
Peran Spiritual Well-Being Untuk Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Demi Mewujudkan Ketahanan Sosial Pada Masyarakat Korban Konflik Sosial Di Aceh Singkil

Raja Oloan Tumanggor

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta

email: rajaot@fpsi.untar.ac.id

Agoes Dariyo

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta

email: agoesd@fpsi.untar.ac.id

Dikirim: 09-03-2021; Direvisi: 03-06-2021; Diterima; 11-06-2021

ABSTRACT

This study aimed to determine the role of spiritual well-being to developed mental health in order to realized social resilience in the victims of social conflict in Aceh Singkil.

Retrieving of data used questionnaires, namely spiritual well-being, resilience and mental health. In this study involved the number of subjects as many as 300 people who were victims of social conflict in Aceh Singkil. Data analysis using correlation and regression.

It was found that there was a significant role for spiritual well-being towards the development of resilience, there was a role of spiritual well-being towards the development of mental health, and there was a role of resilience towards mental health in victims of social conflict.

Keywords: Social Conflict; Victims Of Social Conflict; Spiritual Well-Being; Mental Health; Resilience; Aceh Singkil.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *spiritual well-being* untuk mengembangkan kesehatan mental demi mewujudkan ketahanan sosial pada masyarakat korban konflik sosial Aceh Singkil.

Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yaitu *spiritual well-being*, resiliensi dan kesehatan mental. Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 300 orang yang menjadi korban konflik sosial di Aceh Singkil. Analisis data dengan menggunakan korelasi dan regresi.

Ditemukan bahwa ada peran signifikan *spiritual well-being* terhadap pengembangan resiliensi, ada peran *spiritual well-being* terhadap pengembangan kesehatan mental, dan ada peran resiliensi terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial.

Kata Kunci: Konflik Sosial; Korban Konflik Sosial; Spiritual Well-Being; Kesehatan Mental; Resiliensi; Aceh Singkil.

PENGANTAR

Penelitian mengenai kehidupan masyarakat Aceh telah dilakukan oleh seorang ahli, di antaranya Sumardi (2012) yang secara khusus membahas bagaimana peran pemerintah untuk membuat kebijakan yang mengangkat derajat sosial ekonomi masyarakat agar mampu mengatasi masalah kemiskinan. Studi mengenai konflik sosial khususnya di Aceh Singkil belum pernah dilakukan. Dalam kajian ketahanan nasional ditemukan kajian konflik sosial bukan di Aceh, namun pada masyarakat Ambon (De Fretes, 2013) maupun di Jakarta (Munawar, 2013). Karena itu, para peneliti tertarik meneliti mengenai korban konflik sosial yang secara khusus dialami oleh sebagian masyarakat Aceh Singkil (Tumanggor dan Dariyo, 2017).

Salah satu peristiwa konflik sosial yang terjadi di wilayah Kabupaten Aceh Singkil, Propinsi Nanggroe Aceh Darusalam adalah konflik sosial keagamaan yang menyebabkan para korban harus mengungsi jauh dari tempat tinggalnya. Mereka adalah sekelompok umat tertentu yang tinggal dan membangun tempat ibadah dalam jangka waktu yang sangat lama hampir satu abad. Sebelum konflik terjadi, mereka hidup berdampingan dengan rukun, aman dan damai dengan lapisan masyarakat lain, meskipun ada perbedaan keyakinan atau agama. Mereka hidup secara harmonis, mereka saling menghormati dan bersikap toleran antar umat beragama. Mereka mampu menjalankan ibadah dan perayaan keagamaan tanpa ada yang merasa terganggu, karena masing-masing umat memahami dan menerima perbedaan tersebut. Namun karena ada sekelompok orang yang berasal dari luar wilayah Kabupaten Aceh Singkil yang memprovokasi masyarakat asli Singkil, akibatnya terjadilah pembakaran tempat-

tempat ibadah umat tertentu (Wikipedia, 2018). Pihak aparat telah bekerja secara optimal, namun hal tersebut tak menyurutkan konflik tersebut (Saputro, 2015). Selain itu, terjadi pula penghancuran rumah-rumah serta pengusiran warga pemeluk agama tertentu, sehingga mereka harus tinggal di lokasi pengungsian (Wikipedia, 2018).

Dalam penelitian ini dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut (1). Apakah ada peran *Spiritual Well Being* terhadap resiliensi pada korban konflik sosial; (2). Apakah ada peran *Spiritual Well Being* terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial, dan (3). Apakah ada peran resiliensi terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial?

PEMBAHASAN

Konflik Sosial

Konflik sosial terjadi antara kelompok sosial dengan kelompok yang lain akibat perbedaan tajam yang tidak dapat diselesaikan dengan baik di antara mereka. Masing-masing kelompok merasa atau menganggap benar atas pandangan, sikap dan tindakannya (Bausmeister dan Vohs, 2007). Demikian pula, kelompok yang lain berpandangan yang sama. Akibatnya mereka mengambil langkah konkrit untuk menyelesaikan masalah secara ekstrim, maka terjadilah benturan langsung yang menyebabkan kerugian moril maupun materil. Kerugian moril terkait dengan kondisi psikoemosional yang dirasakan oleh para korban konflik sosial yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, kuatir, trauma atau rasa getir yang menyebabkan mereka tidak nyaman dalam menjalani hidupnya (Kleef, De Drau dan Manstead, 2006). Kerugian material yaitu kerugian yang dialami oleh para korban konflik sosial karena mereka kehilangan harta

benda, rumah atau tempat tinggal, sehingga mereka harus tinggal dan berada di lokasi pengungsian.

Akibat konflik sosial banyak warga masyarakat mengalami penderitaan trauma psikoemosional yang berkepanjangan. Mereka masih mengalami perasaan takut, kuatir atau cemas, bila mereka menjalankan ibadah mereka. Mereka teringat akan pengalaman buruk di masa lalu. Mereka merasa sedih, kecewa dan sakit hati karena rumah ibadah mereka dibakar oleh massa dan kini telah menjadi abu. Lokasi bekas rumah ibadah dibiarkan terbengkalai dan sulit dibangun lagi, karena tidak mendapatkan izin resmi oleh pihak pemerintah daerah. Padahal mereka bermaksud untuk membangun rumah ibadah tanpa mengharapkan bantuan finansial dari pihak mana pun, kecuali dari hasil gotong royong umat yang bersangkutan. Dengan demikian, mereka berharap dapat beribadah dengan tenang.

Beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan sebuah kebutuhan primer bagi umat yang menjadi korban konflik sosial. Dengan beribadah, mereka memperoleh perasaan damai, tenang dan kekuatan untuk dapat menghadapi kehidupan di masa depan. Dengan beribadah, mereka semakin mempertajam kepekaan untuk memahami makna kehidupan di dunia, meskipun mereka dalam kondisi penderitaan di dunia. Beribadah sebagai sumber *spiritual well being* bagi mereka. *Spiritual well being* ialah keadaan sejahtera secara spiritual yang membuat mereka tetap berbahagia dan menemukan makna hidup, sehingga mereka dapat bertahan dalam suatu penderitaan.

Korban konflik sosial

Korban konflik sosial ialah mereka yang telah menjadi korban akibat suatu konflik yang terjadi di tengah-tengah

sosial masyarakat. Konflik sosial dapat terjadi akibat adanya suatu perbedaan-perbedaan yang tidak dapat dipecahkan secara bersama. Mungkin saja, mereka yang menghadapi konflik sudah berusaha untuk bernegosiasi guna menyelesaikan suatu masalah perbedaan tersebut (Curhan, Elfenbein dan Xu, 2006). Negosiasi sebagai langkah awal dengan mengajak dialog yang menekankan penyelesaian masalah secara bermartabat di antara mereka yang bertikai atau berkonflik (Henderson, Trope dan Carnevale, 2006). Namun usaha negosiasi tersebut tidak menemukan jalan keluarnya, akibatnya terjadilah konflik terbuka dan bahkan bisa memacu pertikaian terbuka. Adakalanya, pihak-pihak tertentu melakukan teror untuk menebarkan rasa takut, kuatir atau cemas kepada pihak lain, sehingga mereka menyerah kalah (Jonas dan Fischer, 2006).

Dampak konflik sosial dirasakan oleh para korban yang mengalami kerugian secara materi, namun mereka juga mengalami penderitaan lahir batin. Bahkan ada pula konflik sosial membawa korban jiwa, dalam arti ada korban yang meninggal dunia. Mereka yang mengalami kerugian materi, mereka kehilangan rumah sebab rumah sudah hancur dibakar oleh massa dan rata dengan tanah. Harta benda juga sudah tak bisa diselamatkan. Mereka benar-benar merasa kehilangan harta benda yang berharga dalam hidupnya.

Selain itu, dampak konflik sosial juga membawa pada pengalaman traumatis dalam hidup para korban. Mereka sulit untuk melupakan pengalaman yang sangat memilukan tersebut. Hati mereka ikut hancur, akibat perlakuan yang tidak manusiawi, biadab, kejam dan jahat dari orang-orang yang tidak bertanggungjawab. Kondisi traumatis ini sulit hilang dan tidak mungkin lupa dalam

sepanjang kehidupannya. Bahkan mereka menggigau, mimpi buruk dan sulit tidur dengan tenang. Namun demikian, mereka tetap harus sadar bahwa mereka harus bertahan dan mempertahankan kehidupannya di masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah warga yang menjadi korban konflik sosial di Kabupaten Aceh Singkil, Propinsi Nanggroe Aceh Darusalam, usia minimal 15 tahun, laki-laki dan perempuan. Penelitian dilakukan di Kabupaten Aceh Singkil. Kabupaten Aceh Singkil terdiri dari 12 kecamatan yaitu Danau Paris, Gunung Meriah, Kota Baharu, Kuala Baru, Pulau Banyak, Pulau Banyak Barat, Simpang Kanan, Singkil, Singkil Utara, Singkokor, Suro Baru. Penduduk Kabupaten Aceh Singkil terdiri dari Suku Singkil, Aneuk Jamee, Haloban, Aceh, Minang, Jawa dan Batak Pak-Pak Dairi. Namun lokasi penelitian ini difokuskan pada Kecamatan Gunung Meriah dan Danau Paris. Kecamatan Gunung Meriah terdiri dari 25 kampung (desa atau kelurahan), namun fokus penelitian ini pada Kampung Lae Butar, Tanah Merah, Labuhan Kera, Bukit Harapan. Selain itu, Kecamatan Danau Paris terdiri dari 6 desa/kelurahan atau gampong (kampung) yaitu Biskang, Lae Balno, Napa Galuh, Sikoran, Situban Makmur, dan Situbuh-tubuh. Masyarakat Danau Paris dihuni oleh suku Batak Pak-Pak Dairi. Dalam hal ini, sebagian besar jemaat gereja yang menjadi korban konflik sosial berada di kedua kecamatan tersebut.

Spiritual Well Being

Spiritual well being ialah kondisi sejahtera secara spiritual yang dialami oleh seorang individu, sehingga ia mampu menghadapi situasi kehidupan dengan rasa

optimis. *Spiritual well being* menjadi sumber kekuatan supranatural yang menumbuhkan keyakinan diri seseorang untuk mampu melampaui masalah-masalah kehidupannya dengan baik. *Spiritual well being* sebagai perwujudan dari upaya seseorang untuk mempunyai hubungan yang akrab dengan pribadi Tuhan yang menjadi dasar keimanan atau keyakinan atau kepercayaan dalam hidupnya. Sejauh seseorang memberikan respon positif terhadap ajaran-ajaran, nilai-nilai atau ketentuan hukum-hukum keagamaan dengan baik, maka ia akan memancarkan *spiritual well being* yang baik pula.

