

**PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Widya N.S. Samosir

20900021



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Widya N.S. Samosir

20900021

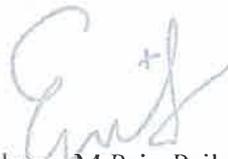
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 28 September 2024

Komisi Pembimbing :

Pembimbing I



Ervina Siahaan, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Freddy Butar-Butar, M.Psi, Psikolog

PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

Diterima Guna Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

28 september 2024

MENGESAHKAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI :

1. Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog
2. Dr. Karina Brahmana, M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR
Nama : WIDYA N.S. SAMOSIR
NPM : 20900021

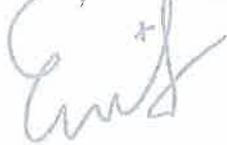
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

Ervina Siahaan, M.Psi, Psikolog

Freddy Butar-Butar, M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I



Dosen Pembimbing II



MENGETAHUI
DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 28 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

“Seluruh tulisan yang ada didalam skripsi adalah asli dan bukan plagiat serta bukan merupakan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepas gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat. Seluruh isi skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis”.

Penulis



Widya N. S. Samosir

20900021

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen :

Nama : Widya N.S. Samosir

Npm : 20900021

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen, yang berjudul :

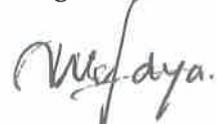
PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT perpustakaan universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (database), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya, maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Medan

Pada tanggal : 28 September 2024

Yang menyatakan



Widya N.S. Samosir

**PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Widya N.S. Samosir¹, Ervina Marimbun R. Siahaan, M.Psi., Psikolog²

*Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

widyasamosir12@gmail.com¹
ervinasiahaan@uhn.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* non probabilitas, melibatkan 399 responden. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan skala Likert, yang meliputi skala spiritualitas dan skala *psychological well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara spiritualitas dan *psychological well-being*, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Data empirik menunjukkan bahwa rata-rata (mean) spiritualitas (92,5) lebih tinggi dibandingkan dengan mean data hipotetik (67,5). Hal serupa juga terlihat pada *psychological well-being*, di mana rata-rata empirik (100,24) lebih tinggi dibandingkan dengan mean data hipotetik (82,5). Ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat spiritualitas dan *psychological well-being* yang tinggi. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,269 mengindikasikan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh sebesar 26,9% terhadap *psychological well-being*. Artinya, sekitar 26,9% perubahan pada *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh spiritualitas.

Kata kunci: spiritualitas, *psychological well-being*, mahasiswa tingkat akhir

RINGKASAN SKRIPSI

Pengaruh Spiritualitas Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Widya N.S. Samosir¹, Ervina Marimbun R. Siahaan, M.Psi., Psikolog²

*Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

widyasamosir12@gmail.com¹
ervinasiahaan@uhn.ac.id²

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang bahkan di setiap negara sekalipun. Pemerintah Indonesia pun memiliki program wajib belajar dari 9 tahun menjadi wajib belajar 13 tahun yang dimuat dalam RUU Sisdiknas. Bukan hanya menetapkan program wajib belajar bagi anak-anak bangsa, pemerintah juga banyak memberikan bantuan dan mempermudah supaya setiap anak-anak Indonesia dapat menempuh pendidikan lebih tinggi lagi hingga di perguruan tinggi dan dapat menjadi seorang mahasiswa yang dipersiapkan menjadi penerus bangsa. Namun menjadi seorang mahasiswa bukanlah hal yang mudah untuk dilewati (Agustina, 2018).

Pada saat mahasiswa sedang menjalani tahun akhir masa perkuliahannya, mereka juga sering diperhadapkan dengan berbagai pertanyaan dan banyak ekspektasi yang mereka pikirkan akan jadi apakah mereka kedepannya, apakah sulit untuk menyelesaikan perjalanan yang hampir mereka selesaikan, bagaimana karir mereka nanti, bagaimana menghadapi penyusunan skripsi dan masih banyak problematika lainnya yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada masa ini juga adalah waktu ketika mereka mulai mempelajari peran dan tanggung jawab baru, baik di dunia akademik maupun di dunia nyata. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Dalam (D.W.S, 2018) yang menjelaskan faktor internal pada mahasiswa tingkat akhir yaitu rasa malas yang dialami sehingga sering menunda pekerjaan mereka, rendahnya motivasi, takut untuk bertemu dosen pembimbing dikarenakan pekerjaan yang ditunda-tunda sebelumnya, dan dosen yang sulit untuk ditemui. Adapun faktor eksternalnya seperti minimnya bimbingan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari tema, judul maupun referensi dalam menyelesaikan skripsi mereka, dll. Menurut (Wati et al., 2021) yang menjelaskan bahwa faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa tersebut. yakni kondisi fisik mereka, motivasi dan bagaimana tipe kepribadian setiap mahasiswa. Adapun faktor eskternalnya yaitu yang berasal dari luar diri

mahasiswa seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, dosen, dll. Selanjutnya menurut, masalah umum yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir termasuk proses revisi berulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing, dan rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, yang menyebabkan pertemuan ditunda.

Dalam (Yani, 2021) yang menyebutkan bahwa berbagi konflik dan problematika yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir membuat mahasiswa tersebut kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. Konflik-konflik seperti yang telah disebutkan diatas semakin membuat mahasiswa *overthinking* yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. *Overthinking* ini dapat menciptakan beban tambahan yang melibatkan tekanan akademis, perbandingan sosial, dan kecemasan akan masa depan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada tekanan dalam menentukan pilihan-pilihan penting, seperti pemilihan karier, keputusan akademis, dan pertimbangan kehidupan pribadi, yang dapat memicu *overthinking* dan menghambat kemampuan mahasiswa untuk mengambil keputusan. Oleh karena itu, konflik tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa tingkat akhir (Pelupessy et al., 2020).

Setiap mahasiswa juga memiliki karakter dan sikap yang berbeda dalam menyikapi dan menghadapi setiap kesulitan yang sedang mereka hadapi. Ada beberapa orang yang merespons dengan gembira, bersemangat, dan merasa memiliki tantangan untuk menelusuri kehidupan yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Namun, ada juga orang yang melewati masa ini dengan penuh tekanan, kecemasan, dan tidak bergairah. Mahasiswa yang memberikan respon yang kurang baik akan menyebabkan perasaan ke arah yang negatif sehingga dapat menimbulkan perasaan bingung, cemas, putus asa, khawatir, tidak ada semangat dan lebih banyak terpaku pada pikirannya sendiri (*overthinking*). Jika perasaan tersebut tidak dapat diatasi dan di kontrol oleh mereka maka akan menimbulkan hal yang buruk bahkan dapat menjadikan krisis emosional, gangguan psikologi, bahkan depresi. Bahkan tidak jarang didengar berita tentang kasus bunuh dirinya seorang mahasiswa. Contohnya Menurut temuan Wawan (Rohma & Syah, 2021) terdapat seorang mahasiswa yang berada di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta telah melakukan bunuh diri di kamar kosnya akibat depresi karena kesulitan menyelesaikan masalah skripsi dan juga masalah keluarga. Ditemukan juga dalam sebuah survey yang dilakukan dalam (Situngkir, 2018) menyatakan lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, sebanyak 18% melaporkan bahwa pernah mempertimbangkan secara serius mencoba untuk bunuh diri, dan sebanyak 8% dilaporkan pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali.

Menurut Ryff (Darmayanti et al., 2020) kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif tentang penilaian manusia terhadap kelemahan dan keunggulan yang dimiliki serta bagaimana cara untuk memberlakukan potensinya agar optimal. Terdapat enam aspek Psychological well-being menurut Ryff dalam yaitu 1) *autonomy* (otonomi), yaitu kemampuan dalam mengendalikan diri dan mengambil Keputusan yang tepat, 2) *Environmental Mastery* (penguasaan lingkungan), kemampuan seseorang untuk menghadapi suatu tantangan dan mengelola lingkungan disekitarnya, 3) *Personal Growth* (pertumbuhan pribadi), adalah kemampuannya untuk belajar dan berkembang sebagai individu, 4) *Positive Relations with Others* (Hubungan positif dengan orang lain), kemampuan sosial seseorang dimana dia dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, 5) *Purpose in Life* (tujuan hidup), kemampuan seseorang untuk menentukan tujuan hidup yang jelas dan bermakna, 6) *Self-Acceptance* (penerimaan diri), adalah kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri.

Berikut ini adalah beberapa pandangan para ahli yang menjelaskan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yaitu, pandangan Rogers sendiri yang menyebutkan individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang dapat mengoptimalkan fungsi hidupnya (*fully-functioning person*), pada pandangan Maslow yaitu individu yang sudah dapat mengaktualisasi dirinya. Seseorang yang merasakan bahagia dalam kehidupannya, merasa puas dan tidak merasa stres dengan kata lain mereka dapat mengontrol emosional dan pikiran mereka merupakan karakteristik seorang individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) yang tinggi dapat membuat rasa bahagia.

