

Terapi Spiritual sebagai Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri pada Remaja

Alvina Rahmadani, Muktafi Muktafi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

email: alvinara301@gmail.com, muktafisahal2@gmail.com

ABSTRACT

This article discusses the application of spiritual healing as a holistic approach in overcoming low self-esteem in adolescents. Low self-esteem often arises during adolescence and can hinder their psychological and social development. In contrast to conventional psychological therapies that focus more on the mental and emotional aspects, spiritual healing offers a holistic approach by involving dimensions of spirituality, such as the search for the meaning of life, connection with God, and deeper self-awareness. This study used a qualitative method with a case study approach with adolescents experiencing low self-esteem. Spiritual healing interventions were conducted through the practice of meditation, self-reflection, prayer, and spiritual guidance adapted from each subject's religious tradition. The results showed a significant increase in self-confidence and self-acceptance in the adolescents who participated in the spiritual healing. In addition, the adolescents showed improvements in inner peace, ability to cope with social pressure, and more positive interpersonal relationships.

Keywords: *low self-esteem, spiritual healing, holistic approach*

ABSTRAK

Artikel ini membahas penerapan terapi spiritual sebagai pendekatan holistik dalam mengatasi rasa rendah diri pada remaja. Rasa rendah diri seringkali muncul pada masa remaja dan dapat menghambat perkembangan psikologis serta sosial mereka. Berbeda dengan terapi psikologis konvensional yang lebih fokus pada aspek mental dan emosional, terapi spiritual menawarkan pendekatan yang menyeluruh dengan melibatkan dimensi spiritualitas, seperti pencarian makna hidup, hubungan dengan Tuhan, dan kesadaran diri yang lebih dalam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada remaja yang mengalami rasa rendah diri. Intervensi terapi spiritual dilakukan melalui praktik meditasi, refleksi diri, doa, serta bimbingan spiritual yang diadaptasi dari tradisi agama masing-masing subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri dan penerimaan diri pada remaja yang mengikuti terapi spiritual. Selain itu, para remaja menunjukkan perkembangan dalam hal ketenangan batin, kemampuan menghadapi tekanan sosial, serta hubungan interpersonal yang lebih positif.

Kata kunci: *rendah diri, terapi spiritual, pendekatan holistik*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan individu, dimana pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan emosional yang sangat signifikan. Selain itu, periode ini adalah masa paling rawan bagi kebanyakan individu. Dimana pada tahapan ini, remaja akan mengalami berbagai tantangan dalam pembentukan identitas diri dan pemahaman akan makna hidup. Salah satu masalah yang kerap

dialami oleh remaja adalah perasaan rendah diri. Perasaan negatif ini tentu sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri serta perkembangan mental dan emosional mereka. Rasa rendah diri pada remaja sering kali ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak mampu, dan kurang percaya diri dalam menghadapi lingkungan sosial dan tantangan hidup. Jika tidak ditangani dengan baik,

masalah ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis mereka.¹

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi masalah rendah diri pada remaja, mulai dari konseling psikologis hingga terapi kognitif-behavioral (CBT). Meskipun pendekatan-pendekatan ini terbukti efektif dalam banyak kasus, ada satu dimensi penting yang sering kali terabaikan, yaitu dimensi spiritualitas. Spiritualitas, yang melibatkan hubungan dengan makna hidup yang lebih mendalam, serta hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan atau entitas spiritual), dapat memberikan rasa kedamaian batin, kepercayaan diri, dan tujuan hidup yang lebih jelas. Oleh karena itu, terapi spiritual muncul sebagai alternatif pendekatan yang dapat membantu mengatasi permasalahan psikologis, termasuk rasa rendah diri, dengan memperhatikan aspek holistik dari individu.²

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik menekankan keseimbangan antar aspek fisik, mental, emosional dan spiritual individu. Dalam konteks ini, terapi spiritual tidak hanya berfokus pada penyembuhan aspek mental dan emosional tetapi juga aspek spiritual yang belum terlalu dijamah selama proses terapi konvensional. Terapi spiritual tentunya mencakup berbagai praktik seperti meditasi, doa serta bimbingan spiritual. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu remaja memahami makna hidup, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan atau kekuatan spiritual lain, yang pada akhirnya dapat membantu mengatasi rasa rendah diri.³