Dengan *spiritual well being* yang terpelihara dengan baik, maka seseorang dapat menyikapi secara positif pula terhadap setiap peristiwa, kejadian atau pengalaman dalam hidupnya. Meskipun ia sedang menghadapi situasi yang sulit, pengalaman buruk, atau kejadian yang tidak diinginkan menimpa dirinya, namun dengan *spiritual well being* yang baik, maka ia tetap memiliki optimisme, keyakinan diri dan harapan untuk memperoleh masa depan kehidupan yang lebih baik. Ia dapat mengambil hikmah positif di balik suatu peristiwa yang buruk tersebut. Setiap peristiwa, kejadian atau pengalaman yang buruk sekali pun, tetap saja hal itu memberi suatu makna hidup yang berarti bagi seseorang. Ia tidak akan menyalahkan, menuding atau mencari kambing hitam pada diri orang lain. Namun ia terus melakukan introspeksi dan tetap memperbaiki diri sendiri dengan terus menjalin relasi yang intim, akrab dan sehat dengan pribadi Tuhan yang menjadi sumber kepercayaan imannya.

Bahkan dengan berbagai peristiwa, kejadian, atau pengalaman yang buruk, orang yang mempunyai *spiritual well being* senantiasa bisa memberi maaf terhadap orang-

orang yang telah menyebabkan peristiwa, atau kejadian yang buruk tersebut. Mereka yang mempunyai *spiritual well being* yang baik, maka mereka juga bahkan mendoakan agar mereka yang sudah melakukan kesalahan mampu menyadari akan kesalahannya dan bertobat. Dengan demikian, mereka akan dapat memperbaiki sikap hidupnya dan tumbuh menjadi manusia-manusia yang bisa menghargai orang lain.

Mereka yang telah mengembangkan *spiritual well being* justru memiliki rasa belas kasihan terhadap orang yang bersalah atau yang telah melakukan suatu kekeliruan. Meskipun dengan akibat kesalahan tersebut, mereka telah menimbulkan suatu kerugian materi yang besar dan penderitaan lahir batin bagi orang lain, namun demikian mereka tetap memperoleh pemaafan yang tak bersyarat. Mereka yang melakukan kesalahan tidak harus dituntut untuk meminta maaf atas kesalahannya. Mereka tetap dipahami sebagai sekelompok orang atau pribadi manusia yang telah mengambil suatu keputusan yang salah, meskipun mereka menganggap sikap, tindakan, atau perbuatan diri mereka adalah benar.

Dengan *spiritual well being* yang baik, maka seseorang merasa empati terhadap mereka yang telah melakukan suatu kesalahan. Orang yang memelihara *spiritual well being* yang baik, maka ia terus meyakini pendirian imannya bahwa suatu saat mereka yang telah melakukan kesalahan akan menemukan jalan kebenaran yang membawa mereka untuk hidup yang benar (Parament dan Mahoney, 2009). Hal ini bukanlah sesuatu yang sulit atau mustahil, namun mereka percaya bahwa hal itu bisa terjadi. Mereka yang dulunya melakukan suatu kesalahan, suatu saat akan bertobat dan menemukan jalan hidup yang benar. Dalam

spiritual well being seseorang berupaya untuk menemukan makna hidup, agar kehadiran dirinya bisa memberi manfaat positif bagi lingkungan sosial di dunia ini (Steger, 2009).

Orang yang mempunyai *spiritual well being* ditandai dengan sikap yang positif dalam menghadapi setiap masalah hidup. Dalam dirinya akan tumbuh perasaan optimis dan yakin akan mampu menghadapi masalah dengan baik. Ia akan memandang bahwa masalah merupakan suatu tantangan yang akan mendorong dirinya untuk mengerahkan segenap potensi dan kompetensinya. Ia tidak akan mudah mengeluh, putus asa atau menyerah dalam menghadapi setiap kesulitan. Ia justru bersikap teguh, tekun dan fokus untuk benar-benar menyelesaikan masalah tersebut, hingga pada akhirnya semua masalah dapat diselesaikan dengan baik. Dengan demikian, orang yang memiliki *spiritual well being* akan mampu mengembangkan resiliensi dalam hidupnya.

Indikator *Spiritual well being* yang baik ditandai oleh kondisi kehidupan rohani yang dinamis dan harmonis dalam diri seseorang. Ia dapat merasakan penghayatan nilai-nilai spiritual yang diperoleh melalui pemahaman baik terhadap kekuatan Ilahi. Ia mempercayai bahwa Tuhan berdaulat atas kehidupan seluruh umat manusia dan alam semesta. Ia percaya bahwa Tuhan adalah sumber kekuatan jiwa yang membuat seseorang mampu mengatasi rintangan, persoalan atau masalah kehidupan. Ia juga percaya bahwa setiap persoalan pasti ada solusinya, sehingga persoalan tersebut dapat dihadapi dengan baik. Ia tidak akan menghindari setiap persoalan, namun ia justru akan tetap berusaha sekuat tenaga untuk menghadapi persoalan tersebut sampai benar-benar selesai dengan baik. Dengan demikian, orang yang mempunyai *spiritual well-being*

juga akan menumbuhkembangkan mental yang sehat (*healthy mental*).

Spiritual well being merupakan hasil upaya aktif seseorang dalam mempertahankan relasi dengan Tuhan. Seseorang menyadari keberadaan dirinya sebagai umat manusia yang sangat bergantung sepenuhnya kepada Tuhan. Ia tidak dapat hidup tanpa pertolongan, perlindungan dan pemeliharaan dari Tuhan. Baginya, Tuhan adalah sumber segala sesuatu yang bisa diharapkan memberikan harapan masa depan hidup manusia. Tuhan adalah pusat kehidupan bagi orang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik. Tuhan juga memberikan suatu kekuatan yang luar biasa bagi orang yang memiliki *spiritual well being* yang baik. Orang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik adalah orang yang mampu menghayati nilai-nilai spiritual yang memberikan kekuatan batin dalam situasi apa pun. Untuk itu orang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik akan mengembangkan resiliensi (daya tahan) ketika menghadapi situasi yang sulit dalam hidupnya.