Penulis melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir dalam memperjelas fenomena di atas. Berikut ini adalah hasil wawancara oleh penulis.

“Pada tingkat akhir perkuliahan, saya merasa banyak hal yang berubah dari diri sendiri. saya merasa sangat berbeda dengan saya pada awal semester yang sangat antusias dan semangat dalam perkuliahan. Saya ikut dalam banyak kegiatan seperti organisasi, perlombaan akademik ataupun on akademik yang diadakan oleh kampus, dll. Saya juga semangat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Berbeda dengan saat ini, saya sering sekali tidak mengikuti perkuliahan, mengabaikan tugas-tugas saya, tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan-kegiatan apapun yang dilakukan oleh kampus, bahkan saya merasa sangat stress dalam menjalani perkuliahan, bahkan saya jarang keluar untuk bertemu teman-teman saya. Dan teman-teman saya juga mengatakan bahwa saya memang berbeda dengan saya yang sebelumnya”. (“Menjalani masa akhir perkuliahan banyak hal yang membuat saya berubah, bukan hanya dari sikap saya terhadap orang-orang terdekat saya, tetapi juga terhadap kegiatan yang saya ikuti. Pada saat awal kuliah saya seorang mahasiswi yang aktif, karena saya perangkat kelas. Walaupun rumah saya jauh hingga harus

menempuh 1 jam perjalanan tapi saya tetap akan santai menjalaninya. Berbeda dengan saya yang sedang menjadi skripsi sekarang ini, saya lebih banyak diam, lebih tidak mau berinteraksi kepada siapapun. Karena pada saat saya sudah mencapai tahap proposal akhir, tiba-tiba dosen saya mengharuskan saya harus ganti judul dan memulai dari awal, itu yang membuat semangat saya berkurang dalam menjalani perkuliahan bahkan hari-hari saya sekarang ini.”

“Saya memasuki tingkat akhir dengan optimisme dalam menghadapi tugas akhir. Namun, lambat laun saya merasakan apa yang disebut dengan FOMO (fear of missing out) ketika melihat progress teman-teman saya yang sudah jauh di depan. Dimana saya sendiri masih terseok-seok dalam proses pengerjaannya. Hal ini memunculkan keraguan dalam diri saya. Di dalam diri saya muncul keraguan tentang apakah saya bisa lulus dengan kondisi saya yang sekarang ini. Selain hal-hal tersebut, masih banyak lagi beban mental yang saya hadapi karena adanya tekanan internal dari diri saya sendiri, contohnya adalah saya harus merevisi skripsi saya berulang kali namun yang pada akhirnya saya harus mengganti judul penelitiannya yang membuat saya merasa sangat lelah. Saya tidak mempunyai niat dalam mengerjakan skripsi kembali, bahkan saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup. saya malu, marah dengan Tuhan berpikir kenapa hidupku seperti ini, sampai membuat berat badan saya turun secara drastis dan jarang menampakkan diri.”

Dari hasil wawancara diatas, dimana mahasiswa yang sedang menjalani tahap akhir perkuliahannya begitu mengalami banyak masalah dari faktor eksternal maupun faktor internal. Hal tersebut memberi dampak pada mereka hingga menyebabkan timbulnya rasa jenuh, stress, kehilangan motivasi, merasa cemas, dll. Ketika seseorang berada dalam fase jenuh, kehilangan motivasi, stres, dan memiliki banyak masalah saat berada pada tingkat akhir perkuliahan mungkin mempengaruhi tujuan hidupnya dan dapat menjadi terganggu. Seseorang akan merasa kehilangan arah dan tujuan hidupnya akibat tekanan dan beban yang dialaminya. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan apa yang sedang dikerjakan, meragukan kemampuan diri, dan merasa terjebak dalam lingkaran stres dan kehilangan motivasi. Dalam situasi seperti itu mereka merasa sulit untuk menemukan inspirasi dan kesejahteraan di hidup mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta merasa tidak mampu untuk mencapai kepuasan diri atau meraih tujuan hidupnya.

Seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya cenderung dapat berfungsi secara optimal baik secara individu maupun sosial, merasa bahagia, puas, menikmati kehidupan, dan mampu menunjukkan emosi positif serta rasa empati terhadap orang lain. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang baik dari segi individu maupun sosial.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan di atas adalah peneliti ingin mengkonstruksi ulang bagaimanakah pengaruh spiritualitas terhadap

psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. Dan adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah penulis ingin melihat bagaimana pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Alat ukur dalam penelitian ini yang digunakan untuk menjangar data maupun informasi dari kedua variabel, yakni variabel spiritualitas dan psychological well-being adalah dengan menggunakan skala psikologi yang dibuat sendiri oleh penulis. Skala psikologi memiliki keunikan yang khas yang dimana skala psikologi dengan situmulus menggunakan pertanyaan maupun pernyataan tidak langsung yang dapat mengungkap indikator perilaku dari atribut yang hendak diukur, yang berisi banyak item. Skala psikologi yang digunakan ialah menggunakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Responden diminta untuk memberi jawaban dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang disediakan. Kriteria penilaian dalam skala ini dimulai dari angka 1,2,3,4 untuk favorable, dan hitungan mundur 4,3,2,1 untuk jawaban unfavorable (Batara & Kristianingsih, 2020).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik tersebut digunakan karena dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu spiritualitas (variabel x) dan terhadap variabel Psychological Well-Being (Variabel y). Menurut (Rohmayani, 2022) mengatakan “uji regresi linier sederhana adalah pengujian terhadap data yang terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan dependen, dimana variabel tersebut bersifat kausal (berpengaruh)”. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani tahun terakhir masa perkuliahannya. Berikut kriteria yang lebih spesifik, yaitu :

1. Merupakan mahasiswa aktif
2. Minimal mahasiswa semester 5 (mahasiswa yang menuju pada tahun terakhir perkuliahannya)
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
4. Mahasiswa D3/D4/S1

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh spiritual terhadap Psychological Well-Being pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini responden berjumlah 399 orang yakni laki-laki dengan jumlah 178 orang dan perempuan berjumlah 221 orang. Jika dilihat berdasarkan perbandingan data empirik dan data hipotetik pada variabel spiritualitas yang menunjukkan bahwa *mean* data empirik sebesar 92,5 lebih tinggi dibandingkan *mean* data hipotetik sebesar 67,5. Begitu pula dengan variabel *psychological well-being*, di mana *mean*

data empirik sebesar 100,24 lebih tinggi dibandingkan *mean* data hipotetik sebesar 82,5. Ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir di Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, yang dipengaruhi oleh tingkat spiritualitas mereka. Dengan menggunakan uji hipotesa regresi linear sederhana hasilnya adalah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat diterima kesimpulan bahwa hipotesis diterima (Hamidah, 2022).

Adapun arah hubungan spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* adalah positif yang bisa di artikan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya semakin rendah tingkat spiritualitas pada mahasiswa tingkat akhir maka semakin rendah pula tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir. Pada penelitian ini diperoleh hasil $r^2 = 0,269$ yang artinya terdapat 26,9% pengaruh relatif spiritualitas dengan *psychological well-being*. koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,269 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* adalah sebesar 0,269 (27%) mahasiswa tingkat akhir di Indonesia (Lisa Astini et al., 2022).

Kategorisasi variabel spiritualitas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori "tinggi" dengan frekuensi sebanyak 367 orang atau 92% dari total partisipan. Hal ini menandakan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Begitu pula, dalam variabel *psychological well-being*, mayoritas responden berada pada kategori "tinggi," dengan 224 orang atau 56,1% dari total responden. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir pada umumnya berada pada kondisi yang baik, dan spiritualitas menjadi salah satu faktor yang mendukung hal tersebut (Nanik et al., 2022).

