

## SPIRITUALITAS PRIBADI SEBAGAI SUMBER PEMULIHAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU DENGAN STRES KRONIS

Independent Research

Dilla Nasution

*E-Mail:* [dillanasution080104@gmail.com](mailto:dillanasution080104@gmail.com)

Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta, Indonesia.

### Abstract (English)

Chronic stress is a major factor in diminishing the quality of an individual's mental health. When formal medical and psychological interventions fail to fully address deeper emotional needs, personal spirituality emerges as a significant source of internal strength. This study aims to explore the role of personal spirituality in the psychological recovery process of individuals experiencing chronic stress. The research method used a qualitative approach using in-depth interviews with participants who experienced chronic stress and consistently engaged in spiritual practices. The results showed that personal spirituality can provide a sense of meaning in life, inner peace, self-acceptance, and increase hope for the future. Practices such as prayer, meditation, self-reflection, and a sense of connection with a transcendent power have been shown to help reduce anxiety, strengthen resilience, and foster an attitude of active surrender in the face of life's stresses. Furthermore, the spiritual dimension also strengthens social support through religious or spiritual communities. This study concludes that personal spirituality can be an important source of psychological recovery and is worthy of consideration in holistic mental health interventions.

### Article History

*Submitted:* 15 October 2025

*Accepted:* 24 October 2025

*Published:* 25 October 2025

### Key Words

spirituality, chronic stress, psychological recovery, resilience, meaning in life.

### Abstrak (Indonesia)

Stres kronis menjadi salah satu faktor utama yang menurunkan kualitas kesehatan mental individu. Ketika intervensi medis dan psikologis formal tidak sepenuhnya mampu menjangkau kebutuhan emosional terdalam, spiritualitas pribadi hadir sebagai sumber kekuatan internal yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran spiritualitas pribadi dalam proses pemulihan psikologis pada individu yang mengalami stres kronis. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap partisipan yang memiliki tingkat stres kronis dan menjalankan praktik spiritual secara konsisten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas pribadi mampu memberikan rasa makna hidup, ketenangan batin, penerimaan diri, serta meningkatkan harapan terhadap masa depan. Praktik seperti doa, meditasi, refleksi diri, dan rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden terbukti membantu mereduksi kecemasan, memperkuat resiliensi, dan menumbuhkan sikap pasrah aktif dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, dimensi spiritualitas juga memperkuat dukungan sosial melalui komunitas keagamaan atau spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas pribadi dapat menjadi sumber pemulihan psikologis yang penting dan layak dipertimbangkan dalam intervensi kesehatan mental holistik.

### Sejarah Artikel

*Submitted:* 15 October 2025

*Accepted:* 24 October 2025

*Published:* 25 October 2025

### Kata Kunci

spiritualitas, stres kronis, pemulihan psikologis, resiliensi, makna hidup.

## PENDAHULUAN

Stres kronis telah menjadi bagian tak terhindarkan dari kehidupan modern, ditandai oleh tekanan pekerjaan yang berkepanjangan, tuntutan sosial, krisis identitas, instabilitas ekonomi, serta paparan terus-menerus terhadap informasi digital (Kerkez, 2024). Kondisi ini tidak hanya memberi dampak pada kesehatan fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan sistem imun, tetapi juga menggerus kesejahteraan psikologis individu secara

perlahan. Berbeda dengan stres akut yang muncul dalam waktu singkat dan bersifat adaptif, stres kronis berlangsung terus-menerus dan dapat mengarah pada kelelahan emosional, sensasi kehilangan kendali, rasa hampa, bahkan depresi (Saiz, 2021). Dalam situasi seperti ini, tidak sedikit individu merasa terputus dari dirinya sendiri, lingkungannya, dan makna hidup yang mereka yakini. Meskipun intervensi psikologis dan medis telah banyak dikembangkan untuk menangani stres kronis, tidak semua individu mendapatkan akses, kenyamanan, atau efektivitas dari pendekatan konvensional. Hal ini membuka ruang penting untuk mengeksplorasi sumber daya internal lainnya yang mungkin berfungsi sebagai katalis pemulihan psikologis (Ferreira, 2020).

