualitas dan tidak menyadari kebutuhan spiritualitas yang mereka miliki.¹⁵ Hal ini juga yang menurut penulis terjadi di lingkup gereja sehingga ketika memberikan perawatan spiritual secara personal selalu dibebankan kepada pendeta saja. Diharapkan dengan adanya pemahaman seperti ini, perawatan spiritualitas terutama bagi remaja tidak lagi dibebankan kepada pendeta saja. Dengan demikian komunitas remaja di gereja terkhusus dalam masalah kesehatan mental tidak lagi terputus dengan “dunia” luar, melainkan dapat saling melengkapi.

Berdasarkan apa yang dikemukakan John Swinton inilah yang kemudian penulis kaitkan dengan pelayanan spiritualitas bagi remaja di GKI Klaten. Harapannya bukan hanya remaja yang menjadi lebih peduli dengan kesehatan mental, tetapi juga orang-orang disekitar mereka. Tulisan ini tidak memberikan salah satu atau beberapa bentuk spiritualitas dalam merawat kesehatan mental. Tulisan ini akan memberikan wawasan, konsep, dan ide untuk merawat kesehatan mental melalui perawatan spiritual berdasarkan buku John Swinton. Adanya konsep dan ide yang ada tersebut kemudian penulis kaitkan dengan konteks yang dimiliki remaja di GKI Klaten.

¹⁴ John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care*, 41

¹⁵ John Swinton, *Spirituality and Mental Health Care* , 44

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari latar belakang penelitian dan permasalahan yang ada, muncul pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1 Bagaimana peran spiritualitas dalam merawat kesehatan mental menurut John Swinton dalam buku “Spirituality and Mental Health Care”?
- 1.3.2 Bagaimana implementasi spiritualitas dalam merawat kesehatan mental menurut John Swinton dalam buku “Spirituality and Mental Health Care” bagi komisi remaja di GKI Klaten?

1.4 Judul Skripsi

Spiritual Care Community:

Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “*Spirituality and Mental Health Care*” dan Implementasinya bagi Komisi Remaja di Gereja Kristen Indonesia Klaten

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pentingnya spiritualitas dalam merawat kesehatan mental. Diharapkan, tulisan ini dapat membantu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya spiritualitas dalam merawat kesehatan mental seseorang. Spiritualitas tidak terpaku pada agama, melainkan lebih kepada bagaimana seseorang mencari nilai, makna, tujuan, bahkan harapan dalam hidupnya. Luasnya aspek spiritualitas tentunya membuat penulis tidak menuliskan hanya salah satu atau beberapa bentuk spiritualitas yang dapat dilakukan dalam merawat kesehatan mental.

Sehingga tujuan yang kedua, yaitu memberikan wawasan dan ide dalam membentuk perawatan spiritualitas yang efektif dalam merawat kesehatan mental sesuai dengan konteks yang dimiliki remaja. Dalam perawatan spiritual keagamaan, bentuk aktivitas yang dilakukan seputar relasi dengan Tuhan, doa, pengakuan dosa dan masih banyak kegiatan lainnya. Tentunya hal ini tidak salah karena manusia tidak bisa lepas dari kepercayaan yang dimilikinya, tetapi dalam perawatan spiritualitas secara luas lebih kepada strategi dalam memberikan makna, nilai, harapan, dan tujuan bagi kehidupan seseorang. Maka dengan ini, perawatan spiritualitas diharapkan menjadi lebih terbuka dan sesuai dengan pergumulan yang dihadapi remaja.

1.6 Metode Penelitian

Penulis menggunakan studi literatur untuk membantu menggali informasi. Studi literatur berupa kegiatan dengan membaca, mencatat dan mengelola bahan penelitian. Penulis

menggunakan studi literatur terhadap buku *Spirituality and Mental Health Care* karya John Swinton sebagai buku utama dalam menulis tulisan ini. Penulis juga melakukan penelitian kualitatif dengan cara wawancara terhadap anggota komisi remaja GKI Klaten. Wawancara ini penulis lakukan untuk melihat konteks yang dimiliki sekaligus untuk menggali mengenai perawatan spiritualitas juga dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Kedua metode inilah yang kemudian penulis gunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam tulisan.