Dalam konteks masyarakat Indonesia, spiritualitas memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Banyak individu, termasuk remaja, yang menjadikan agama dan spiritualitas sebagai panduan hidup dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, pendekatan terapi spiritual dianggap relevan dan dapat diterima dengan baik dalam konteks budaya Indonesia. Selain itu, terapi spiritual juga memberikan pendekatan yang lebih personal dan mendalam, karena melibatkan nilai-nilai yang diyakini oleh individu. Ini memungkinkan remaja untuk merasa

lebih diterima dan dipahami, sehingga mereka lebih terbuka untuk menjalani proses terapi.⁴

Pada dasarnya, terapi spiritual menawarkan pendekatan yang menyeluruh dalam menangani masalah rendah diri pada remaja. Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam proses terapi, individu dapat dibantu untuk tidak hanya mengatasi gejala psikologis dari rendah diri, tetapi juga menemukan makna hidup yang lebih dalam, yang dapat memberikan motivasi dan dorongan untuk berubah. Hal ini sangat penting, karena banyak remaja yang merasa rendah diri disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk memahami atau menerima diri mereka sendiri dalam konteks yang lebih luas, baik itu dalam lingkungan sosial maupun dalam hubungannya dengan Tuhan atau kekuatan spiritual lainnya.⁵

Dalam penelitian ini, terapi spiritual diterapkan sebagai pendekatan holistik untuk mengatasi rasa rendah diri pada remaja. Melalui berbagai metode seperti meditasi, refleksi diri, doa, serta bimbingan spiritual, diharapkan bahwa remaja yang mengikuti terapi ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik, serta memperbaiki hubungan interpersonal mereka. Dengan demikian, terapi spiritual diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dan berkelanjutan bagi remaja yang mengalami masalah rendah diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana terapi spiritual dapat membantu remaja dalam mengatasi rasa rendah diri, serta bagaimana pendekatan holistik ini dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih menyeluruh dan efektif untuk menangani masalah-masalah psikologis pada remaja, khususnya yang berkaitan dengan rasa rendah diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review dalam proses pengumpulan data. Setiap data yang didapat dari

¹ (Uma, 2020, p. 72)

² (Maharani, 2020, p. 388)

³ (Isdianto & Fitrianti, 2024, p. 83)

⁴ Mugihartadi Sakiyan, "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19," *Nursing Science Journal (NSJ)* 1, no. 2 (December 16, 2020).

⁵ (Tanamal, 2021, p. 31)

sumber-sumber akan dianalisis dan disajikan. Sumber-sumber yang akan ditinjau berupa buku, artikel, jurnal dan karya ilmiah yang tentunya terpercaya. Analisis yang akan dilakukan pada penelitian kali ini akan berfokus pada tema-tema yang menjadi pembahasan utama yaitu mengenai rasa rendah diri pada remaja dan terapi spiritual sebagai metode penyembuhan holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa rendah diri remaja

Rasa rendah diri adalah masalah psikologis yang umum dialami oleh remaja. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sering kali memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sekitar. Rasa rendah diri pada remaja sering ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, serta kesulitan untuk menerima dan mencintai diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian, banyak remaja yang mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai keberhasilan atau memenuhi ekspektasi yang ada di lingkungan sosial, termasuk ekspektasi dari keluarga, teman, dan masyarakat. Perasaan rendah diri muncul sebagai hasil dari pengalaman nyata atau hanya sebagai hasil dari imajinasi buruk setiap individu.⁶

Sebagian besar remaja yang merasa rendah diri juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghindari aktivitas yang melibatkan orang banyak, dan sering kali merasa cemas atau tertekan dalam situasi sosial. Faktor-faktor seperti penampilan fisik, pencapaian akademik, serta popularitas di antara teman sebaya sangat mempengaruhi perasaan rendah diri ini. Dalam era digital saat ini, media sosial juga menjadi salah satu sumber utama yang memperburuk rasa rendah diri pada remaja. Remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang menciptakan perasaan inferior jika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan, kesuksesan, atau popularitas yang dipertontonkan di platform tersebut. Seseorang dengan rasa rendah diri yang tinggi cenderung akan menarik diri dari kehidupan sosial, menolak adanya perubahan dalam

hal apapun, lebih berusaha untuk menyenangkan orang lain, cenderung menyalahkan dunia dan mudah berbuat kesalahan.⁷