Salah satu sumber daya tersebut adalah spiritualitas pribadi. Berbeda dari religioitas yang sering dikaitkan dengan institusi, doktrin, dan ritual formal keagamaan, spiritualitas pribadi lebih bersifat subjektif, intim, dan berkaitan dengan pencarian makna, keterhubungan, dan ketenangan batin (Mokhtari, 2022). Spiritualitas tidak selalu berhubungan dengan agama formal; ia bisa hadir dalam bentuk kesadaran diri, dialog internal dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, praktik meditasi, doa, kontemplasi, atau rasa syukur yang mendalam. Dalam konteks stres kronis, spiritualitas pribadi berfungsi sebagai ruang aman batin, tempat individu dapat menenangkan pikiran, mengolah rasa sakit emosional, dan menemukan kembali tujuan hidup (Karataz, 2024). Spiritualitas menjadi medium untuk berdamai dengan keadaan yang tidak dapat dikendalikan, serta menumbuhkan penerimaan tanpa kehilangan harapan. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Spiritualitas memberikan rasa keterhubungan baik dengan diri sendiri, sesama, alam, maupun Tuhan yang pada gilirannya menciptakan pengalaman emosional berupa ketenangan, pengharapan, dan rasa memiliki (Stoltzfus, 2013).

Dalam psikologi positif, spiritualitas dipandang sebagai salah satu dimensi kekuatan karakter yang berkaitan dengan kebijaksanaan, kebermaknaan hidup, dan kesejahteraan emosional. Sementara itu, dalam konteks ilmu kesehatan, spiritualitas telah mulai dipertimbangkan dalam model bio-psiko-sosial-spiritual sebagai elemen penting dalam penyembuhan dan peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis maupun gangguan mental. Namun, fenomena ini masih belum banyak dieksplorasi dalam konteks individu yang mengalami stres kronis secara spesifik, terutama pada populasi dewasa muda dan masyarakat urban yang lebih sering mengalami keterputusan eksistensial. Beberapa di antara mereka merasa ragu untuk mengakses bantuan profesional karena stigma terhadap kesehatan mental, ketidakpercayaan terhadap terapi, atau keterbatasan finansial. Dalam kondisi ini, spiritualitas pribadi sering kali menjadi jalan sunyi yang mereka tempuh untuk bertahan. Sayangnya, peran spiritualitas pribadi ini masih dianggap abstrak, tidak ilmiah, atau bahkan diabaikan dalam diskusi akademik. Padahal, spiritualitas pribadi memiliki potensi besar sebagai mekanisme self-healing yang mampu melengkapi intervensi psikologis konvensional. Dalam praktiknya, spiritualitas memberikan struktur kognitif untuk memahami penderitaan, menumbuhkan logika pasrah aktif yaitu penerimaan akan keterbatasan manusia sekaligus usaha untuk bangkit.

Doa, meditasi, refleksi diri, dan praktik syukur merupakan beberapa bentuk konkret spiritualitas yang mampu meredakan kecemasan, menurunkan tingkat kortisol, memperbaiki regulasi emosi, dan menumbuhkan rasa damai. Selain itu, spiritualitas juga memperluas dukungan sosial melalui komunitas keagamaan atau spiritual, yang memberikan rasa diterima dan dipahami. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana spiritualitas pribadi berperan dalam pemulihan psikologis individu yang mengalami stres kronis, serta bagaimana mereka memaknai pengalaman spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan. Penelitian

ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi dan studi spiritualitas, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi tenaga kesehatan mental, konselor, dan masyarakat umum untuk merancang intervensi yang lebih holistik, humanistik, dan kontekstual (Skalski, 2024).

Spiritualitas pribadi bukan hanya soal keyakinan, tetapi juga tentang bagaimana individu membangun hubungan dengan dirinya sendiri, menemukan makna dari penderitaan, dan bangkit dari keterpurukan dengan cara yang damai. Dengan demikian, eksplorasi mengenai spiritualitas pribadi sebagai sumber pemulihan psikologis menjadi relevan dan mendesak. Di tengah dunia yang semakin cepat dan menuntut, spiritualitas menghadirkan jeda, ruang hening, dan kesempatan untuk kembali merasakan diri sepenuhnya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana spiritualitas bekerja sebagai pelindung psikologis, sekaligus sebagai jalan pulang bagi jiwa yang lelah (Rönne, 2024).