Kesehatan mental

Waughfield (1998) menyatakan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi yang ditandai dengan kualitas pribadi positif dalam diri seorang individu. Mental yang sehat lebih dari sekedar tidak adanya gangguan sakit penyakit secara psikoemosional atau psikopatologi (Keyes, 2009), namun mental sehat mencakup bagaimana seseorang telah mengembangkan kecakapan hidup (Hadjam dan Widhiarso, 2011). Menurut White dan Watt (1981) dengan mental yang sehat, maka seseorang mempunyai kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial masyarakat. Orang yang sehat mental adalah orang yang mampu mengoptimalkan

kecakapan hidup (*life skill*) (Hadjam dan Widhiarso, 2011), dengan cara memanfaatkan segenap potensi dan kompetensinya demi keberhasilan dalam proses penyesuaian diri (*self-adjustment*).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengembangkan kecakapan hidup (*life skill*) yaitu suatu pengembangan untuk menjalani kehidupannya di masyarakat (Hadjam dan Widhiarso, 2011). Selain itu, orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan kemampuan untuk mengenali diri-sendiri dan orang lain. Ia menyadari akan segenap potensi dan kompetensinya. Ia dapat memahami kelebihan maupun menerima kekurangannya. Ia juga mampu memahami dan mengenali orang lain. Selain itu ia juga dapat memahami norma, nilai dan aturan sosial masyarakat. Dengan demikian, ia telah mempersiapkan segala sesuatu, sehingga ia dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Menyesuaikan diri sebagai sebuah proses yang berlangsung seumur hidup. Untuk itu orang yang mental sehat senantiasa mengembangkan kesadaran diri untuk mempertahankan kualitas emosi yang stabil dan terus menjaga integritas pribadinya.

Orang yang sehat mental senantiasa berpikir positif dan optimis dalam menghadapi masa depan. Meskipun ia menghadapi suatu masalah amat rumit, namun ia yakin bahwa masalah tersebut akan diselesaikan dengan baik. Justru adanya suatu masalah, maka seseorang semakin berpikir secara kreatif. Setiap masalah menjadi kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkan bakat dan kreativitasnya. Dengan adanya suatu masalah, justru seseorang merasa tertantang untuk menunjukkan ketangguhan dan ketekunannya, sehingga masalah tersebut benar-benar dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya (Waughfield, 1998).

Resiliensi

Grotberg (1995) menyatakan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk dapat menghadapi situasi yang sulit dalam kehidupan pribadinya. Orang yang resilien memiliki karakteristik untuk bangkit kembali dan terus berani menghadapi masalah sulit dalam hidupnya. Meskipun ia sempat mengalami keterpurukan dan seolah-olah tak ada lagi harapan, namun ia tetap mampu menyikapi secara positif dan terus maju untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya.

Orang yang resilien juga ditandai pula dengan keyakinan diri bahwa masalah yang sulit dapat dihadapi dan diselesaikan dengan baik. Orang yang resilien pada umumnya memiliki kemampuan yang tangguh dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan hidupnya (Ong, Bergman, Bisconti, dan Wallace, 2006). Situasi, masalah atau pengalaman hidup yang sulit tidak akan menyurutkan semangat dan optimisme orang yang resilien. Dengan situasi yang sulit tersebut, justru pada orang yang resilien akan tumbuh suatu keyakinan diri yang kuat untuk dapat menghadapi dan mengatasinya dengan baik (Gest dan Davidson, 2011).

Selanjutnya Grotberg (1995) menyampaikan 3 faktor utama yang membentuk resiliensi yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*. Konsep *I have* lebih menunjuk pada bantuan dan sumber eksternal yang dapat meningkatkan resiliensi seorang individu. Ia sadar bahwa ada orang-orang lain yang mau memberi bantuan ketika ia menghadapi situasi yang sulit. Dengan kesadaran tersebut, maka ia akan tetap teguh, kuat dan tekun menyelesaikan masalah hidupnya.

Konsep *I am* sebagai suatu konsep yang berasal dari dalam diri individu. Sumber kekuatan itu berasal dari dalam dirinya, karena

adanya perasaan (afektif), keyakinan (kognitif), dan tindakan (pengalaman, psikomotor) yang bisa tumbuh kembang, meskipun ia berada dalam situasi yang sulit. Justru dalam situasi yang sulit tersebut, muncul suatu keyakinan diri bahwa tidak selamanya ia berada dalam kesulitan tersebut. Ia merasa yakin bahwa akan ada pertolongan, mukjizat atau bantuan yang membuat dirinya bisa lepas dari kesulitan tersebut. Dengan kesulitan tersebut, ia akan semakin mempunyai kekuatan supranatural yang kadang tidak masuk akal (irasional), namun hal itu nyata dirasakan dalam hidupnya.

Konsep *I can* ialah suatu konsep yang merujuk pada kompetensi sosial dan interpersonal (*social and interpersonal competency*) dalam diri seorang individu. Seseorang yang mempunyai ketrampilan sosial dan komunikasi dapat memberi kontribusi positif baginya. Dengan ketrampilan tersebut, maka seseorang akan dapat menjalin relasi dengan orang lain. Kemungkinan ada orang lain yang peduli dan sanggup memberikan bantuan nyata untuk dapat mengatasi masalah dalam hidupnya.

Orang yang memiliki resiliensi adalah seseorang yang mampu menghadapi situasi yang sulit dalam kehidupannya. Resiliensi menjadi sumber kekuatan bagi seseorang untuk tetap bertahan dalam situasi yang sulit dan berupaya keras bagaimana mencari solusi yang tepat agar ia keluar dari situasi yang sulit tersebut. Orang yang resilien ditandai dengan karakteristik pribadi yang kokoh, tekun, ulet dan memiliki daya juang ketika ia berada dalam situasi yang sulit. Ia mampu melihat sisi positif dari situasi yang sulit. Kesulitan adalah sebuah peluang bagi seseorang untuk menggali segenap potensi kecerdasan, bakat, dan kreativitas agar berkembang lebih baik. Itulah sebabnya, orang yang resilien juga

mempunyai karakteristik pribadi yang optimis terhadap situasi apa pun. Dengan demikian orang yang mempunyai resiliensi yang baik akan mengembangkan kehidupan mental yang sehat.

