
Pelatihan Penguatan Nilai Spiritual untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat

Dyah Wahyuningsih¹, Widyo Subagyo²
Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang ^{1,2}

✉ Email Korespondensi: dyahwahyuningsih@poltekkes-smg.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 05-04-2026

Disetujui 15-04-2026

Diterbitkan 17-04-2026

Katakunci:

*Penguatan Nilai Spiritual;
Kesehatan Jiwa;
Masyarakat;*

ABSTRAK

Fenomena tingginya masalah kesehatan mental menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat melalui intervensi berbasis komunitas antara lain dilakukan dengan mengoptimalkan sumberdaya kekuatan spiritualitas yang ada di masyarakat. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat melalui penguatan nilai spiritual Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan, pelatihan praktik spiritual, serta diskusi kelompok. Sasaran PKM 60 peserta anggota kelompok pengajian di Desa Kalisalak, Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas.. Hasil pre-test didapatkan pengetahuan kesehatan jiwa rendah sebanyak 20 orang, diikuti kategori sedang sebanyak 25 orang, dan kategori tinggi 15 orang. Hasil pos-test menunjukkan masyarakat dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 20 orang, sementara kategori sedang menjadi 30 orang, dan kategori rendah menurun menjadi 10 orang. Lebih dari 80 % peserta mampu melaksanakan praktik spiritual dengan baik. Dengan demikian, pendekatan berbasis spiritual dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa masyarakat berbasis komunitas.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Wahyuningsih, D., & Subagyo, W. (2026). Pelatihan Penguatan Nilai Spiritual untuk Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 747-752. <https://doi.org/10.63822/jgze2f57>

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental menjadi isu yang berkembang dewasa ini. Berbagai peristiwa seperti covid-19, peristiwa geopolitik, tekanan ekonomi dan lingkungan menimbulkan dampak pada kesehatan mental masyarakat (Moitra et al., 2023). Di semua negara, gangguan mental sangat umum terjadi, 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan masalah kesehatan mental (WHO, 2022). Prevalensi penduduk Indonesia usia ≥ 15 yang mengalami masalah kesehatan mental yaitu 2,0 % (Kemenkes RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Tingginya prevalensi gangguan jiwa tidak hanya berdampak bagi pasien, namun menimbulkan beban multidimensi bagi keluarga (Rahmi et al., 2025). Berdasarkan hal tersebut diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat.

Global mental health berupaya mempromosikan kesehatan mental dengan pendekatan transdisipliner, Komisi Lancet menyatakan bahwa salah satu fundamental kesehatan mental seseorang merupakan produk unik dari pengaruh sosial dan lingkungan, serta predisposisi genetik dan biologisnya (Moitra et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut intervensi kesehatan mental memerlukan sinergi dari semua komponen yang di masyarakat. Salah satu tantangan dalam pelayanan kesehatan jiwa di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah yaitu masih terdapat keterbatasan dalam intervensi berbasis komunitas yang bersifat berkelanjutan (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2024).

Intervensi berbasis komunitas antara lain dilakukan dengan mengoptimalkan sumberdaya kekuatan spiritualitas yang ada di masyarakat. Spiritualitas memiliki peran dalam meningkatkan resiliensi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup (Rohmi & Agung, 2026). Masyarakat di wilayah pedesaan di Kabupaten Banyumas seperti Desa Kebasen memiliki karakteristik sosial budaya yang kuat, terutama dalam aspek religiusitas dan spiritualitas yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Gagahriyanto, 2023). Namun demikian, potensi spiritualitas tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai pendekatan dalam menjaga kesehatan jiwa masyarakat (Aisyahrani et al., 2024). Spiritualitas merupakan aspek penting dalam kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi lokal dengan implementasi intervensi kesehatan berbasis spiritual dalam praktik keperawatan komunitas.