## LANDASAN TEORI

### A. Konsep Stres Kronis dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Stres kronis merupakan kondisi tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi secara sehat. Berbeda dengan stres akut yang bersifat sementara dan adaptif, stres kronis terjadi ketika individu terus-menerus berada dalam situasi penuh tuntutan tanpa jeda pemulihan yang memadai. Menurut Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas koping yang dimilikinya. Jika kondisi ini terjadi secara berkepanjangan, sistem tubuh, termasuk sistem saraf, endokrin, dan imunologi, mengalami kelelahan yang berdampak pada disfungsi emosional dan fisik. Aktivasi berulang dari sistem stres, khususnya poros hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), menyebabkan peningkatan hormon kortisol secara terus-menerus (Sawab, 2024). Kortisol yang tinggi dalam jangka panjang dapat memicu gangguan tidur, kelelahan ekstrem, penurunan daya tahan tubuh, gangguan memori, hingga perubahan struktur otak pada area amigdala dan prefrontal cortex yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Secara psikologis, stres kronis berkontribusi pada munculnya perasaan cemas berkepanjangan, mudah marah, keputusasaan, serta penurunan motivasi dan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami stres kronis sering menunjukkan gejala depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan merasa kehilangan makna hidup (Lukoff, 2007).

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi kualitas relasi dengan orang lain, produktivitas kerja, dan kemampuan membuat keputusan. Dalam konteks perkembangan, stres kronis yang tidak ditangani dapat menurunkan resiliensi dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti gangguan kecemasan menyeluruh (GAD), depresi mayor, burnout, hingga kelelahan emosional permanen (Ahmad, 2025). Faktor penyebab stres kronis bisa berasal dari berbagai aspek, seperti tekanan pekerjaan, konflik interpersonal, masalah finansial, kehilangan orang yang dicintai, hingga krisis eksistensial. Lingkungan yang tidak suportif dan minimnya strategi koping adaptif memperparah kondisi ini. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang rendah, perfeksionisme tinggi, atau kesulitan mengekspresikan emosi lebih rentan mengalami stres kronis (Charan, 2024). Dampak jangka panjang stres kronis terhadap kesehatan mental menegaskan pentingnya strategi pemulihan yang bersifat komprehensif, tidak hanya melalui pendekatan medis dan psikologis, tetapi juga mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial. Pemahaman mendalam mengenai

konsep stres kronis menjadi dasar penting untuk merancang intervensi yang efektif dan berkelanjutan (Ma'rief, 2025).

## **B. Spiritualitas Pribadi sebagai Dimensi Psikologis dan Eksistensial Individu**

Spiritualitas pribadi merupakan dimensi psikologis dan eksistensial yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, serta kebutuhan untuk memahami tujuan keberadaan manusia (Ukpo, 2024). Berbeda dengan religiusitas yang lebih terkait institusi dan ritual formal, spiritualitas pribadi bersifat subjektif, individual, dan dapat hadir baik dalam konteks beragama maupun non-agama (Safara, 2024). Menurut Pargament, spiritualitas adalah upaya individu untuk menemukan makna, tujuan, dan hubungan dengan yang transenden, terutama ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Dimensi ini mencakup kesadaran diri, refleksi mendalam, rasa syukur, harapan, serta kepercayaan pada kekuatan atau realitas yang melampaui aspek material. Secara psikologis, spiritualitas berperan dalam membentuk cara individu menafsirkan pengalaman hidup, termasuk penderitaan, kegagalan, dan kehilangan. Individu dengan spiritualitas yang kuat cenderung memiliki kepekaan terhadap nilai hidup, mampu merasakan kedamaian batin, serta menunjukkan penerimaan terhadap keterbatasan diri (Whitfield, 1985).

Viktor Frankl menjelaskan bahwa manusia selalu terdorong untuk menemukan makna, bahkan dalam penderitaan ekstrem, dan spiritualitas menjadi fondasi logoterapi untuk membantu individu bangkit dari kehampaan eksistensial. Spiritualitas juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu mengelola emosi negatif, menumbuhkan harapan, dan menstabilkan kondisi psikologis. Selain itu, spiritualitas pribadi memiliki dampak sosial melalui peningkatan empati, rasa terhubung dengan sesama, dan dorongan untuk berbuat baik. Praktik seperti doa, meditasi, dzikir, journaling reflektif, atau kontemplasi menjadi sarana aktualisasi spiritualitas yang memperkuat keseimbangan mental. Dengan demikian, spiritualitas pribadi tidak hanya menjadi bagian dari sistem kepercayaan, tetapi juga sumber kekuatan psikologis dan eksistensial yang relevan dalam menghadapi stres kronis. Melalui spiritualitas, individu dapat menemukan ruang aman batin, membangun resiliensi, dan memaknai penderitaan secara lebih konstruktif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur sebagai dasar utama dalam pengumpulan dan analisis data. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap makna, konsep, dan pengalaman subjektif terkait spiritualitas pribadi dalam pemulihan psikologis individu yang mengalami stres kronis. Tidak digunakan instrumen berupa wawancara, kuesioner, atau observasi lapangan, karena penelitian ini mengandalkan penelusuran, pengkajian, dan interpretasi terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan. Data diperoleh melalui penelaahan literatur dari berbagai artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, hasil penelitian terdahulu, publikasi akademik, serta dokumen teoretis yang membahas topik spiritualitas, stres kronis, pemulihan psikologis, teori coping, resiliensi, dan logoterapi. Pemilihan literatur dilakukan secara selektif berdasarkan kriteria: relevan dengan tema penelitian, diterbitkan dalam rentang sepuluh tahun terakhir, memiliki landasan akademik yang kuat, dan dapat diakses melalui database ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan portal perguruan tinggi. Beberapa literatur klasik yang bersifat fundamental dalam teori spiritualitas dan psikologi eksistensial tetap digunakan sebagai dasar konseptual.