Konflik Sosial Di Aceh Singkil

Lokasi penelitian ini berada di Aceh Singkil, Nanggroe Aceh Darusalam, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.

Adapun gambaran karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu *spiritual well-being*, resiliensi dan kesehatan mental. Adapun desain penelitian adalah *spiritual well-being* memberi peran terhadap munculnya resiliensi, *spiritual well-being* memberi peran terhadap munculnya kesehatan mental, bagaimana resiliensi memberi peran terhadap kesehatan mental pada korban konflik sosial di Kabupaten Aceh Singkil ditunjukkan pada Gambar 2.

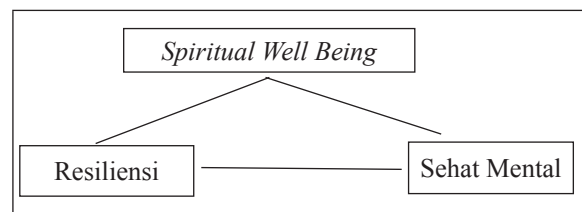
Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner yaitu *spiritual well-being*, resiliensi dan kesehatan mental. Adapun

Tabel 1
Data Demografi Subjek Penelitian (n = 300) .

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Umur	20-30	15,3
	31-40	29
	41-50	52,7
	51-60	3
Jenis	Laki-laki	48
Kelamin	Perempuan	52
Pendidikan	SD	15,3
	SMP	13,6
	SMA/SMK	67
	Diploma	2,3
	S1/S2	1,6
Status perkawinan	Single	27,3
	Menikah	66
	Duda/janda	6,7

Sumber: Tumanggor dan Dariyo, 2017.

Gambar 2
Desain Penelitian



Sumber: Tumanggor dan Dariyo, 2017.

Gambar 1
Peta Lokasi Aceh Singkil Nanggroe Aceh Darusalam



Sumber: Wikipedia, diunduh tanggal 4 November 2018, pukul 21.30 WIB.

validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian tersebut ditunjukkan pada Tabel 2.

Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji korelasi dan regresi (*regression*). Melalui uji korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *spiritual well-being* dengan resiliensi ($r = .670, p = .001, p < .001$), terdapat hubungan signifikan antara *spiritual well-being* dengan kesehatan mental ($r = .654, p = .001, p < .001$), serta terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesehatan mental ($r = .563, p = .001, p < .001$) (Lihat Tabel 3).

Melalui uji regresi diketahui terdapat peran *spiritual well-being* terhadap resiliensi

($r^2 = .411$), artinya sumbangan *spiritual well-being* terhadap pengembangan resiliensi sebesar 41,1 %; sedangkan faktor-faktor lainnya sebesar 58,9%. Demikian pula terdapat peran *spiritual well-being* terhadap kesehatan mental ($r^2 = .398$), artinya sumbangan *spiritual well-being* terhadap pengembangan kesehatan mental sebesar 39,8 %; sedangkan faktor-faktor lainnya sebesar 68,2 %. Selain itu diketahui bahwa terdapat peran resiliensi terhadap pengembangan kesehatan mental ($r^2 = .483$), artinya peran resiliensi terhadap pengembangan kesehatan mental sebesar 48,3 %; sedangkan faktor-faktor lainnya sebesar 51,7% (Lihat Gambar 3).

Tabel 2
Validitas Alat Ukur Penelitian

Alat ukur	Jumlah item	Item total correlation coefficient range	Reliabilitas Cronbach's Alpha
1 <i>Spiritual well-being</i>	13	0,321 – 0,709	0,878
2 Resiliensi	24	0,302 – 0,701	0,919
3 Sehat Mental	15	0,472 – 0,811	0,923
	52		

Sumber: Tumanggor dan Dariyo, 2017.

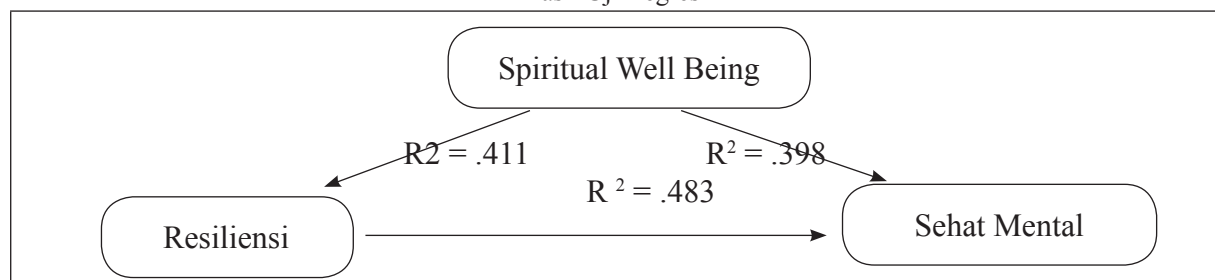
Tabel 3
Hasil Analisis Uji Korelasi, Regresi dan Beta

Variabel	Korelasi (r)			r ²			Beta (b)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 <i>spiritual well-being</i> ,	1			1			1		
2 resiliensi	.670(**)	1		.411	1		.631	1	
3 kesehatan mental	.654(**)	.663(**)	.1	.398	.483	1	.641	.695	1

Ket (**) Sign (p) < .001.

Sumber: Tumanggor dan Dariyo, 2017.

Gambar 3
Hasil Uji Regresi



Sumber: Tumanggor dan Dariyo, 2017.