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Responden perempuan lebih banyak berada dalam kategori *psychological well-being* yang tinggi, dengan jumlah 129 orang atau 58,2%, dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 95 orang atau 53,4% berada dalam kategori tersebut. Ini sejalan dengan teori Ryff (yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah jenis kelamin, di mana tingkat kesejahteraan perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh peran emosional dan sosial yang berbeda yang dijalankan oleh perempuan dan laki-laki dalam masyarakat, yang memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian lain oleh Pinquart & Sörensen (Sajidah, 2018) juga mendukung pernyataan ini, di mana perempuan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam hal dukungan sosial dan kepuasan hidup. Mereka juga lebih cenderung untuk mencari dukungan emosional saat menghadapi stres, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian dari Simon (2002) menemukan bahwa perempuan, meskipun menghadapi lebih banyak tekanan

emosional, cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan cara-cara yang lebih mendukung kesehatan mental mereka, dibandingkan laki-laki yang mungkin merasa terbebani oleh norma-norma maskulinitas yang menghambat mereka untuk menunjukkan kerentanan emosional.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi ekonomi, khususnya uang saku atau pendapatan bulanan, juga memengaruhi kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan uang saku antara 1-2 juta per bulan menunjukkan proporsi terbesar dalam kategori *psychological well-being* yang tinggi, yaitu 60,4%. Ini menunjukkan bahwa stabilitas finansial memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih dari 2 juta atau kurang dari 1 juta per bulan juga menunjukkan kecenderungan berada dalam kategori tinggi, meskipun persentasenya lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang memiliki uang saku antara 1-2 juta. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan ekonomi dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ditinjau dari jenjang pendidikan, mayoritas responden, yaitu 358 orang atau 89,72%, berasal dari jenjang S1 semester 8 ke atas, yang menunjukkan bahwa pada jenjang pendidikan ini, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat spiritualitas dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini juga berkorelasi dengan usia, di mana mayoritas responden berusia 22 tahun (37,5%) dan 23 tahun (31,1%). Kedua kelompok usia ini mencakup hampir 70% dari total responden, yang umumnya berada pada jenjang pendidikan S1 semester akhir. Mahasiswa pada usia ini sering kali menghadapi berbagai tekanan akademik, namun spiritualitas mereka membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Fitriani (2017) dalam penelitiannya tentang pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sari (Girindani & Elisa, 2022) juga menemukan bahwa spiritualitas menjadi salah satu faktor utama yang dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk tekanan akademik. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas tidak hanya berperan dalam konteks keagamaan, tetapi juga memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 4 dari 5 aspek spiritualitas, yaitu makna, nilai, transendensi, dan keterhubungan, berada pada kategori tinggi, sementara aspek aktualisasi berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki pemahaman yang mendalam tentang makna hidup, nilai-nilai moral, pengalaman transendensi (keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri), serta keterhubungan yang kuat dengan sesama. Aspek aktualisasi yang berada pada kategori sedang mungkin mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya mencapai potensi atau tujuan spiritual mereka secara maksimal.

Pada aspek *psychological well-being*, ke-6 aspek yang diukur semuanya berada dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden penelitian ini secara umum memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat baik. Relevansi dari hasil ini bisa dilihat dari kehidupan mereka yang mungkin dipenuhi oleh hubungan sosial yang kuat, pencapaian akademis, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup di masa transisi ini. Mereka mungkin juga memiliki tujuan hidup yang lebih jelas seiring dengan mendekati tahap akhir pendidikan mereka, yang memberikan dorongan tambahan terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Yunanto & Kenward, 2024).

Tingginya kategori dalam kedua variabel tersebut, baik spiritualitas maupun *psychological well-being*, saling berhubungan. Spiritualitas seringkali memberikan panduan moral, makna hidup, dan dukungan emosional, yang secara langsung dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Orang yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres, lebih optimis, dan memiliki rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar, yang pada akhirnya meningkatkan aspek-aspek *psychological well-being* seperti penerimaan diri, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara spiritualitas dan kesehatan mental adalah faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tekanan dalam menyelesaikan pendidikan mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Pengaruh Spiritualitas terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, sehingga dapat ditarik kesimpulan, yakni:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir. Nilai signifikansi sebesar 0,00 ($\text{Sig} < 0,05$) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak.
2. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,269 menunjukkan bahwa variabel spiritualitas memberikan pengaruh sebesar 26,9% terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir. Ini mengindikasikan bahwa sekitar 26,9% perubahan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh spiritualitas.
3. Data empirik menunjukkan bahwa rata-rata (mean) spiritualitas (92,5) lebih tinggi dibandingkan mean data hipotetik (67,5). Hal serupa berlaku untuk *psychological well-being*, di mana rata-rata empirik (100,24) lebih tinggi dibandingkan mean data hipotetik (82,5). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir secara umum memiliki spiritualitas dan *psychological well-being* yang tinggi.
4. Arah hubungan antara spiritualitas dan *psychological well-being* bersifat

positif, yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin rendah tingkat spiritualitas, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis mereka.

5. Sebanyak 92% mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori "tinggi" untuk variabel spiritualitas, dengan frekuensi 367 orang. Sementara itu, 56,1% dari total responden, atau sebanyak 224 orang, berada dalam kategori "tinggi" untuk variabel psychological well-being.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, penting bagi setiap mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan peran spiritualitas dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama ketika menghadapi tekanan akademik di akhir masa studi. Mahasiswa disarankan untuk menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan spiritual serta memanfaatkan nilai-nilai spiritual dalam mengelola stres dan kecemasan. Mahasiswa bisa melibatkan diri dalam refleksi spiritual, seperti meditasi atau doa, untuk merenungkan kekuatan dan kelemahan diri, serta menerima diri mereka dengan penuh syukur, contohnya Setiap pagi atau malam, luangkan waktu untuk bersyukur dalam doa, mencatat hal-hal baik tentang diri sendiri. Terlibat dalam kegiatan sosial di kampus yang berbasis keagamaan, seperti pengabdian masyarakat. Selain itu mahasiswa juga dapat membaca buku-buku spiritual atau mengikuti kelompok diskusi rohani bisa menjadi cara untuk merenungkan bagaimana mengatasi tantangan hidup dan melihat diri sebagai bagian dari sesuatu yang lebih besar, bukan hanya terbatas pada pencapaian akademis. Kemudian mahasiswa juga dapat bergabung dengan komunitas rohani, ikut andil dalam pelayanan rohani, dll.

2. Bagi Universitas

Universitas dapat mengembangkan program yang berfokus pada kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa, misalnya dengan memberikan pelatihan atau seminar tentang pengelolaan stres berbasis spiritualitas dan kesehatan mental. Universitas dapat mempertimbangkan untuk menyediakan layanan konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual, untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah psikologis dari berbagai perspektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan motivasi intrinsik, serta mempertimbangkan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam bagaimana spiritualitas mempengaruhi *Psychological well-being*. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan memperluas populasi responden agar dapat mengidentifikasi perbedaan pengaruh spiritualitas pada mahasiswa dari berbagai latar belakang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kekuatan, hikmat, dan kasih-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Dengan kasih karunia-Nya, segala proses dalam penelitian ini dapat berjalan dengan sangat baik.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus membantu dan memberikan motivasi selama proses penulisan. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Juruselamat saya yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah hidup saya, sahabat yang memberi penghiburan dan setia memberi pertolongan dalam suka maupun kesesakan di kehidupan saya.
2. Terimakasih pada diri sendiri atas ketekunan, kesabaran, dan semangat untuk terus maju menyelesaikan proses panjang dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah bertahan sejauh ini dan selamat sudah menyelesaikan apa yang menjadi kewajiban kamu. Tetaplah berjuang, tetap sehat, kuat, *and love your self!!*. Pandanglah dirimu berharga.
3. Opung boruku tercinta (Ramena Matanari) yang selalu menyertai saya dengan doa dan cinta tanpa syarat, menjadi teladan hidup yang penuh kasih dan kebijaksanaan.

4. Kedua orang tua saya (Maruli Samosir dan Lamria Simarmata) yang telah memberikan dukungan moril, material, dan doa yang tiada henti. Terima kasih atas cinta kasih yang terus menguatkan saya sepanjang perjalanan ini.
5. Tante dan Uda saya (Dosmauhur Simarmata & R. Girsang, Lasma Simarmata & Hotmansius Situngkir, serta Rentawaty Simarmata & N. Hutagaol) yang selalu memberikan doa, perhatian, serta nasihat bijaksana dalam setiap kesempatan.
6. Terima kasih kepada Bapak Dr. Ricard A. M. Napitupulu, S.T., M.T selaku Rektor Universitas HKBP Nommensen Medan.
7. Terimakasih kepada Ibu Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
8. Terimakasih kepada Bapak Freddy , M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu sabar dan tak henti – hentinya mengingatkan dan membimbing saya.
9. Terimakasih kepada Ibu Ervina Siahaan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang selalu sabar dalam membimbing proses pengerjaan skripsi saya.
10. Terimakasih kepada seluruh dosen dan pegawai Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang turut membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Terimakasih kepada sir pasca yang memberikan saya banyak pengalaman sebagai pembelajaran yang sangat bermakna dalam hidup saya.
12. Kekasih hati saya (Handy Putra Malo Silalahi) yang telah menjadi sumber dukungan emosional, selalu ada untuk memberi semangat dan cinta dalam menghadapi setiap tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Sahabat-sahabat saya (Christofel, Aliza, dan Sarah), yang selalu ada untuk berbagi cerita, semangat, dan kebersamaan. Terima kasih atas persahabatan yang penuh makna, yang telah mendorong saya untuk terus melangkah maju.
14. Seluruh rekan mahasiswa angkatan 2020 yang telah membantu, baik dalam memberikan masukan maupun semangat selama proses penulisan tugas akhir ini.