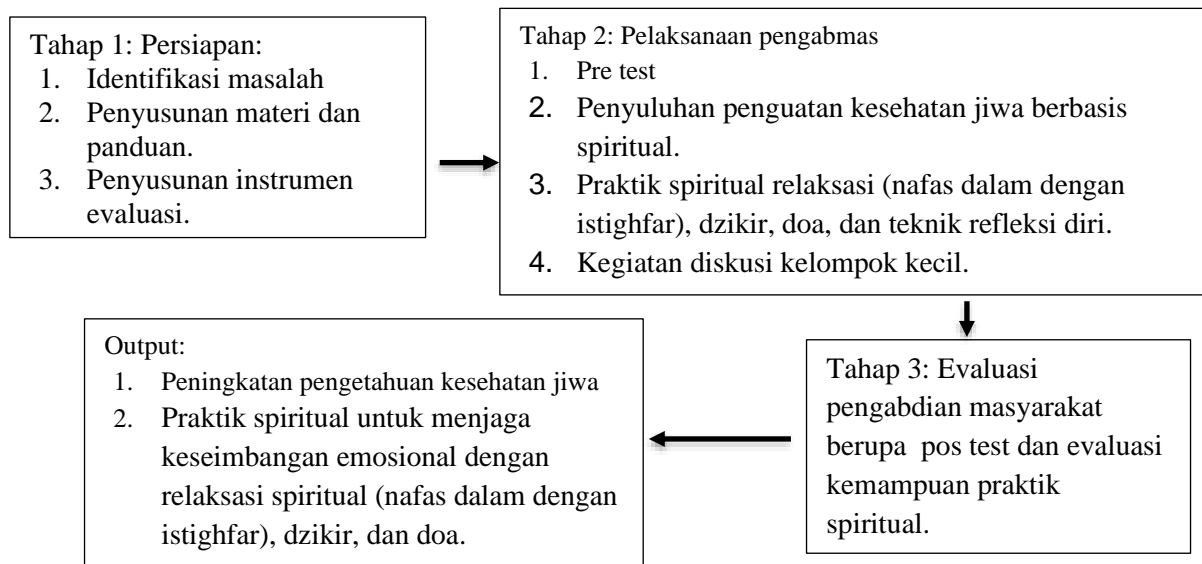
Permasalahan mitra yang ditemukan di Desa Kebasen meliputi rendahnya pemahaman masyarakat terkait kesehatan jiwa, masih adanya stigma terhadap gangguan jiwa, serta kurangnya pemanfaatan nilai-nilai spiritual sebagai mekanisme koping terhadap stres, kegiatan promotif kesehatan jiwa di tingkat masyarakat masih terbatas dan belum terintegrasi dengan pendekatan budaya dan spiritual lokal.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta praktik nilai-nilai spiritual dalam menjaga kesehatan jiwa masyarakat di Desa Kalisalak, wilayah kerja Puskesmas Kebasen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Kegiatan diikuti oleh 60 orang yang berasal dari kelompok muslimat dan fathayat Desa Kalisalak. Sedangkan narasumber penyuluhan yaitu Tim Pengabdian dan Tokoh Fathayat NU Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas. Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara sistematis yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Pada tahap persiapan, dilakukan beberapa kegiatan meliputi:

- a. Identifikasi masalah melalui koordinasi dengan pihak Puskesmas Kebasen, perangkat desa, serta kader kesehatan jiwa, dan tokoh agama setempat. Identifikasi bertujuan untuk menggali permasalahan kesehatan jiwa yang dihadapi masyarakat yaitu rendahnya pengetahuan tentang kesehatan jiwa, masih adanya stigma terhadap gangguan jiwa, dan belum optimalnya pemanfaatan nilai spiritual sebagai mekanisme coping.
 - b. Penyusunan materi edukasi untuk masyarakat, meliputi materi kesehatan jiwa dasar, konsep spiritualitas, serta praktik spiritual sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan untuk meningkatkan kesehatan jiwa.
 - c. Penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan pos-test untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang kesehatan jiwa.
2. Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan pre test, penyuluhan dan praktek. Pelaksanaan penguatan nilai spiritual dilakkan dengan melibatkan tokoh agama Kecamatan Kebasen.
- a. Pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait kesehatan jiwa.
 - b. Penyuluhan penguatan kesehatan jiwa berbasis spiritual. Materi yang disampaikan mencakup pengertian kesehatan jiwa, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, pentingnya spiritualitas sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan emosional, nilai-nilai spiritual yang dapat meningkatkan kesehatan jiwa. Tahapan ini dilakukan dilakkan metode ceramah interaktif
 - c. Praktik spiritual yang dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan emosional. Praktik ang dilakukan meliputi relaksasi spiritual (nafas dalam dengan istighfar), dzikir, doa, dan teknik refleksi diri. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat dalam mengelola stres dan meningkatkan ketenangan batin. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan redemostrasi.
 - d. Kegiatan diskusi kelompok kecil (*focus group discussion*) yang bertujuan untuk memberikan ruang bagi peserta dalam berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi serta strategi coping yang digunakan, memperkuat dukungan sosial antar peserta, yang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan jiwa. Fasilitator kader kesehatan jiwa Desa Kalisalak berperan sebagai pendamping
3. Tahap 3: Evaluasi; evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan meliputi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan jiwa dan evaluasi kemampuan peserta dalam praktik kegiatan spiritual (praktik relaksasi spiritual/nafas dalam dengan istighfar), dzikir, dan doa).

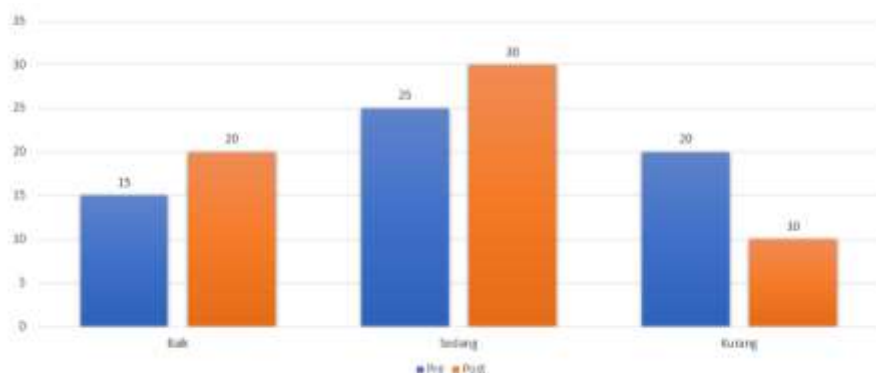


Gambar 1. Tahapan kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Hasil PKM dalam grafik 1. menyatakan bahwa bahwa tingkat pengetahuan masyarakat menunjukkan perubahan yang signifikan antara pre-test dan pos-test. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kesehatan jiwa rendah sebanyak 20 orang, diikuti kategori sedang sebanyak 25 orang, dan kategori tinggi 15 orang. Pada post tes jumlah responden dengan kategori pengetahuan tinggi meningkat menjadi 20 orang, sementara kategori sedang menjadi 30 orang, dan kategori rendah menurun menjadi 10 orang. Perubahan ini menunjukkan bahwa program pengabdian yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan jiwa. Setelah dilakukan intervensi berupa pelatihan praktik spiritual, terjadi peningkatan kemampuan pelaksanaan praktik spiritual seperti relaksasi, dzikir, dan refleksi diri mampu memberikan efek positif terhadap kondisi emosional peserta. Lebih dari 80 % peserta mampu melaksanakan praktik spiritual dengan baik.



Gambar 2. Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Diskusi

Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat berbasis penguatan nilai-nilai spiritual di Desa Kebasen menunjukkan hasil yang sejalan dengan perkembangan teori dan temuan penelitian terbaru terkait peran spiritualitas dalam kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat serta penurunan tingkat stres setelah intervensi dilakukan, yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan komponen penting dalam pendekatan kesehatan mental holistik, dimana individu yang memiliki keterlibatan spiritual cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik serta kemampuan coping yang lebih adaptif (Elzamzamy et al., 2024).

Praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri yang diajarkan dalam kegiatan pengabdian terbukti mampu membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan ketenangan batin, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa praktik spiritual berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan pengelolaan stres secara efektif (Pazer, 2024). Dengan demikian, hasil pelaksanaan kegiatan ini memperkuat bukti empiris bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam intervensi kesehatan jiwa berbasis komunitas merupakan strategi yang relevan dan efektif. Dalam aspek pendekatan komunitas, keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif masyarakat dan kader kesehatan dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan partisipatif yang digunakan memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dan keterampilan secara langsung kepada masyarakat, sehingga meningkatkan keberlanjutan program. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa model layanan kesehatan jiwa berbasis komunitas yang mengintegrasikan pendekatan spiritual mampu memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan, terutama di masyarakat pedesaan (Kristiati et al., 2024). Secara keseluruhan, uraian pembahasan ini menunjukkan bahwa program pengabdian yang dilaksanakan telah sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan terkini dan memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai model intervensi kesehatan jiwa berbasis spiritual di masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat berbasis penguatan nilai-nilai spiritual di Desa Kebasen menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat. Berdasarkan evaluasi kegiatan didapatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa meningkat dengan rincian

pengetahuan sedang (30 orang), pengetahuan tinggi (25 orang), sedangkan pengetahuan kurang hanya 10 orang. Setelah dilakukan intervensi berupa pelatihan praktik spiritual, terjadi peningkatan kemampuan pelaksanaan praktik spiritual seperti relaksasi, dzikir, dan refleksi diri, mampu memberikan efek positif terhadap kondisi emosional peserta. Lebih dari 80 % peserta mampu melaksanakan praktik spiritual dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Kebasen, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, kader kesehatan jiwa, tokoh agama (tokoh masyarakat) dan seluruh peserta kelompok pengajian muslimat dan fathayat NU Kecamatan Kebasen atas seluruh dukungan dan kontribusi dalam kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyahrani, A. I. B., Handayani, L., & Suryana, A. A. (2024). A Concept Paper: How Does Spirituality Affect Individual's Thought, Emotion, Behaviour, Mental and Physical Health? *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(10), 2390–2396. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i10.5969> Review Articles 2390
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2024). *Profil Kesehatan Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Banyumas. <https://static.banyumaskab.go.id/website/documents/dinkes/2024/>
- Elzamzamy, K., Naveed, S., & Dell, M. L. (2024). Religion, Spirituality, and Pediatric Mental Health : A Scoping Review of Research on Religion and Spirituality in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry from 2000 to 2023. *Frontiers in Psychiatry*, October, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1472629>
- Gagahriyanto, M. A. (2023). Literature Review : Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia. *Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia Madani*, 1(4), 352–358. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7964628>
- Kemkes RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023* (Vol. 01).
- Kristiati, A., Supartini, N., Bayu, P., & Pritania, K. (2024). Spiritual and Community-Based Mental Health Services for Children with Special Needs in Islamic Boarding School. *Jurnal Psikologi*, 51(1), 103–119. <https://doi.org/10.22146/jpsi.89346>
- Moitra, M., Owens, S., Hailemariam, M., Wilson, K. S., & Mensa, A. (2023). Global Mental Health : Where We Are and Where We Are Going. *Current Psychiatry Reports*, 25(7), 301–311. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8>
- Pazer, S. (2024). Spiritual Practices and Mental Well-Being: A Quantitative Study Among University Students. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, October, 1382–1388. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3141>
- Rahmi, D., Rikayoni, & Febristi, A. (2025). Study Fenomenologi Terhadap Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Gangguan Jiwa Di Rumah.pdf. *Nan Tongga Health and Nursing*, 20(1), 11–21. <https://doi.org/10.59963/nthn.v20i1.456>
- Rohmi, F., & Agung, A. (2026). The Relationship Between Spirituality and Resilience Among Families with Mental Illness in Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 37(May), 3–6. <https://doi.org/j.cegh.2025.102192>
- WHO. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. University of Maryland Baltimore.