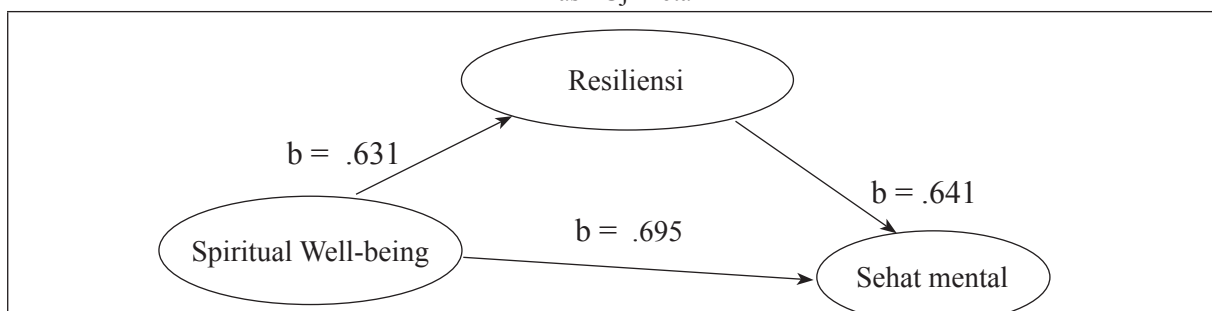
Diketahui pula terdapat pengaruh langsung *spiritual well-being* terhadap resiliensi ($b = .631$), terdapat pengaruh *spiritual well-being* terhadap kesehatan mental ($b = .695$), dan terdapat pengaruh langsung resiliensi terhadap kesehatan mental ($b = .641$) (gambar). Adapun pengaruh tidak langsung *spiritual well-being* terhadap kesehatan mental melalui resiliensi (*spiritual well-being* – resiliensi – kesehatan mental, $b = .631 \times .641 = .267$) (Lihat Gambar 4).

Melalui analisis data dan fakta tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *spiritual well-being* dengan resiliensi korban konflik sosial masyarakat Aceh Singkil ($r = .670$, $p = .001$, $p < .001$). *Spiritual well-being* sebagai penghayatan individu terhadap nilai-nilai kerohanian yang memunculkan perasaan bahagia, damai, dan nyaman dalam hidupnya. Ketika seseorang sungguh-sungguh menjalankan ibadahnya dengan baik, maka ia akan merasa damai sejahtera, dan hidup tenang dalam menghadapi persoalan apa pun. Ia memperoleh kekuatan rohani yang ditandai dengan pribadi yang resilien (tangguh) dalam menyikapi setiap kesulitan, persoalan maupun permasalahan apa pun (Benard, 2007). *Spiritual well being* sebagai kondisi sejahtera secara *spiritual* (rohani) yang dialami oleh seorang individu, sebab ia memiliki relasi yang baik dengan Tuhan yang menjadi keyakinan imannya.

Spiritual well being dianggap sebagai refleksi atas penghayatan nilai-nilai, norma atau aturan-aturan dogmatis dalam agamanya. *Spiritual well being* melebihi dari kehidupan menjalani keagamaannya. Ia bukan saja taat pada ajaran agamanya, namun ia juga merefleksikan seluruh ajaran agamanya agar dapat diterapkan dalam kehidupan sosial masyarakat. Ia pun mampu mengembangkan pribadi yang tangguh (*resilience personality*). Dengan pribadi yang resilien, maka ia justru semakin tekun, sabar dan tabah dalam menghadapi kesulitan hidup. Resiliensi senantiasa mendorong seseorang tetap menyikapi segala sesuatu dengan penuh kesabaran (Falentina dan Dariyo, 2016).

Ditemukan bahwa *spiritual well-being* berhubungan dengan kesehatan mental pada masyarakat korban konflik sosial Aceh Singkil ($r = .654$, $p = .001$, $p < .001$). *Spiritual well-being* juga mendorong munculnya mental yang sehat (*mental health*), sebab pikiran, perasaan maupun perilaku harus selaras dengan nilai-nilai kerohanian. *Spiritual well being* menjadi landasan penting bagi setiap individu untuk memiliki keseimbangan ke-3 aspek pikiran, perasaan dan perilaku sesuai dengan ajaran keagamaan. Setiap pikiran dan perasaan yang positif harus dipancarkan melalui sikap dan tindakan konkrit. Meskipun seseorang menghadapi situasi yang sulit, namun ia harus

Gambar 4
Hasil Uji Beta



Sumber : Tumanggor dan Dariyo, 2017.

mampu menghadapi kesulitan tersebut, tanpa terpengaruh untuk berperilaku buruk, seperti mengeluh, memaki-maki atau mengungkapkan hal-hal negatif (Senesh, 2017). Sikap mental yang sehat akan tetap tercermin melalui karakter dan pribadi yang memancarkan nilai-nilai positif dalam hidupnya. Mereka memiliki disiplin dalam menerapkan dan mengembangkan nilai-nilai positif yang bermanfaat bagi peningkatan kompetensi dan kecakapan hidup (Raharjo, Armawi dan Soerjo, 2017). Mereka juga mampu untuk mengaktualisasikan seluruh potensinya untuk kemaslahatan sosial masyarakat sekitarnya (Irwan, Supraja, dan Zubaidy, 2016).

Ia juga mengembangkan sikap peduli terhadap sesama manusia, tanpa membedakan latar belakang agama, jenis kelamin, suku bangsa, pendidikan, atau status sosial ekonomi. Dengan demikian ia akan menjadi orang yang memiliki kesehatan mental yang juga dapat berkontribusi untuk terciptanya hubungan sosial masyarakat yang harmonis. Orang-orang yang sehat mental ialah mereka yang mampu mencapai keseimbangan antara relasi diri dengan Tuhan maupun relasi diri dengan sesama manusia. Bahkan selain itu, orang yang sehat mental ialah orang yang mampu mengembangkan relasi dengan lingkungan hidupnya (lingkungan alam sekitarnya). Dimana pun mereka berada, mereka akan dapat berpartisipasi aktif dalam mengembangkan wilayahnya dengan baik (Suryadiva, Mohammad, dan Saryani, 2018). Dengan mental yang sehat, maka kehidupan pribadinya memberi dampak positif bagi diri sendiri, orang lain (sesama manusia) maupun masyarakat yang lebih luas. Dengan demikian, orang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik akan mempunyai kesehatan mental dalam hidupnya.