Medan, 28 September 2024

Hormat Saya,

Widya N.S. Samosir

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
Abstrak	vi
RINGKASAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Penelitian	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	15
1.4.2 Manfaat Praktis.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 Spiritualitas.....	18
2.1.1 Pengertian Spiritualitas	18
2.1.2 Aspek-aspek Spiritualitas.....	21
2.1.3 Fungsi Spiritualitas	25
2.1.4 Faktor yang berhubungan dengan Spiritualitas.....	26
2.2 Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>).....	27
2.2.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well- Being</i>).....	27
2.2.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well- Being</i>).....	29
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	34
2.3 Penelitian Terdahulu	38
2.4 Kerangka Konseptual	65
2.5 Hipotesis	69
BAB III METODE PENELITIAN	70
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	70
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	71
3.2.1 Spiritualitas	71
3.2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	71

3.3 Subjek Penelitian	72
3.4 Populasi dan Sampel.....	72
3.4.1 Populasi.....	72
3.4.2 Sampel	73
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	74
3.6 Pelaksanaan Penelitian	76
3.6.1 Persiapan Penelitian	76
3.6.2 Pembuatan alat ukur.....	76
3.6.3 Tahap uji coba alat ukur.....	78
3.6.4 Tahap Pelaksanaan.....	80
3.7 Analisis Data	81
3.7.1 Uji Asumsi	81
3.7.2 Uji Hipotesis	82
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	83
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	83
4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia	83
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	84
4.1.3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Agama	84
4.1.4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Provinsi	85
4.1.5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenjang Pendidikan dan Tingkat Semester	87
4.2 Pelaksanaan Penelitian	88
4.3 Hasil penelitian	89
4.3.1 Deskripsi Hasil Penelitian	89
4.3.2 Gambaran Skor Spiritualitas dan <i>Psychological well-being</i>	90
4.3.3 Deskripsi Skor Spiritualitas.....	91
4.3.4 Deskripsi Skor <i>Psychological well-being</i>	97
4.3.5 Uji Asumsi	110
4.4 Pembahasan	113
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	120
5.1 Kesimpulan.....	120
5.2 Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	38
Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala likert Spiritualitas	72
Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert Psychological well-being	72
Tabel 3.3. Blue Print Uji Coba Skala Spiritualitas	74
Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala Psychological well-being	75
Tabel 3.5 Blue Print Skala Spiritualitas	76
Tabel 3.6. <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological well-being</i>	77
Tabel 4.1 Penyebaran subyek berdasarkan usia.....	81
Tabel 4.2 Penyebaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin	82
Tabel 4.3 Gambaran subyek berdasarkan Agama.....	83
Tabel 4.4 Gambaran subyek berdasarkan provinsi	84
Tabel 4.5 Gambaran subyek berdasarkan jenjang pendidikan dan tingkat semester	87
Tabel 4.6 Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik	88
Tabel 4.7 Kategorisasi variabel.....	89
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Spiritualitas	90
Tabel 4.9 Kategorisasi Spiritualitas Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 4.10 Kategorisasi Spiritualitas Berdasarkan Usia	91
Tabel 4.11 Kategorisasi Spiritualitas Berdasarkan Agama	93
Tabel 4.12 Kategori aspek pada variabel Spiritualitas.....	95
Tabel 4.13 Kategorisasi Variabel <i>Psychological well-being</i>	96
Tabel 4.14 Kategorisasi Variabel <i>Psychological well-being</i> berdasarkan Jenis Kelamin	97
Tabel 4.15 Kategorisasi <i>Psychological well-being</i> Berdasarkan Usia.....	98
Tabel 4.16 Kategorisasi <i>Psychological well-being</i> Berdasarkan Agama.....	101
Tabel 4.17 Kategorisasi <i>Psychological well-being</i> Berdasarkan Jenjang pendidikan	104
Tabel 4.18 Kategorisasi <i>Psychological well-being</i> Berdasarkan Uang Saku	106
Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek pada Variabel <i>Psychological well-being</i>	109
Tabel 4.20 Uji Normalitas.....	110
Tabel 4.21 Uji Linearitas	111
Tabel 4.22 Uji Hipotesis	112
Tabel 4.23 Model Summary	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang bahkan di setiap negara sekalipun. Pemerintah Indonesia pun memiliki program wajib belajar dari 9 tahun menjadi wajib belajar 13 tahun yang dimuat dalam RUU Sisdiknas. Bukan hanya menetapkan program wajib belajar bagi anak-anak bangsa, pemerintah juga banyak memberikan bantuan dan mempermudah supaya setiap anak-anak Indonesia dapat menempuh pendidikan lebih tinggi lagi hingga di perguruan tinggi dan dapat menjadi seorang mahasiswa yang dipersiapkan menjadi penerus bangsa. Namun menjadi seorang mahasiswa bukanlah hal yang mudah untuk dilewati.

Pada umumnya mahasiswa akan menyelesaikan studi perkuliahan mereka selama 3-4 tahun. Dalam Siallagan (2011) intelektual, moral, dan sosial adalah peranan penting dan hal yang mendasar bagi mahasiswa. Oleh karena itu juga sebagai seorang mahasiswa banyak dituntut oleh masyarakat dimana mereka harus menyelesaikan tuntutan yang ditujukan kepada mereka. Banyak proses yang dilalui dalam menyelesaikan studi mereka. Terdapat empat fase dalam masa perkuliahan, yakni fase pertama adalah fase dimana mahasiswa akan berkenalan dengan teman-teman baru dan mulai beradaptasi dengan perkuliahan dan lingkungannya yaitu pada semester satu dan semester dua. Pada fase kedua, adalah mahasiswa mulai memasuki perkuliahan yang serius, tidak hanya mengerjakan tugas namun mahasiswa akan melakukan praktik,

mahasiswa mulai mengatur waktu untuk belajar, bermain, dan berorganisasi. Fase ketiga, mahasiswa memasuki semester lanjut dan semakin serius karena tugas semakin banyak. Fase keempat, yaitu semester tujuh dan delapan, mahasiswa mulai memasuki proses magang yang merupakan program wajib, setelah magang mahasiswa mulai menyusun skripsi dalam Wahyudi (2019)

Pada saat mahasiswa sedang menjalani tahun akhir masa perkuliahannya, mereka juga sering diperhadapkan dengan berbagai pertanyaan dan banyak ekspektasi yang mereka pikirkan akan jadi apakah mereka kedepannya, apakah sulit untuk menyelesaikan perjalanan yang hampir mereka selesaikan, bagaimana karir mereka nanti, bagaimana menghadapi penyusunan skripsi dan masih banyak problematika lainnya yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada masa ini juga adalah waktu ketika mereka mulai mempelajari peran dan tanggung jawab baru, baik di dunia akademik maupun di dunia nyata. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Cahyani & Akmal (2017) yang menjelaskan faktor internal pada mahasiswa tingkat akhir yaitu rasa malas yang dialami sehingga sering menunda pekerjaan mereka, rendahnya motivasi, takut untuk bertemu dosen pembimbing dikarenakan pekerjaan yang ditunda-tunda sebelumnya, dan dosen yang sulit untuk ditemui. Adapun faktor eksternalnya seperti minimnya bimbingan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari tema, judul maupun referensi dalam menyelesaikan skripsi mereka, dll. Menurut Kariv & Heiman (2005) yang menjelaskan bahwa faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa tersebut. yakni kondisi fisik mereka,

motivasi dan bagaimana tipe kepribadian setiap mahasiswa. Adapun faktor eksternalnya yaitu yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, dosen, dll. Selanjutnya menurut Aulia & Panjaitan (2019) masalah umum yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir termasuk proses revisi berulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing, dan rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, yang menyebabkan pertemuan ditunda.

Setiap mahasiswa juga memiliki karakter dan sikap yang berbeda dalam menyikapi dan menghadapi setiap kesulitan yang sedang mereka hadapi. Ada beberapa orang yang merespons dengan gembira, bersemangat, dan merasa memiliki tantangan untuk menelusuri kehidupan yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Namun, ada juga orang yang melewati masa ini dengan penuh tekanan, kecemasan, dan tidak bergairah Nash & Murray (2010). Mahasiswa yang memberikan respon yang kurang baik akan menyebabkan perasaan ke arah yang negatif sehingga dapat menimbulkan perasaan bingung, cemas, putus asa, khawatir, tidak ada semangat dan lebih banyak terpaku pada pikirannya sendiri (*overthinking*). Jika perasaan tersebut tidak dapat diatasi dan di kontrol oleh mereka maka akan menimbulkan hal yang buruk bahkan dapat menjadikan krisis emosional, gangguan psikologi, bahkan depresi. Bahkan tidak jarang didengar berita tentang kasus bunuh dirinya seorang mahasiswa. Contohnya dikutip dari sebuah berita dalam artikel oleh Wawan (2020) terdapat seorang mahasiswa yang berada di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta telah melakukan bunuh diri di kamar kosnya akibat

depresi karena kesulitan menyelesaikan masalah skripsi dan juga masalah keluarga. Ditemukan juga dalam sebuah survey yang dilakukan oleh Becker (2018) menyatakan lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, sebanyak 18% melaporkan bahwa pernah mempertimbangkan secara serius mencoba untuk bunuh diri, dan sebanyak 8% dilaporkan pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali. Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir semakin mendapat perhatian serius, terutama karena frekuensinya yang meningkat dan dampaknya yang meluas. Kemudian dalam artikel Kompas.com (2023) oleh di Jakarta, seorang mahasiswi S1 FISIP Universitas Indonesia (UI) berinisial MPD (21) mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai 18 sebuah apartemen di Jakarta Selatan pada 8 Maret 2023, hanya tiga hari sebelum jadwal wisudanya pada 11 Maret 2023. Kasus serupa juga terjadi di Nusa Tenggara Timur (NTT), di mana Kompas.id melaporkan bahwa selama bulan Oktober 2023, tiga mahasiswa dari perguruan tinggi berbeda di NTT bunuh diri. Para korban merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan wisuda mereka. Fenomena ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir, yang seringkali tidak terdeteksi atau tidak ditangani dengan baik. Kasus-kasus ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir

Dalam Ismail & Indrawati (2013) yang menyebutkan bahwa berbagai konflik dan problematika yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir membuat mahasiswa tersebut kesulitan dalam mencapai *psychological well-*

being mereka atau dikenal juga dengan “kesejahteraan psikologis”. Konflik-konflik seperti yang telah disebutkan diatas semakin membuat mahasiswa *overthinking* yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. *Overthinking* ini dapat menciptakan beban tambahan yang melibatkan tekanan akademis, perbandingan sosial, dan kecemasan akan masa depan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada tekanan dalam menentukan pilihan-pilihan penting, seperti pemilihan karier, keputusan akademis, dan pertimbangan kehidupan pribadi, yang dapat memicu *overthinking* dan menghambat kemampuan mahasiswa untuk mengambil keputusan. Oleh karena itu, konflik tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif tentang penilaian manusia terhadap kelemahan dan keunggulan yang dimiliki serta bagaimana cara untuk memberlakukan potensinya agar optimal. Terdapat enam aspek *Psychological well-being* menurut Ryff (1989) yaitu 1) *authonomy* (otonomi), yaitu kemampuan dalam mengendalikan diri dan mengambil Keputusan yang tepat, 2) *Environmental Mastery* (penguasaan lingkungan), kemampuan seseorang untuk menghadapi suatu tantangan dan mengelola lingkungan disekitarnya, 3) *Personal Growth* (pertumbuhan pribadi), adalah kemampuannya untuk belajar

dan berkembang sebagai individu, 4) *Positive Relations with Others* (Hubungan positif dengan orang lain), kemampuan sosial seseorang dimana dia dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, 5) *Purpose in Life* (tujuan hidup), kemampuan seseorang untuk menentukan tujuan hidup yang jelas dan bermakna, 6) *Self-Acceptance* (penerimaan diri), adalah kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri.

Menurut Ryff, (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan dimana kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai manusia menghasilkan sebuah kebahagiaan. Selain itu Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sudah sejauh mana individu merasakan kebahagiaan, kenyamanan, dan kedamaian sesuai dengan penilaian dari diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat memandang pencapaian potensi mereka sendiri. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) adalah kebahagiaan yang dirasakan seseorang karena merasa berfungsi secara psikologis, emosional, dan sosial.

Berikut ini adalah beberapa pandangan para ahli yang menjelaskan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yaitu, pandangan Rogers sendiri yang menyebutkan individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang dapat mengoptimalkan fungsi hidupnya (*fully-functioning person*), pada pandangan Maslow yaitu individu yang sudah dapat mengaktualisasi dirinya. Seseorang yang merasakan bahagia dalam kehidupannya, merasa puas dan tidak merasa stres dengan kata lain mereka

dapat mengontrol emosional dan pikiran mereka merupakan karakteristik seorang individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) yang tinggi dapat membuat rasa bahagia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2019) dari sepuluh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, tujuh dari mereka menunjukkan gejala stres, seperti tidur yang tidak teratur, kurangnya nafsu makan, takut, cemas, dan gelisah. Mereka mengatakan bahwa mereka mengalami stres karena tugas skripsi yang membutuhkan waktu lama meskipun waktunya sudah mepet. Selain itu, karena ada dosen yang sulit ditemui selama proses bimbingan dan karena banyak revisi, ada kegelisahan jika tugas akhir tidak mampu diselesaikan dengan tepat waktu. Selain itu terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres akademik, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang dilakukan pada mahasiswa Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada Jurusan Bimbingan dan Konseling dihadapkan dengan problem penentuan karir, sehingga mereka belum mampu menentukan arah karir setelah mendapatkan gelar sarjana Nugraha (2018). Salah satu tanda bahwa kesejahteraan psikologis siswa masih rendah adalah tingkat stres yang tinggi.

Penulis melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir dalam memperjelas fenomena di atas. Berikut ini adalah hasil wawancara oleh penulis.

Cuplikan wawancara 1 :

“Pada tingkat akhir perkuliahan, saya merasa banyak hal yang berubah dari diri sendiri. saya merasa sangat berbeda dengan saya pada awal semester yang sangat antusias dan semangat dalam perkuliahan. Saya ikut dalam banyak kegiatan seperti organisasi, perlombaan akademik ataupun on akademik yang diadakan oleh kampus, dll. Saya juga semangat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Berbeda dengan saat ini, saya sering sekali tidak mengikuti perkuliahan, mengabaikan tugas-tugas saya, tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan-kegiatan apapun yang dilakukan oleh kampus, bahkan saya merasa sangat stress dalam menjalani perkuliahan, bahkan saya jarang keluar untuk bertemu teman-teman saya. Dan teman-teman saya juga mengatakan bahwa saya memang berbeda dengan saya yang sebelumnya”. (Wawancara Personal, AS, 22 November 2023).

Cuplikan wawancara 2 :

“Menjalani masa akhir perkuliahan banyak hal yang membuat saya berubah, bukan hanya dari sikap saya terhadap orang-orang terdekat saya, tetapi juga terhadap kegiatan yang saya ikuti. Pada saat awal kuliah saya seorang mahasiswi yang aktif, karena saya perangkat kelas. Walaupun rumah saya jauh hingga harus menempuh 1 jam perjalanan tapi saya tetap akan santai menjalaninya. Berbeda dengan saya yang sedang menjadi skripsi sekarang ini, saya lebih banyak diam, lebih tidak mau berinteraksi kepada siapapun. Karena pada saat saya sudah mencapai tahap proposal akhir, tiba-tiba dosen saya mengharuskan saya harus ganti judul dan memulai dari awal, itu yang membuat semangat saya berkurang dalam menjalani perkuliahan bahkan hari-hari saya sekarang ini.” (Wawancara personal, EG, 23 November 2023).

Cuplikan wawancara 3 :

“Saya memasuki tingkat akhir dengan optimisme dalam menghadapi tugas akhir. Namun, lambat laun saya merasakan apa yang disebut dengan FOMO (fear of missing out) ketika melihat progress teman-teman saya yang sudah jauh di depan. Dimana saya sendiri masih terseok-seok dalam proses pengerjaannya. Hal ini memunculkan keraguan dalam diri saya. Di dalam diri saya muncul keraguan tentang apakah saya bisa lulus dengan kondisi saya yang sekarang ini. Selain hal-hal tersebut, masih banyak lagi beban mental yang saya hadapi karena adanya tekanan internal dari diri saya sendiri, contohnya adalah saya harus merevisi skripsi saya berulang

kali namun yang pada akhirnya saya harus mengganti judul penelitiannya yang membuat saya merasa sangat lelah. Saya tidak mempunyai niat dalam mengerjakan skripsi kembali, bahkan saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup. saya malu, marah dengan Tuhan berpikir kenapa hidupku seperti ini, sampai membuat berat badan saya turun secara drastis dan jarang menampakkan diri.” (Wawancara online, FT, 23 November 2023).

Dari hasil wawancara diatas, dimana mahasiswa yang sedang menjalani tahap akhir perkuliahannya begitu mengalami banyak masalah dari faktor eksternal maupun faktor internal. Hal tersebut memberi dampak pada mereka hingga menyebabkan timbulnya rasa jenuh, stres, kehilangan motivasi, merasa cemas, dll. Ketika seseorang berada dalam fase jenuh, kehilangan motivasi, stres, dan memiliki banyak masalah saat berada pada tingkat akhir perkuliahan mungkin mempengaruhi tujuan hidupnya dan dapat menjadi terganggu. Seseorang akan merasa kehilangan arah dan tujuan hidupnya akibat tekanan dan beban yang dialaminya. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan apa yang sedang dikerjakan, meragukan kemampuan diri, dan merasa terjebak dalam lingkaran stres dan kehilangan motivasi. Dalam situasi seperti itu mereka merasa sulit untuk menemukan inspirasi dan kesejahteraan di hidup mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta merasa tidak mampu untuk mencapai kepuasan diri atau meraih tujuan hidupnya.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) bukanlah sekedar dalam kajian ilmu psikologi saja, namun didalam kajian lainnya seperti halnya dalam keagamaan. Jika seseorang mampu merealisasikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam kehidupannya, maka individu tersebut dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Individu yang mampu menerima diri, membentuk hubungan

yang positif, mandiri dalam berkehidupan sosial, memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungan eksternal, dapat menetapkan tujuan hidup, dan dapat mengendalikan emosi dan perasaan, akan merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Selain itu, spiritualitas juga dapat membantu individu untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar dari dirinya sendiri, yang dapat memberikan rasa ketenangan dan kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mempertimbangkan spiritualitas sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* dan kebahagiaan mereka.