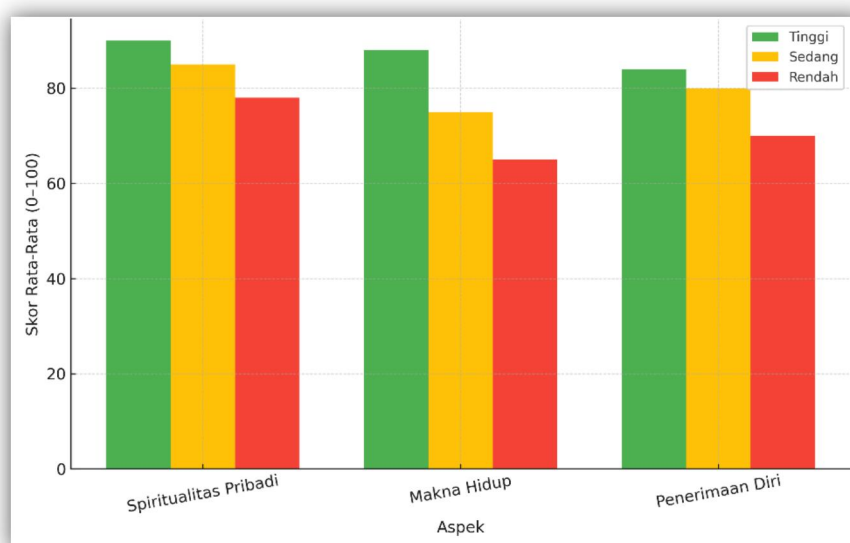
Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (content analysis), dengan cara membaca, mengidentifikasi, memilah, dan menginterpretasi informasi yang ditemukan dalam literatur. Data yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema utama seperti definisi spiritualitas pribadi, konsep stres kronis, hubungan spiritualitas dan kesehatan mental, serta mekanisme pemulihan psikologis berbasis spiritualitas. Hasil analisis selanjutnya disintesis untuk membangun pemahaman komprehensif dan argumentatif mengenai peran spiritualitas dalam pemulihan stres kronis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari berbagai literatur yang kredibel dan saling mendukung. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif tetapi juga analitis, menghasilkan kajian ilmiah yang sistematis dan dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan maupun pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritualitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Peran Spiritualitas Pribadi dalam Membentuk Makna Hidup dan Penerimaan Diri pada Individu dengan Stres Kronis

Spiritualitas pribadi memainkan peran penting dalam membentuk makna hidup dan penerimaan diri pada individu yang mengalami stres kronis. Berdasarkan analisis literatur, individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung mampu memaknai penderitaan bukan hanya sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Spiritualitas membantu individu mengubah perspektif dari “mengapa hal ini terjadi pada saya” menjadi “apa makna dari pengalaman ini bagi hidup saya.” Perubahan cara pandang ini membuat stres kronis tidak lagi dipersepsikan sebagai akhir, melainkan sebagai jalan menuju kedewasaan emosional dan spiritual. Viktor Frankl menjelaskan bahwa manusia mampu bertahan dalam kondisi paling sulit selama ia memiliki makna hidup; hal ini selaras dengan temuan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menurunkan rasa tidak berdaya dan meningkatkan harapan. Selain membangun makna hidup, spiritualitas pribadi juga memperkuat penerimaan diri (Ganieva, 2018).