Ditemukan dalam penelitian ini ialah ada hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesehatan mental pada masyarakat korban konflik sosial masyarakat Aceh Singkil ($r = .563, p = .001, p < .001$). Resiliensi merupakan kepribadian yang tangguh, kuat dan tahan menghadapi setiap kesulitan dalam hidup (Corzine, Figley, Marks, Cannon, Lattone, dan Weatherly, 2017). Resiliensi tumbuh kembang dalam lingkungan sosial yang memberikan proteksi positif bagi seorang anak dalam keluarga. Keluarga berperan penting untuk menumbuhkembangkan resiliensi anak. Orangtua bertugas dan bertanggung-jawab untuk mengasuh anak-anak agar mereka menjadi pribadi yang penuh dengan resiliensi (Ganong, dan Coleman, 2002). Namun demikian, resiliensi juga dapat tumbuh kembang dalam lingkungan sosial yang menekankan nilai-nilai spiritual. Individu hidup dalam suasana sosial yang mendukung sikap yang penuh dengan ketahanan, ketangguhan maupun ketabahan dalam menghadapi situasi yang sulit (Masten dan Reed, 2005).

Orang yang memiliki pribadi yang resilien ialah mereka yang telah menunjukkan sikap positif dalam menghadapi situasi yang sulit. Mereka tidak akan mengeluh, mencaci-maki atau menyalahkan keadaan. Mereka mengambil hikmah dan pelajaran penting dari setiap persoalan hidup (McCleary dan Figley, 2017). Mereka mampu mengelola emosinya, sehingga mereka tetap mampu berpikir, bertindak atau berbuat sesuai dengan nilai-nilai, norma atau aturan sosial masyarakat. Dengan demikian, orang yang memiliki pribadi yang resilien ialah orang yang tetap sehat mentalnya (Keyes, 2009).

Menurut hasil penelitian Hadjam dan Widhiarso (2011) bahwa orang yang sehat

mental ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan kecakapan hidup (*life skill*), suatu kecakapan yang digunakan untuk dapat mengatasi situasi yang sulit dalam hidupnya. Lebih lanjut Dewi dan Sunarso (2020) menyatakan bahwa kecakapan hidup harus ditopang dengan ketahanan pribadi dalam menghadapi berbagai situasi yang bersifat dinamis dalam lingkungan sosial masyarakat. Dengan demikian, menurut Gest dan Davidson (2011), orang yang resilien adalah orang yang tergolong memiliki kesehatan mental yang baik. Ia telah teruji dalam mengembangkan suatu kecakapan hidup. Ia telah melalui dan mengalami keberhasilan dalam menghadapi situasi yang sulit dalam hidupnya (Kwong, Du, dan Xu, 2015). Demikian pula, para korban konflik sosial dihadapkan dalam situasi kondisi yang sulit, sebab ia menjadi korban akibat adanya konflik sosial di masyarakat. Mereka harus mengungsi dari rumah, sebab rumah-rumah mereka habis dibakar oleh massa yang tidak bertanggung-jawab. Mereka telah kehilangan harta bendanya. Mereka juga harus tinggal dalam lokasi pengungsian.

Namun demikian, mereka harus mampu menghadapi situasi yang sulit tersebut. Mereka seolah-olah sedang diuji untuk menghadapi situasi yang sulit tersebut guna membuktikan resiliensi mereka (Senesh, 2017). Tentu saja, mereka juga mengembangkan kedisiplinan demi mewujudkan ketahanan pribadinya (Salouw, Suharno, dan Talapessy, 2020; Hartati dan Wijianto, 2018). Ketika mereka mampu melewati situasi yang sulit tersebut, berarti mereka telah menunjukkan daya tahan, ketekunan maupun ketangguhan dalam hidupnya. Bila mereka mampu mengatasi situasi yang sulit tersebut, berarti mereka telah mampu mengembangkan kecakapan hidup

(Kwong, Du, dan Xu, 2015). Dengan demikian, mereka akan mampu mengembangkan mental yang sehat. Sebaliknya, bila mereka gagal dan menyerah dalam menghadapi situasi yang sulit, maka mereka belum mampu mengembangkan kecakapan hidup. Kecakapan hidup harus disertai kompetensi yang relevan demi mewujudkan resiliensi sosial masyarakat (Wijianto, Nurdianto dan Nurdiani, 2019). Dengan demikian, mereka tidak mampu pula mengembangkan mental yang sehat.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

Pertama, spiritual well being berperan penting terhadap pengembangan resiliensi maupun kesehatan mental pada korban konflik sosial. Demikian pula, resiliensi berperan penting terhadap pengembangan kesehatan mental pada korban konflik sosial masyarakat Aceh Singkil. Selain itu, diketahui peran secara tidak langsung *spiritual well-being* terhadap pengembangan kesehatan mental melalui resiliensi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka langkah praktis yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut.

Pertama, memberikan intervensi pengembangan *spiritual well-being* untuk menumbuhkembangkan resiliensi maupun kesehatan mental bagi korban konflik sosial masyarakat Aceh Singkil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bausmeister, R. F dan Vohs, K. D., 2007, *Encyclopedia of Social Psychology*. Los Angeles: A Sage Publications.
- Benard, B., 2007, *The Foundation of Resiliency Paradigm*. In Henderson, N. *Resiliency in Action: In Youth*,