Dalam ilmu agama juga menempatkan kebahagiaan menjadi tujuan hidup manusia. Dalam kepercayaan berbagai agama yang memanjatkan doa untuk memperoleh kebahagiaan. Dalam agama Islam Surah Al-Baqarah ayat 201 yakni doa untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dalam agama Hindu Djafar (2019) tujuan beragama adalah untuk mencapai Moksa sebagai Puncak kelepasan dan Kebahagiaan Sejati. Moksa adalah kebebasan atau kesempurnaan, yang disebut Atman, manusia mampu menangkap roh suci Tuhan kedalam dirinya. Begitu pula dalam agama Kristen yang banyak membahas tentang kebahagiaan dengan kata sukacita. Kebahagiaan atau sukacita dapat ditemukan melalui hubungan yang erat dengan Tuhan (Mazmur 30:5, Lukas 2:10–11, Yohanes 15:10–12, Yohanes 16:24, dan Yakobus 1:2-3). Dalam agama Buddha, kebahagiaan disebut sebagai "Sukha" yang diperoleh

melalui pemahaman yang mendalam tentang kebenaran dan kebijaksanaan, serta pengendalian diri dan pengabdian kepada Tuhan.

Dalam kehidupan setiap manusia akan berusaha memperoleh tujuan hidupnya dengan berbagai cara. Dan salah satu cara dalam menjaga kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) berdasarkan sudut pandang dari beberapa agama di atas menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diperoleh dari kedekatan hubungan seseorang dengan Tuhan (spiritualitas). Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada seseorang.

Spiritualitas berasal dari kata latin "spiritus", yang berarti memiliki semangat, keberanian, dan jiwa yang hidup. Spiritualitas yang dikemukakan oleh Swinton & Pattison (2001) menyebutkan spiritualitas sebagai bagian dari eksistensi manusia yang terkait dengan struktur signifikansi yang memberikan makna dan jalan atau arah dalam kehidupan seseorang. Spiritualitas juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi tantangan yang terjadi dalam hidup mereka. Spiritualitas dan agama memiliki definisi yang berbeda, tetapi keduanya memiliki hubungan, meskipun konsepnya berbeda. Spiritualitas dan agama sangat identik tertulis dalam Sankar & Suresh (2018). Menurut Hartono dan Saifudin (2021) mengatakan bahwa kesejahteraan spiritualitas sangatlah berkaitan erat dengan psikologi positif yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental, kesehatan fisik, sosial, kemampuan dalam *coping stress*, dan kemampuan dirinya dalam beradaptasi

untuk mengatasi stres pada dirinya. Spiritualitas juga dapat diartikan sebagai daya penggerak, prinsip hidup, atau makna yang menembus kehidupan. Ini terlihat bagaimanakah hubungan kita dengan Tuhan, diri kita sendiri, orang lain, dan lingkungan kita. Hubungan dengan orang lain dan rasa pada diri yang kuat adalah bagian dari perjalanan perkembangan spiritual setiap individu. Spiritualitas mungkin dapat menjadi solusi tepat untuk kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, karena spiritualitas memiliki korelasi positif pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Orang dengan spiritualitas yang tinggi akan memiliki harga diri yang positif yang tinggi. Sebab spiritualitas dan *psychological well-being* ini memiliki makna pada kehidupan. Spiritualitas sendiri dapat mempengaruhi kehidupan setiap orang dengan mengubah sikap dan nilai moral bagi setiap individu, kepercayaan terhadap diri sendiri dan terhadap dunia. Serta lebih mampu untuk mengendalikan perasaan dibandingkan dengan orang yang kurang mendalami spiritualitasnya Harjanti (2021). Dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan dalam Munthe, Maslihah, & Chotidjah, (2017) bahwa adanya korelasi antara spiritualitas dengan *psychological well-being*. Kemudian dalam penelitian Ruwanda (2022) mengungkapkan bahwa adanya pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian yang juga dilakukan oleh Ivtzan (2013) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan temuan studi banding ketiga kelompok yang menunjukkan bahwa banyak kelompok dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi juga

memiliki tingkat kesejahteraan psikologis lebih tinggi pula. Penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis oleh Fiorito & Ryan (2007).

Berikut ini cuplikan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa semester akhir yaitu :

Cuplikan wawancara 1 :

“Semester akhir ini adalah tahap akhir yang harus saya selesaikan dalam studi saya dan tentu banyak hal yang menjadi kendala dalam melewati tahap tersebut. Dari penentuan judul yang lumayan rumit hingga saya harus berulang kali melakukan revisi ke tempat praktik dosen pembimbing saya yang terhitung jauh. Saya juga sering melakukan bimbingan pada malam hari bahkan hingga jam 11 malam dikarenakan dosen pembimbing saya yang sangat sibuk. Hal tersebut cukup membuat saya stres. Bukan hanya permasalahan terkait skripsi, namun saya juga semakin ragu kemampuan diri saya sehingga membuat saya menunda pekerjaan saya. Namun pada saat saya merasa ragu, takut, dan membuat pekerjaan saya tertunda yang saya lakukan adalah berdoa dan renungan. Hal itu membuat hati dan pikiran saya tenang. Disaat saya ingin menunda pekerjaan saya ataupun menemui kesulitan, yang saya lakukan adalah berdoa sehingga membuat semangat saya kembali dan dapat melanjutkan pekerjaan saya. Walaupun saya menemui banyak kesulitan, namun saya telah mengerjakan semampu saya dengan baik dan menyelesaikan studi saya saat ini.” (Wawancara online, SN, 27 Januari 2024).

Cuplikan wawancara 2 :

“saya memang melewati banyak kesulitan dalam menyelesaikan studi saya di semester akhir. Namun saya melewatinya dengan cukup mudah dan tenang. Awalnya saya memang merasa takut karena mendengar cerita dari kakak Tingkat saya yang mengatakan bahwa cukup sulit dalam menyelesaikan skripsi mereka, ada juga yang sampai depresi sampai mereka terlambat lulus. Mendengar hal tersebut membuat saya khawatir bagaimana saya akan menjalaninya?. Namun pada semester tersebut saya selalu berdoa dan percaya pada Tuhan bahwa saya akan mendapatkan pertolongan dari Tuhan jika saya ada kesulitan. Dan saya selalu percaya bahwa segala sesuatu tepat pada waktunya Tuhan, yang menghilangkan kekhawatiran saya sehingga saya tidak gampang stress.” (Wawancara Online, AS, 27 Januari 2023).

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Mahasiswa tersebut mampu menerima segala hal yang dilalui dan dilewati dengan emosi positif . Hal tersebut pula membuat mereka cenderung merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dengan perasaan tenang, damai dan mereka mampu menyelesaikan studi mereka walaupun banyak kesulitan yang mereka alami. Muttaqin (2022) menyebutkan bahwa kesehatan mental yang dimaksud ialah yang berhubungan antar manusia dan Allah. Seseorang yang memiliki mental yang sehat akan merasakan kebahagiaan di dalam hidupnya dan mereka juga akan merasa berguna dan bermanfaat bagi orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal tersebutlah yang mendasari bahwa spiritualitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada seseorang. Selanjutnya, Asteria (2014) menyebutkan individu yang dekat dengan Tuhan akan lebih mampu untuk merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwa mereka. Tingkat spiritualitas seseorang yang semakin tinggi akan lebih mudah bagi mereka untuk mereduksi tekanan dari setiap masalah yang dihadapi di dalam lingkungannya, dan hal inilah yang berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis bagi setiap individu. Kemudian Ryff (1995) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang didasarkan pada spiritualitas, yakni spiritualitas yang memiliki hubungan signifikan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi seseorang.

Seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya cenderung dapat berfungsi secara optimal baik secara individu maupun sosial, merasa bahagia, puas, menikmati kehidupan, dan mampu menunjukkan emosi

positif serta rasa empati terhadap orang lain. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang baik dari segi individu maupun sosial.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan di atas adalah peneliti ingin mengkonstruksi ulang bagaimanakah pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Dan adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah penulis ingin melihat bagaimana pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya, maka peneliti mengajukan rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap *psychological wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah penulis ingin melihat bagaimana pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan baru serta pemahaman yang lebih mendalam

tentang judul yang sedang diteliti yakni pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

- Menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam konteks spiritualitas.
- Membantu mengembangkan teori-teori baru tentang kesejahteraan psikologis dan spiritualitas pada mahasiswa tingkat akhir
- Diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta memberikan informasi kepada mahasiswa maupun pembaca tentang pengaruh spiritualitas dan *happines* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir
- Memberikan dasar bagi pengembangan program-program pendukung kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir yang berfokus pada pengembangan spiritualitas.
- Memberikan informasi yang berguna bagi lembaga pendidikan tinggi dalam mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir melalui pengembangan spiritualitas.

- Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pembaca kemampuan untuk mempertahankan hal-hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan mengurangi hal-hal yang dapat menurulkannya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Spiritualitas

2.1.1 Pengertian Spiritualitas

Spiritualitas adalah dasar dari terbentuknya harga diri, nilai-nilai, moral dan rasa memiliki. Berikut adalah beberapa pendapat yang berbeda dikemukakan tentang pengertian dari spiritualitas.

Spiritualitas sendiri berasal dari kata “spirit” yang memiliki pengertian “jiwa” ataupun “roh”, dan kata “spiritual” yang berarti “memiliki hubungan dengan batin ataupun bersifat kejiwaan” dalam KBBI (2008). Spiritualitas yang dikemukakan oleh Swinton & Pattison (2001) menyebutkan spiritualitas sebagai bagian dari eksistensi manusia yang terkait dengan struktur signifikansi yang memberikan makna dan jalan atau arah dalam kehidupan seseorang. Spiritualitas juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi tantangan yang terjadi dalam hidup mereka.

Menurut Myers & Williard (2011) spiritualitas adalah sebuah kesadaran terhadap kekuatan yang melampaui suatu aspek-aspek material di dalam kehidupan namun berada di luar dari diri individu dan merupakan suatu kesadaran mereka yang membawa ke dalam rasa terhadap keutuhan dan hubungan diri mereka dengan alam semesta. Dalam Hadhana (2005) Agus Hardhana pun menjelaskan bahwa spiritualitas berasal dari kata spiritus yang berarti roh, jiwa,

dan semangat. Selain itu dalam bahasa latin, spiritual berasal dari bahasa Prancis yaitu *l'esprit* dan kata benda *la aspiritulte*. Dalam bahasa Inggris sendiri juga disebut dengan istilah *spirituality*. Kata spiritualitas sendiri pun dapat diartikan sebagai seseorang yang hidup menurut roh atau yang dimaksud dengan hidup yang didasarkan pada pengaruh dan bimbingan roh.

Pengertian lainnya yang dikemukakan oleh Jalil (2003) bahwa spiritualitas merupakan turunan dari kata spirit atau sering disebut dengan spiritus yang berarti nafas dan kerja, ataupun *spire* yang memiliki arti untuk bernafas. Kemudian Mimi Doe juga menjelaskan spiritualitas adalah kepercayaan bahwa adanya kekuatan non fisik dan memiliki kekuatan yang lebih besar, atau kepercayaan seseorang akan adanya hubungan dengan Tuhan oleh Jalil (2013). Selanjutnya Kahmad (2002) spiritualitas yaitu penyembah sesuatu yang berhubungan dengan ghaib, yang tidak tampak secara lahiriyah, atau sesuatu yang tidak dapat dilihat ataupun tidak berbentuk.

Menurut Nelson (2009) sebagian besar orang menganggap spiritualitas sebagai istilah yang dikaitkan dengan agama dan pengalaman transendental. Selama beberapa dekade, spiritualitas juga ditempatkan dalam konteks yang dianggap sakral dan transenden. Nelson mengatakan bahwa spiritual ini menjadi sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari agama dan Allah SWT, seperti halnya manusia

melakukan ibadah dan melakukan hal-hal yang berhubungan dengan agama.

Dalam spiritual dapat dimaknai sebagai transendensi yang menjadi capaian tertinggi di dalam perkembangan individu, selain itu disebut juga sebagai motivasi yang dapat memberikan dukungan dan dorongan kepada individu dalam mencari makna dan tujuan hidupnya, sebagai ciri kemanusiaan yang membedakan individu dengan makhluk lainnya, juga sebagai dimensi kemanusiaan yang dapat dijadikan sebagai indikator tingkat kesehatan mental seseorang dalam Ingersoll & Bauer (2004)

Spiritualitas mengakui adanya sesuatu yang sakral pada pusat dari segala kehidupan. Apapun sumbernya, elemen sakral tersebut tinggal di dalam setiap organisme yang hidup Nurtjahjanti (2010). Kemudian Mitroff & Denton (1999) mendefinisikan spiritualitas sebagai keinginan dasar untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan seseorang dan untuk menjalani kehidupan yang reintegrasi.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas yaitu suatu penghayatan individu kepada Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari dalam menemukan makna dan juga tujuan hidupnya. Kemudian spiritualitas juga merupakan konsep yang berhubungan dengan spirit atau jiwa seseorang dan hal tersebut merupakan hal yang tak terpisahkan dari

semua kesehatan dan kesejahteraan diri manusia. Spiritualitas juga merupakan aspek yang terpadu dari manusia secara menyeluruh yang meliputi kesejahteraan, motivasi, afektif, seleksi, dan proses kegiatan spiritual. Spiritualitas pun menjadi dasar dalam pembentukan kualitas kepribadian individu untuk menuntun menuju kematangan diri individu dari isu-isu moral dan agama serta jauh dari sifat keduniawian.

2.1.2 Aspek-aspek Spiritualitas

Menurut Swinton & Pattison terdapat 5 aspek spiritualitas. Berikut adalah aspek-aspek spiritualitas dalam Swinton & Pattison (2001) yaitu:

a. Makna Hidup (*Meaning*)

Makna merupakan suatu signifikansi ontologi di dalam kehidupan setiap orang yang membuat mereka dapat merasakan dan memaknai situasi kehidupan dan ketercapaian eksistensi diri yang berasal dari tujuan hidup dalam Swinton & Pattison (2001).

b. Nilai-nilai (*Values*)

Nilai (*values*) diartikan sebagai sebuah patokan ataupun standar yang perlu dihargai dan nilai (*value*) juga berkaitan dalam nilai kebenaran (*truth*), keindahan (*beauty*), kelayakan (*worth*), pikiran (*thought*), objek atau perilaku (*object or behavior*)

Swinton & Pattison (2001). Nilai (*value*) juga bagian kepercayaan

yang dikenal sebagai nilai mengatur cara bertindak atau berperilaku untuk memenuhi keinginan terdalamnya. Puncak dari sebuah nilai adalah kerja sama dan dukungan yang dirasakan terutama dalam hubungan, yang produktif dan inovatif, dan menghasilkan kegembiraan untuk merealisasikan keinginan dan kebutuhan diri sendiri.

c. *Trasendensi (Transcendence)*

Swinton dan Pattison dalam Swinton & Pattison (2001) mengartikan transenden sebagai pengalaman dan juga sebagai apresiasi maupun penghargaan di luar diri, dan memperluas batas-batas diri. Kemudian Fahmi (2005) memberikan penjelasan tentang transendensi sebagai pengakuan terhadap standar mutlak yang unggul dan melampaui akal manusia.

d. *Keterhubungan (Connection)*

Keterhubungan (*connection*) adalah suatu hubungan yang bukan hanya dengan diri sendiri, namun juga mempunyai hubungan dengan Tuhan, orang lain atau lingkungan sekitar yang merupakan kekuatan terbesar menurut Swinton & Pattison (2001).

e. *Aktualisasi (Becoming)*

Aktualisasi (*becoming*) didefinisikan oleh Swinton & Pattison (2001) sebagai pengembangan tuntutan hidup atas refleksi atau cerminan dan pengalaman, termasuk rasa yang ada dan cara seseorang mengetahui dan memperolehnya. Dalam artian

juga seseorang yang memiliki kejelasan hidup dimana mereka dapat merasakan dan mengenali siapa dirinya dan bagaimana orang lain mengetahui siapa dirinya.

Sementara itu Elkins (1998) menyebutkan terdapat 9 aspek spiritualitas yaitu :

a. Transenden

Orang-orang yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki kepercayaan atau kepercayaan berdasarkan pengalaman bahwa ada dimensi transenden dalam hidup. Ini dapat berupa kepercayaan tradisional atau agama tentang Tuhan atau kepercayaan psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidaksadaran atau *greater self*. Individu melihat bukan hanya apa yang terlihat secara kasa mata tetapi juga dunia yang tidak terlihat.

b. Makna & Tujuan Hidup

Makna dan tujuan hidup setiap orang berbeda-beda, orang-orang yang memiliki spiritualitas tinggi biasanya memiliki tujuan dan makna hidup yang berasal dari keyakinan bahwa hidup itu penuh makna.

c. Misi Hidup

Seseorang memiliki spiritualitas yang tinggi akan menyadari tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Mereka

akan memiliki motivasi yang tinggi sehingga mereka mengerti bahwa mereka harus menemukan pada diri individu yang hilang.

d. Kesucian Hidup

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi percaya bahwa hidupnya diinfus oleh kesucian dan mereka yang sering merasa bersyukur.

e. Kepuasan Spiritual

Seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan mampu mengapresiasi diri mereka. Mereka tidak akan melihat kepuasan diri mereka pada jabatan maupun materi. Mereka yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan menemukan kepuasan hidup yang diperoleh dari spiritual.

f. Altruisme

Seseorang yang memiliki spiritualitas yang tinggi paham bahwa semua orang bersaudara dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Mereka juga memiliki perasaan yang kuat terhadap keadilan sosial.

g. Idealisme

Orang-orang yang memiliki spiritualitas tinggi adalah orang-orang yang visioner dan berkomitmen untuk memperbaiki dunia dengan idealisme. Mereka juga

mengaktualisasikan potensinya dalam semua aspek kehidupan.

h. Kesadaran Akan Adanya Penderitaan

Penderitaan orang-orang yang memiliki spiritualitas yang tinggi menyadari adanya penderitaan dan kematian. Karena penderitaan dianggap sebagai ujian, kesadaran ini membuat orang serius terhadap kehidupan. Namun, kesadaran ini meningkatkan kebahagiaan, penghargaan, dan penilaian hidup mereka.

i. Hasil dari Spiritualitas

Spiritualitas seseorang akan memengaruhi kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan memengaruhi hubungan mereka dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang mereka anggap akan membawa mereka ke *Ultimate*.