1.7 Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan

Pada bab ini, penulis memaparkan mulai dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, judul skripsi, dan sistematika penulisan.

Bab II Spiritualitas dalam merawat Kesehatan mental menurut John Swinton dalam Buku “*Spirituality and Mental Health Care*”

Bab ini berisikan teori mengenai spiritualitas dalam merawat Kesehatan mental yang ada dalam buku *Spirituality and Mental Health Care* milik John Swinton. Spiritualitas berkaitan dengan jiwa seseorang, sehingga merawat kesehatan jiwa juga dapat dibantu dengan merawat spiritualitas. Pengalaman merasakan konteks seseorang dengan depresi memberikan gambaran langsung yang dapat membantu pembaca untuk turut merasakan konteks yang dihadapi seseorang dengan kondisi mental yang kurang baik.

Bab III Implementasi Spiritualitas dalam Merawat Kesehatan Mental Menurut John Swinton dalam Buku “*Spirituality and Mental Health Care*” bagi Remaja di GKI Klaten

Bab ketiga ini berisikan penelitian yang penulis lakukan. Dari penelitian terhadap remaja GKI Klaten, penulis kemudian mengimplementasikan dengan teori mengenai perawatan spiritualitas oleh John Swinton dalam buku *Spirituality and Mental Health Care* yang ada di bab sebelumnya.

BAB IV Penutup

Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian berdasarkan pemaparan permasalahan dan pembahasan yang ada. Bagian ini juga berisikan saran yang dapat digunakan untuk pengembangan perawatan spiritualitas dalam membantu merawat kesehatan mental.

BAB IV

Penutup

4.1 Kesimpulan

John Swinton dalam bukunya yang berjudul "*Spirituality and Mental Health Care*" memberikan penjelasan mengenai relasi antara perawatan kesehatan mental yang dapat menjadi sarana untuk merawat kesehatan mental. Spiritualitas menjadi aspek yang penting dalam merawat kesehatan mental. Hal ini dikarenakan manusia memiliki lima dimensi dalam dirinya yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Merawat kesehatan mental tentunya juga berkaitan dengan kelima dimensi yang ada, yaitu fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual. Spiritualitas secara luas dapat dipahami sebagai cara individu dalam pencarian akan makna dalam hidupnya. Dalam arti ini, tentunya spiritualitas tidak hanya terbatas dalam agama saja. Spiritualitas menjadi bagian dari pengalaman kehidupan manusia. Oleh karena itu ketika direfleksikan, maka spiritualitas tiap orang tentunya sangatlah berbeda dan memiliki keunikannya masing-masing. Dan dalam hal ini, pengalaman beragama juga dapat berperan dalam pembentukan spiritualitas individu. Pandangan negatif akan spiritualitas dan agama dalam merawat kesehatan mental tentunya tidaklah relevan. Meskipun menurut sains, agama dapat memberikan pengaruh negatif dalam perawatan kesehatan mental namun dalam kenyataannya spiritualitas menjadi topik yang muncul ketika berhubungan langsung dengan pasien. Ketidakmampuan sains untuk menjawab topik ini tentunya meninggalkan ruang kosong dalam perawatan kesehatan mental. Spiritualitas dan komunitas keagamaan yang kemudian diharapkan dapat memenuhi kekosongan ini. Spiritualitas ketika diperhadapkan dengan kesehatan mental ternyata memiliki respon positif di dalamnya. Hal ini dikarenakan spiritualitas dapat membantu seseorang untuk dapat mencari dan menemukan makna dari pengalaman kehidupannya. Penemuan kembali makna ini tentunya dapat membantu meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dalam hal ini, empati, interpati, dan multidisiplin ilmu dapat digunakan dalam bentuk perawatan spiritualitas. Dengan demikian, perawatan spiritual bukan menghapuskan perawatan kesehatan mental yang sudah ada, melainkan dapat mengisi kekosongan yang ada dalam perawatan kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya.