- Families and Communities*. Rio Rancho: Resiliency in Action.
- Corzine, E., C.R. Figley, R.E. Marks, C. Cannon, V. Lattone, C. Weatherly, 2017, Identifying resilience axioms: Israeli experts on trauma resilience. *Traumatology*, Vol. 23, No. 1, hh. 4-9. <<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000094>> .
- Curhan, J. R., H.A. Elfenbein, dan H. Xu, 2006, What do People Value When They Negotiate ? Mapping the Domain of Subjective Value in Negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, No. 3, hh. 493-512.
- De Fretes, J. E., 2013, Pembinaan kerukunan hidup antar umat beragama pasca konflik tahun 1999 dan implikasinya terhadap ketahanan wilayah (Studi di Kota Ambon Maluku). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 19, No. 1, hh. 19-25.
- Dewi, D. K., dan Sunarso, 2020, Strategi Pembentukan Ketahanan Pribadi Siswa Berbasis Nilai-Nilai Pancasila Untuk Membangun Kesadaran Bernegara (Studi di SMA Taruna Nusantara Magelang Jawa Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 26, No. 1, hh. 40-54.
- Falentina dan Dariyo, A., 2016, Gambaran resiliensi ibu yang memiliki anak thalassemia. *Jurnal An-Naff*, Vol. 1, No. 1, hh. 1-10.
- Ganong, I, H dan Coleman, M., 2002, Family Resiliency in Multiple Context. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 64, hh. 346-348.
- Gest, S. D dan Davidson, A. J., 2011, A Developmental Perspective on Risk, Resilience and Prevention. in Underwood, M. K and Rosen, L. H. (Eds). *Social Development: Relationships, in Infancy, Childhood and Adolescence*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E., 1995, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the human spirit*. New Jersey: Bernard Van Leer Foundation.
- Hadjam, M. N. R., dan Widhiarso, W., 2011, Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 38, No. 1, hh. 61-72.
- Hartati, S. dan Wijianto, 2018, Konstruksi Isu Aktual Bidang Ketahanan Nasional Untuk Pengembangan Isi Pendidikan Kewarganegaraan Persekolahan. *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 24, No. 2, hh. 342-353.
- Henderson, M. D., Y. Trope, P.J. Carnevale, 2006, Negotiation From a Near and Distant Time Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, No. 4, hh. 712- 729.
- Irwan, M. Supraja, A. Zubaidy, 2016, Dinamika Aktualisasi Diri Pemuda Rantau Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi (Studi Pada Mahasiswa Rantau Di Asrama Putri Bunda Kandung Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 22, No. 3, hh. 306-320.
- Jonas, E., dan Fischer, P., 2006, Terror Management and Religion: Evidence That Intrinsic Religiousness Mitigates Worldview Defence Following Mortality Salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91 No. 3, hh. 553 – 567.
- Keyes, C. L. M., 2009, Toward a Science of Mental Health. In Lopez, S. J and Snyder,

- C. R. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Kleef, G. A., C.K.W. De Drau, dan A.S.R. Manstead, 2006, Supplication and Appeasement in Conflict and Negotiation: The Interpersonal Effects of Disappointment, Worry, Guilt and Regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, No. 1, hh. 124-142.
- Kwong, K., Y. Du, dan Q. Xu, 2015, Healthy aging of minority and immigrant populations: Resilience in late life. *Traumatology*, Vol. 21, No. 3, hh. 136-144. <<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000034>>
- Masten, A. S dan Reed, M. G. J., 2005, Resilience in Development. In Snyder, C. R. and Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- McCleary, J., dan Figley, C., 2017, Resilience and trauma: Expanding definitions, uses, and contexts. *Traumatology*, Vol. 23, No. 1, hh. 1-3. <<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000103>>
- Munawar, 2013, Hubungan Konflik Antarwarga Dengan Keamanan Kemanusiaan Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Wilayah (Studi Tawuran Warga Di Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat 2010-2011). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 19, No. 1, hh. 26-31.
- Ong, A. D., C.S. Bergman, T.L. Bisconti, dan K.A. Wallace, 2006, Psychological Resilience, Positive Emotion, And Succesfull Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, No. 4, hh. 730-749.
- Parament, I. K dan Mahoney, A., 2009, Spirituality: The Search for the Sacred. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Raharjo, A. Armavi, dan D.J. Soerjo, 2017, Penguatan *Civic Literacy* Dalam Pembentukan Warga Negara Yang Baik Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Warga Negara (Studi Tentang Peran Pemuda HMP PPKn Democratia Pada Dusun Binaan Mutiara Ilmu Jebres, Solo, Jawa Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 23, No. 2, hh. 175-189.
- Saputro, L., 2015, Diskresi Anggota Kepolisian Republik Indonesia Dalam Penanganan Aksi Unjuk Rasa Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Wilayah (Studi Di Kepolisian Resort Kota Yogyakarta), *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 21, No. 2, hh. 86-109.
- Senesh, D., 2017, Trauma and resilience: From trench to bench. *Traumatology*, Vol. 23, No. 1, hh. 18-22. <<http://dx.doi.org/10.1037/trm0000078>> .
- Steger, M. F., 2009, Meaning in Life. In Lopez, S. J and Snyder, C. R. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Salouw, J.H., Suharno, dan R. Talapessy, 2020, Peran Guru Dalam Meningkatkan Karakter Disiplin Untuk Mewujudkan Ketahanan Pribadi Siswa Melalui Pembelajaran PPKN (Studi Kasus di SMA 1 Wonreli Maluku Barat Daya). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 26, No. 3, hh. 380-398.
- Sumardi, 2012, Optimalisasi Implementasi Kebijakan Otonomi Khusus Dalam

- Mendukung Ketahanan Wilayah Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 18, No. 3, hh. 69-79.
- Suryadiva, A. K., Mohammad, dan Saryani, 2018, Partisipasi Pemuda Dalam Pengembangan Desa Wisata Guna Meningkatkan Ketahanan Sosial Budaya Masyarakat Desa (Di Desa Wisata Batubulan, Sukawati, Gianyar, Bali). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 24, No. 3, hh. 389-402.
- Tumanggor, R. O, dan Dariyo, A., 2017, Peran Spiritual Well-Being Terhadap Resiliensi Dan Kesehatan Mental Pada Korban Konflik Sosial Aceh Singkil. *Laporan penelitian*, Jakarta: DPPM Untar – Risetdikti RI.
- Waughfield, C. G., 1998, *Mental Health Concepts*. (4th edition). Albany: Delmar Publishers.
- White, R. W., dan Watt, N. F., 1981, *The Abnormal Personality*. (5th edition). New York: John Wiley & Sons.
- Wijianto, M.H. Nuryadi, dan Nurdiani, 2019, Relevansi Sumber Belajar Ketahanan Nasional Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Dengan Indikator Pencapaian Kompetensi Siswa (Studi SMANegeri 1 Surakarta, Jawa Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol. 25, No. 3, hh. 393-408.
- Wikipedia, 2018, *Kabupaten Aceh Singkil*. Diunduh pukul 11 35 WIB tanggal 18 November 2018.