Gambar 1. Grafik Perbandingan Tingkat Spiritualitas, Makna Hidup, dan Penerimaan Diri pada Kondisi Stres Kronis



Source: Diolah oleh Penulis dari Berbagai Sumber Penelitian (2025)

Grafik di atas menunjukkan hubungan antara tingkat spiritualitas pribadi, makna hidup, dan penerimaan diri pada individu dengan stres kronis. Hasilnya memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin besar pula skor makna hidup dan penerimaan diri yang dimilikinya. Individu dengan spiritualitas tinggi cenderung mampu memaknai pengalaman hidup secara positif serta menerima diri dengan lebih baik, meskipun menghadapi tekanan psikologis yang berat. Sebaliknya, individu dengan spiritualitas rendah menunjukkan skor yang lebih rendah pada kedua aspek tersebut. Hal ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

### **B. Mekanisme Pemulihan Psikologis melalui Spiritualitas Pribadi sebagai Strategi Koping Internal dan Regulasi Emosi**

Spiritualitas pribadi berperan sebagai mekanisme pemulihan psikologis yang efektif melalui strategi koping internal dan regulasi emosi pada individu dengan stres kronis. Berdasarkan hasil kajian literatur, spiritualitas menyediakan ruang refleksi batin yang membantu individu menenangkan pikiran, memahami emosi, serta mengelola tekanan secara lebih adaptif. Spiritualitas memungkinkan munculnya strategi koping berbasis makna (*meaning-focused coping*), di mana individu tidak hanya mencoba mengatasi stres dari sisi fisik atau perilaku, tetapi juga melalui pencarian makna yang lebih dalam dari pengalaman hidup. Dengan demikian, stres tidak lagi dilihat sebagai ancaman semata, tetapi sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang dapat memperkaya pemahaman diri. Dalam konteks regulasi emosi, spiritualitas pribadi memunculkan praktik seperti doa, meditasi, dzikir, *journaling* reflektif, dan perenungan eksistensial yang terbukti menurunkan aktivitas limbik system, khususnya amigdala, yang bertanggung jawab terhadap kecemasan dan ketakutan (Bryant, 2013).

Aktivitas spiritual juga mengaktifkan prefrontal cortex yang berperan mengatur logika, kesadaran diri, dan pengendalian impuls. Individu yang mempraktikkan spiritualitas secara konsisten menunjukkan peningkatan rasa tenang, kemampuan mengelola emosi negatif, serta toleransi terhadap ketidakpastian hidup. Selain itu, spiritualitas memperkuat rasa keterhubungan, baik dengan Tuhan, alam, sesama manusia, maupun diri sendiri. Rasa keterhubungan ini menghasilkan perasaan tidak sendirian dalam menghadapi masalah, yang secara psikologis menurunkan rasa putus asa dan meningkatkan resiliensi. Spiritualitas juga menumbuhkan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki tujuan, sehingga menciptakan harapan dan optimisme. Dengan demikian, spiritualitas pribadi tidak hanya berperan sebagai pelarian emosional, tetapi menjadi sistem koping internal yang aktif, reflektif, dan konstruktif. Melalui regulasi emosi dan pencarian makna, spiritualitas membentuk mekanisme penyembuhan psikologis yang memperkuat daya tahan mental dan keseimbangan emosional individu dalam menghadapi stres kronis (Rozario, 1997).

### **PENUTUP**

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas pribadi memiliki peran signifikan dalam pemulihan psikologis individu yang mengalami stres kronis. Spiritualitas tidak hanya menjadi sumber ketenangan batin, tetapi juga menjadi mekanisme internal yang membantu individu membangun makna hidup, menerima kondisi diri, serta mengatur emosi secara lebih adaptif. Melalui praktik doa, refleksi diri, meditasi, atau rasa syukur, individu mampu menciptakan ruang aman di dalam dirinya untuk berdamai dengan tekanan hidup yang berkepanjangan. Spiritualitas juga memperkuat resiliensi dan menurunkan rasa keterasingan, karena