Bagi remaja, orang di sekitar mereka memberikan pengaruh terhadap kondisi mental yang dimilikinya. Berdasarkan penelitian, relasi dengan teman ternyata dipandang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, komunitas menjadi sarana yang penting dalam membantu remaja merawat kesehatan mental mereka. Komunitas keagamaan tentunya perlu turut

andil terkait hal ini. Sebagaimana spiritualitas berkaitan erat dengan agama dan pengalaman, hal ini juga berarti komunitas spiritualitas agama dapat turut membantu perawatan kesehatan mental remaja. Sehat secara mental bukan berarti absennya penyakit mental pada diri seseorang. Kesehatan mental berkaitan erat dengan bagaimana cara individu dalam memandang dan mengatasi pengalaman dalam hidupnya. Komunitas spiritualitas dalam hal ini memiliki peran untuk menyediakan struktur untuk menjelaskan dan memahami peristiwa dalam kehidupan remaja. Selain itu, komunitas spiritual seharusnya dapat menjadi komunitas yang melibatkan rasa saling terikat dalam tiap individu. Adanya dukungan iman dan kehadiran orang lain dalam komunitas dapat membantu seseorang untuk kembali mengakses sisi spiritualitasnya yang mungkin sempat hilang. Ibadah dan doa juga dipandang dapat membantu menopang kondisi mental seseorang. Terakhir, komunitas spiritual diharapkan dapat mengatasi tantangan, menafsirkan, dan mengevaluasi pengalaman berdasarkan keyakinan spiritual yang dimiliki individu. Keterbukaan individu untuk dapat menerima perbedaan pandangan dalam komunitas menjadi titik awal akan hal ini. Selanjutnya, memupuk sikap empati, interpati dan adanya kemauan untuk dapat menghubungkan multidisiplin ilmu dapat membantu mewujudkan komunitas spiritualitas yang merawat kesehatan mental tiap anggotanya.

4.2 Saran

Penulis pada bagian ini akan memberikan saran baik kepada pembaca secara umum juga terhadap peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik akan topik spiritualitas dan kesehatan mental.

4.2.1 Saran untuk Pembaca Umum

Spiritualitas sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental. Bahkan ketika diperhadapkan secara langsung, Spiritualitas dapat membantu seseorang dalam merawat kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca untuk melihat potensi ini. Harapannya bukan sekedar melihat adanya potensi pengembangan perawatan spiritualitas, melainkan juga dapat turut andil dalam upaya komunitas spiritual yang merawat kesehatan mental. Terkhusus bagi remaja, komunitas spiritual dapat memberikan nilai positif bagi kesehatan mental mereka. Sehingga tentunya seluruh elemen Masyarakat dapat membantu mendukung terbentuknya komunitas spiritual terkhusus bagi remaja.

4.2.2 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan dan penelitian ini. Sedikitnya literatur terkait hal ini menjadi salah satu penulis. Oleh karena itu, penulis membuka

ruang bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan mengenai hal ini terkhusus terkait dengan spiritualitas dalam kekristenan di Indonesia. Kedua, adanya topik mengenai psikologi spiritual juga menjadi penelitian yang menarik untuk dikembangkan selanjutnya. Harapannya diskusi mengenai perawatan spiritualitas dan kaitannya dengan perawatan kesehatan mental dapat lebih beragam. Ketiga, terkait dengan perawatan spiritualitas yang secara tidak langsung berhubungan dengan komunitas, maka penelitian mengenai komunitas spiritualitas dapat menjadi topik untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian mengenai perawatan spiritualitas melalui komunitas atau juga melalui pendekatan ibadah terutama bagi remaja dapat melengkapi penelitian ini secara lebih lanjut.