Selain faktor eksternal, rasa rendah diri pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman masa lalu, pola asuh orang tua, serta hubungan dengan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kritis, tidak mendukung, atau penuh tekanan cenderung memiliki tingkat rendah diri yang lebih tinggi. Kurangnya dukungan emosional dan apresiasi dari orang-orang terdekat dapat membuat remaja merasa tidak berharga dan tidak mampu mencapai hal-hal yang mereka inginkan dalam hidup. Dampak dari rasa rendah diri pada remaja sangat serius, termasuk kecemasan, depresi, dan dalam kasus yang lebih parah, kecenderungan untuk melakukan tindakan berisiko seperti menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami sumber-sumber rasa rendah diri ini dan mencari solusi yang tepat untuk membantu remaja mengatasi masalah tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi spiritual, yang menawarkan pendekatan holistik dalam menangani masalah psikologis dan emosional.⁸

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik berfokus pada penyembuhan yang melibatkan semua aspek kehidupan seseorang, termasuk aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Dalam konteks terapi ini, spiritualitas bukan hanya tentang agama atau kepercayaan kepada Tuhan, tetapi juga tentang pencarian makna hidup, hubungan dengan alam semesta, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan eksistensi. Pendekatan holistik ini memberikan perhatian yang seimbang kepada berbagai dimensi kehidupan individu, sehingga membantu mereka mencapai kesejahteraan yang lebih komprehensif.⁹

Dalam terapi spiritual, ada beberapa metode yang digunakan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses penyembuhan, seperti meditasi, doa, refleksi diri, serta bimbingan spiritual. Metode-metode ini bertujuan untuk membantu individu menghubungkan diri mereka dengan makna hidup yang lebih dalam, mengembangkan kesadaran diri, serta memperkuat

⁶ Hariadi Ahmad and Karunia Dini, "Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Kelas Xi Di Smanegeri 8 Mataram," *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1.

⁷ (Ahmad & Dini, 2018, pp. 199–200)

⁸ (Ahmad & Dini, 2018, pp. 201–202)

⁹ (Rosyanti et al., 2022, p. 90)

hubungan mereka dengan kekuatan spiritual yang mereka percayai. Meditasi, misalnya, dapat membantu remaja menenangkan pikiran mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus pada apa yang benar-benar penting dalam hidup mereka. Refleksi diri, di sisi lain, memungkinkan mereka untuk merenungkan pengalaman hidup dan menemukan pelajaran yang dapat mereka ambil dari setiap tantangan yang mereka hadapi.¹⁰

Pendekatan holistik dalam terapi spiritual juga menekankan pentingnya menerima dan mencintai diri sendiri. Banyak remaja yang merasa rendah diri karena mereka belum mampu menerima diri mereka apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan. Terapi spiritual membantu individu untuk melihat diri mereka dari perspektif yang lebih positif, mengajarkan bahwa setiap orang memiliki nilai yang unik dan bahwa kekurangan bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan. Selain itu, terapi spiritual juga menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang sehat dan saling mendukung. Banyak tradisi spiritual menekankan nilai-nilai seperti kasih sayang, empati, dan kerjasama, yang membantu individu membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Dengan demikian, terapi spiritual dapat membantu remaja mengatasi rasa isolasi sosial yang sering kali muncul sebagai akibat dari rasa rendah diri.¹¹

Pendekatan holistik ini tidak hanya memperhatikan gejala-gejala yang terlihat dari masalah psikologis, tetapi juga akar penyebab yang lebih dalam, termasuk aspek-aspek spiritual yang sering kali diabaikan dalam terapi konvensional. Dalam hal ini, terapi spiritual dapat menjadi alternatif yang efektif untuk membantu remaja mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual.

Peran terapi spiritual dalam mengatasi rasa rendah diri

Terapi spiritual memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi rasa rendah diri. Salah satu cara utama di mana terapi ini efektif adalah dengan membantu remaja menemukan makna hidup yang lebih dalam. Remaja yang merasa rendah diri sering kali

kehilangan arah atau tujuan hidup, yang membuat mereka merasa tidak berharga. Dengan mengajarkan remaja untuk merenungkan kehidupan mereka, mencari makna di balik setiap pengalaman, dan menghubungkan diri dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, terapi spiritual dapat memberikan rasa tujuan yang lebih jelas. Kebutuhan spiritual dapat membantu individu yang mengalami rasa rendah diri untuk menghadapi segala kesulitan dengan lebih bertanggung jawab supaya tidak merugikan dirinya. Kesehatan spiritual adalah keadaan di mana seseorang merasa damai melalui hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan. Individu dengan kesehatan spiritual stabil akan menjalani kehidupan yang aktif dengan kebahagiaan dan kedamaian, menetapkan tujuan hidup yang jelas, memiliki rencana untuk mencapainya, dan merasa puas dengan hasil yang diraih.¹²