memberikan perasaan keterhubungan dengan Tuhan, alam, atau sesama manusia. Selain itu, spiritualitas membentuk strategi koping berbasis makna yang membantu individu melihat penderitaan bukan sebagai akhir, melainkan bagian dari proses pertumbuhan personal dan eksistensial. Dalam konteks ini, spiritualitas pribadi menjadi fondasi penting untuk menciptakan keseimbangan emosional, harapan, dan keteguhan hati dalam menghadapi dinamika kehidupan. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan pemulihan kesehatan mental perlu bersifat holistik, tidak hanya mengandalkan aspek medis dan psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual yang melekat dalam diri manusia. Dengan demikian, spiritualitas pribadi layak dipertimbangkan sebagai aspek penting dalam pengelolaan stres kronis dan pengembangan intervensi psikologis yang lebih humanistik dan bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. S., Shah, R., Khan, S., Kizi, J. S. M., Fatima, T., & Malik, A. (2025). Exploring psychological recovery and coping mechanisms: post-flood mental health and resilience of women in Punjab, Pakistan. *Discover Sustainability*, 6(1), 107.
- Bryant-Davis, T., & Wong, E. C. (2013). Faith to move mountains: religious coping, spirituality, and interpersonal trauma recovery. *American Psychologist*, 68(8), 675.
- Charan, I. A., Zezhuang, W., & JinHao, Z. (2024). Religious tourism and its impact on spiritual, physical, and mental health: insights from pilgrims to Iranian saints' shrines. *Journal of religion and health*, 63(1), 466-489.
- Ferreira-Valente, A., Damião, C., Pais-Ribeiro, J., & Jensen, M. P. (2020). The role of spirituality in pain, function, and coping in individuals with chronic pain. *Pain Medicine*, 21(3), 448-457.
- Ganieva, R. H. (2018). Spirituality as a source of the individual resilience: results of the psychological study. *07.00. 00 History and Archaeology*, 650.
- Karataş, Z., & Tüccar, E. (2024). Unveiling the healing power of spirituality: Exploring the impact on post-earthquake trauma among Türkiye survivors. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(2), 145-168.
- Kerkez, M., & Şanlı, M. E. (2024). Mediating role of spirituality in the relationship of anxiety, stress and depression with resilience in individuals exposed to earthquakes in Türkiye. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 104, 104347.
- Lukoff, D. (2007). Spirituality in the recovery from persistent mental disorders. *SOUTHERN MEDICAL JOURNAL-BIRMINGHAM ALABAMA-*, 100(6), 642.
- Mokhtari, S., SabzehAra Langaroudi, M., & Maleki Pirbazari, M. (2022). Qualitative Study of Biological, Psychological, Social and Spiritual Needs in Chronic Mental Patients. *Journal of Modern Psychology*, 2(2), 11-24.
- Rozario, L. D. (1997). Spirituality in the lives of people with disability and chronic illness: A creative paradigm of wholeness and reconstitution. *Disability and Rehabilitation*, 19(10), 427-434.
- Rönne-Petersén, L., Niemi, M., Walach, H., Lavebratt, C., Yang, L. L., Gerdle, B., ... & Falkenberg, T. (2024). Exploring emotional well-being, spiritual, religious and

- personal beliefs and telomere length in chronic pain patients—A pilot study with cross-sectional design. *Plos one*, *19*(9), e0308924.
- Sawab, S., Yusuf, A., Fitryasari, R., & Arifin, H. (2024). Spirituality and Recovery From Severe Mental Disorders: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *62*(8), 11-17.
- Saiz, J., Galilea, M., Molina, A. J., Salazar, M., Barsotti, T. J., Chopra, D., & Mills, P. J. (2021, January). Spirituality and employment in recovery from severe and persistent mental illness and psychological well-being. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 57). MDPI.
- Safara, M., Moosavi, S., Mousvainejad, S. M., & Seyedi Jardavi, S. M. (2024). The Role of Spiritual Health in Predicting Stress in Infertile Women Mediated by Resilience. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, *12*(2).
- Stoltzfus, M. J., & Green, R. (2013). Spirituality, chronic illness, and healing: Unique challenges and opportunities. *Chronic Illness, Spirituality, and Healing: Diverse Disciplinary, Religious, and Cultural Perspectives*, 15-45.
- Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., & Surzykiewicz, J. (2024). Beyond HIV shame: Effects of self-forgiveness in improving mental health in HIV-positive individuals in Poland. *Journal of religion and health*, *63*(6), 4232-4254.
- Ukpo, S. D., Imohiosen, C. E., Owot, J. A., & Ajuluchukwu, P. (2024). The impact of religious and spiritual counseling on mental health outcomes in geriatric care. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, *5*(6), 1538-1547.
- Whitfield, C. L. (1985). Stress management and spirituality during recovery: A transpersonal approach: Part III: Transforming. *Alcoholism Treatment Quarterly*, *1*(4), 1-54.