4.2.3 Saran untuk Gereja

4.2.3.1 Saran untuk Gereja secara Umum

Sebagaimana banyak hal yang penulis sampaikan dalam tulisan ini, tentunya gereja memiliki peran yang besar dalam upaya perkembangan perawatan spiritualitas dalam merawat kesehatan mental remaja. Selain berupaya untuk menunjukkan pentingnya spiritualitas dalam merawat kesehatan mental, gereja memiliki peran untuk menjembatani relasi ini. Pengembangan perawatan ini tentunya tidak bisa dilakukan sendirian, oleh karena itu diperlukan kerjasama dalam seluruh lingkup gereja. Harapannya, perawatan spiritualitas ini bukan hanya diterapkan komunitas remaja saja, melainkan dapat berkembang pada komunitas yang lebih luas. Hal ini dikarenakan bukan hanya remaja saja yang perlu merawat kesehatan mental mereka melainkan juga seluruh lingkup usia.

4.2.3.2 Saran untuk Pembimbing Remaja di Gereja

Kebersamaan dan keterikatan bagi remaja dianggap menjadi hal yang tidak kalah penting. Kehadiran pembimbing bagi remaja menjadi salah satu sarana dalam membantu remaja merawat kesehatan mental mereka. Selain daripada hal-hal yang sudah dijelaskan diatas, digital ministry menjadi sarana pendekatan yang dirasa efektif dalam memperkuat ikatan dengan remaja. Hal ini dikarenakan remaja generasi Z yang sangat aktif dalam penggunaan sosial media, sehingga pelayanan secara digital mungkin dapat diperdalam secara lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine (SPICM) vol 1 no 1*, 41-51.
- Brock, B. (2019). *Wondrously Wounded Theology, Disability, and the Body of Christ*. Texas: Baylor University Press.
- Dobson, J. (1986). *Menjelang Masa Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M., Laksmi, I. P., & Sintari, S. (November 2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media Vol 2 No 3*, 167-183.
- Haryanto, S. (2022). Kerangka Paradigmatik Psikologi Spiritual. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia Vol 8 No 4*, 1115-1126.
- Hurlock, E. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, D. R. (Mei 2024). Psikologi Spiritualitas Menyelami Dimensi Batin Manusia. *Circle Archive vol 1 No 4*, 1-12.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan Edisi Pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kelley, M. (2010). *Grief: Contemporary Theory and the Practice of Ministry*. Minneapolis: Fortress Press.
- Liang, T. (2018). Spiritualitas dan Kepribadian Generasi Muda. Dalam B. Budijanto, *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia* (hal. 151-170). Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center.
- Lumbantobing, S. (2024). Psikologi Spiritual Mencari Makna dan Kesejahteraan dalam Spiritualitas. *Circle Archive*, 1-14.
- Mainwaring, S. (2014). *Mark, Mutuality, and Mental Health : Encounters with Jesus*. Atlanta: SBL Press.
- Pratiwi, S. (2021). Kesehatan Mental Post Milenial. Dalam M. Ivan, *Bunga Rampai: Pendidikan dan Human Capital* (hal. 197-216). Depok: PT Rajawali Buana Pusaka.
- Root, A. (2007). *Revisiting Relational Youth Ministry*. Madison: InterVarsity Press.
- Rozli, T. O. (2024, Mei 17). *Generasi Z Paling Rentan Mengalami Masalah Kesehatan Mental*. Diambil kembali dari Radio Republik Indonesia: <https://rri.co.id/index.php/kesehatan/696005/gen-z-paling-rentan-mengalami-masalah-kesehatan-mental>
- Ruimassa, A. A. (April 2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Vol 7 No 2*, 769-784.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Center of Academic Publishing Service.

Swinton, J. (2001). *Spirituality and Mental Health Care*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Tacey, D. (2004). *The Spirituality Revolution*. Canada: Brunner Routledge.

Team, W. H. (2022, Juni 12). *World Health Organization*. Diambil kembali dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMivIrCqiNhwMVc wd7Bx2BbQzoEAAAYASAAEgJp1_D_BwE