Remaja yang menjalani terapi spiritual akan menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal penerimaan diri dan rasa syukur terhadap kehidupan mereka. Mereka menjadi lebih mampu menerima diri mereka apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Pemahaman bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar (baik itu dalam konteks agama, alam semesta, atau komunitas spiritual) membantu mereka merasa lebih terhubung dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka. Selain itu, terapi spiritual juga membantu remaja mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Dalam terapi ini, mereka diajarkan untuk mengatasi rasa takut, kecemasan, dan frustrasi yang sering muncul sebagai akibat dari rasa rendah diri. Melalui meditasi dan praktik spiritual lainnya, remaja belajar untuk merespons emosi mereka dengan cara yang lebih tenang dan konstruktif, daripada membiarkan emosi negatif tersebut mengendalikan pikiran dan tindakan mereka.¹³

Remaja yang memiliki spiritualitas akan merasakan ketentraman jiwa dan perasaan tenang. Karena pada hakikatnya terapi spiritualitas dilaksanakan agar individu dapat mencapai kebahagiaan. Selain itu, terapi spiritual membantu remaja memperbaiki hubungan sosial mereka. Dengan mengajarkan nilai-nilai seperti empati, kasih sayang, dan kebersamaan, terapi ini membantu remaja membangun hubungan yang

¹⁰ Ahmad Razak, "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 145.

¹¹ (Tanamal, 2021, p. 31)

¹² (Rosyanti et al., 2022, p. 91)

¹³ (Azania & Naan, 2021, p. 38)

lebih sehat dan positif dengan orang lain. Mereka menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi, lebih percaya diri dalam bersosialisasi, dan lebih mampu membangun jaringan dukungan sosial yang membantu mereka mengatasi rasa rendah diri. Keterlibatan dalam komunitas spiritual juga memberikan mereka rasa kebersamaan yang dapat mengurangi perasaan isolasi dan kesepian. Keseluruhan, terapi spiritual berperan sebagai pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi rasa rendah diri pada remaja. Dengan memberikan perhatian kepada semua aspek kehidupan mereka baik secara fisik, mental, emosional, dan spiritual. Terapi ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih mendalam dan berkelanjutan untuk masalah yang dihadapi remaja, dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, bahagia, dan sehat secara keseluruhan.¹⁴

SIMPULAN

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi rasa rendah diri. Rasa rendah diri pada remaja sering kali disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk tekanan sosial, perbandingan diri di media sosial, serta lingkungan keluarga yang kurang mendukung. Rasa rendah diri ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, termasuk menimbulkan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Melalui pendekatan holistik, terapi spiritual memberikan perhatian tidak hanya pada aspek mental dan emosional, tetapi juga aspek spiritual yang sering kali diabaikan dalam terapi konvensional. Terapi ini, yang melibatkan meditasi, refleksi diri, doa, dan bimbingan spiritual, membantu remaja memahami makna hidup yang lebih dalam, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat hubungan mereka dengan kekuatan spiritual yang mereka percayai. Terapi spiritual juga membantu remaja menerima diri mereka apa adanya, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki hubungan interpersonal dan keterlibatan sosial mereka.

Secara keseluruhan, terapi spiritual memberikan solusi yang komprehensif dalam mengatasi rasa rendah diri pada remaja, dengan memperhatikan keseimbangan antara dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya membantu remaja mengatasi gejala

psikologis dari rendah diri, tetapi juga memberikan mereka fondasi yang kuat untuk mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Dini, K. (2018). Pengaruh Teknik Biblio Edukasi terhadap Rasa Rendah Diri pada Kelas XI di SMAN 8 Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).
- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran Spiritual bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26–45.
- Isdianto, A., & Fitrianti, N. (2024). Efektivitas Terapi Ruqyah dalam Menangani Kecemasan, Depresi, dan Gangguan Tidur. *Jurnal Education and Development*, 12(3), 82–89.
- Maharani, R. A. (2020). Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 386–391.
- Mudarsa, H. (2022). Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 16–28.
- Razak, A. (2013). Terapi Spiritual Islami suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1),
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1).
- Sakiyan, M. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2).
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemic Covid 19. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1).
- Uma, F. R. (2020). Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Rendah Diri Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 71–76.

¹⁴ (Mudarsa, 2022, p. 25)