Selanjutnya seorang ahli spiritual *care* dari Lindeboom Institute dalam (Rena, 2018) yang menyebutkan aspek lain dari spiritualitas, yakni yang terdiri dari keyakinan dan pandangan hidup, tujuan dan keseimbangan hidup, pengalaman dan emosi, keberanian, harapan dan pertumbuhan, praktik dan kebiasaan spiritual, hubungan, otoritas dan bimbingan.

2.1.3 Fungsi Spiritualitas

Spiritualitas memiliki tujuan dan fungsi integratif dan harmonisasi yang membentuk hubungan dengan manusia lain serta realitas yang lebih luas sehingga mampu memberikan kekuatan dan juga

kemampuan pada individu tersebut untuk menjadi transenden yang dikemukakan dalam Nelson (2009).

Selain itu Rena (2018) juga mengemukakan pendapatnya mengenai fungsi spiritualitas sebagai *counter* yang dikaitkan dalam manajemen stres. Tertulis dalam Purnomo & Azhar (2022) menyebutkan bahwa spiritualitas merupakan jalan untuk menyelami lautan keanekaragaman secara integral (utuh) dan holistik (menyeluruh) sehingga dapat menangkap interrelasi, interdependensi, dan interkoneksi antar maujud-maujud baik secara vertikal maupun horisontal. Spiritualitas adalah jalan kebebasan dari identitas-identitas dan atribut-atribut artifisial yang mengoyak-ngoyak interkoneksi tersebut; ia tidak bertempat di suatu lokus tertentu melainkan berada dimana-mana untuk menyingkap keterhubungan antar segala sesuatu.

2.1.4 Faktor yang berhubungan dengan Spiritualitas

Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan spiritualitas yang diungkapkan oleh Dyson (2009), yaitu :

a. Diri Sendiri

Jiwa seseorang merupakan fundamental dalam mengeksplorasi atau penyelidikan spiritualitas.

b. Sesama

Pentingnya hubungan seseorang dengan individu lainnya sama pentingnya dengan diri sendiri. kebutuhan kita untuk

terlibat sebagai anggota masyarakat dan saling terhubung satu dengan yang lainnya menjadi bagian pokok pengalaman manusiawi.

c. Tuhan

Adapun pemahaman tentang Tuhan ialah suatu hubungan manusia dengan Tuhan yang dipahami dalam kerangka keagamaan. Namun hal ini telah dikembangkan secara luas dan tidak terbatas. Tuhan dipahami prinsip hidup dan juga sebagai hakikat hidup.

2.2 Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

2.2.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Dalam Ryff (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah dimana seseorang berada pada kondisi mereka mampu menerima dirinya apa yang menjadi kekukarang atau kelebihan yang ada padanya, serta dapat membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan relasi dengan orang lain, mandiri juga mampu mengendalikan lingkungannya, dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Ryff juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan

diri apa adanya. Selain itu, *psychological well-being* juga merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah keadaan dimana individu mencakup segala dimensi-dimensi dalam kesehatan termasuk evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang, individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan, keyakinan bahwa kehidupan individu memiliki tujuan dan bermakna, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam mengatur kehidupan pribadi dan menyeimbangkan dengan lingkungan secara efektif, dan mampu dalam menentukan jalan hidup pribadi.

Hadjam dan Nasiruddin (2003) menjelaskan bahwa kriteria fungsi psikologis yang dipaparkan oleh Ryff merujuk pada teori-teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli psikologi. Pertama, individu dengan kepribadian sehat secara sadar mengatur tingkah lakunya dan mengambil tanggung jawab atas nasib mereka sendiri. Kedua, menyadari dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri mereka. Ketiga, berorientasi pada masa depan dengan tidak meninggalkan masa kini. Keempat, menyukai tantangan dan pengalaman-pengalaman baru yang dapat memperkaya hidup.

Tanujaya (2014) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan individu yang terbebas dari segala gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu akan menjalani hidup dengan bermakna yang berguna agar individu dapat menjalani hidup secara optimal dan memiliki penilaian diri yang baik atau positif terhadap diri sendiri. Selain itu Hadjam & Nasiruddin (2003) *psychological well-being* ini telah banyak dipergunakan oleh individu untuk melihat bagaimana individu tersebut dalam memenuhi semua kriteria dalam fungsi psikologis positif yang mengacu pada kriteria yang dipaparkan oleh Ryff.

2.2.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Terdapat 6 aspek kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) yang dikemukakan oleh Ryff (1995), yaitu sebagai berikut :

a. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Seseorang yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik akan memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mengakui dan menerima berbagai aspek dirinya yang positif dan negatif, dan memiliki perasaan positif tentang masa lalu mereka.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Banyak teori menekankan betapa pentingnya memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai. Kemampuan untuk mencintai dianggap sebagai bagian penting dari kesehatan mental. Jika seseorang mampu bersikap ramah dan percaya pada orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, dan memahami pemberian dan penerimaan dalam hubungan, mereka memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

c. Kemandirian (*autonomy*)

Hal ini merupakan kemampuan individu dalam menentukan sebuah keputusan secara mandiri, melawan tekanan sosial untuk bertingka-laku dan berpikir dengan benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai mereka sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar yang ditentukan dari diri sendiri pula.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*)

Penguasaan Lingkungan merupakan seseorang yang mampu memilih kemudian menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan prinsip dirinya sendiri, mampu mengatur lingkungan, mengendalikan aktivitas luar, dan menggunakan kesempatan dengan sebaik mungkin.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan mental mendefinisikan hal-hal yang mencakup kepercayaan yang membuat seseorang merasa hidup dan

memiliki tujuan dan makna di kehidupan mereka. Orang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah dalam hidup mereka.

f. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Pengembangan pribadi merupakan perasaan bahwa dia mampu ketika seseorang terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, dan terus memperbaiki hidupnya.

Selanjutnya terdapat pula 8 aspek yang dikemukakan oleh Diener (2009), yakni :

a. Perasaan Kompeten (*Competency*)

Perasaan kompeten merujuk pada perasaan seseorang yang mengetahui bahwa mereka mampu melakukan sesuatu dengan sukses atau efisien. Ini melibatkan keyakinan diri yang kuat dalam kemampuan individu untuk menangani tugas dan tantangan sehari-hari dengan percaya diri. Ketika seseorang merasa kompeten, mereka cenderung memiliki harga diri yang baik, mampu menangani stres, memiliki toleransi frustrasi yang tinggi, dan yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan mereka

b. Makna dan tujuan (*Meaning and Purpose*)

Merujuk pada individu yang mengerti makna serta tujuan dalam hidupnya. Mereka juga memiliki arah dalam menjalani kehidupannya.

c. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri adalah situasi psikologis dalam diri seseorang, dimana terdapat kepercayaan diri yang besar untuk dapat melakukan suatu hal. Ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali diri sendiri, termasuk kemampuan untuk menerima aspek diri yang baik dan buruk, serta merasa positif tentang masa lalu

d. Dihormati (*Being respected*)

Seseorang yang menerima penghormatan dari seorang yang lain kepada dirinya.

e. Optimis (*Optimisme*)

Optimisme merujuk pada suatu cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Hal ini melibatkan keyakinan diri yang besar dalam kemampuan individu untuk melakukan suatu hal dengan sukses atau efisien. Optimisme dapat membantu individu mencapai tujuan yang ditetapkan, melindungi dari depresi, meningkatkan tingkat keberhasilan, dan memperbaiki kesehatan fisik. Optimisme adalah suatu pola pikir positif yang selalu bisa melihat sisi positif dari segala hal yang menimpanya.

f. Terlibat dan tertarik (*Engaged and interested*)

Terlibat dan tertarik adalah ketika seseorang yang senang dalam mengerjakan suatu hal. Dia benar-benar ingin terlibat dengan pekerjaan tersebut karena hal itu sangat menarik bagi dirinya.

g. Dukungan dan hubungan yang bermanfaat (*Supportive and Rewarding*)

Dukungan dan hubungan yang bermanfaat merujuk pada suatu hubungan yang timbal balik, dimana satu dengan lainnya saling membantu, mendukung, dan memiliki hubungan yang hangat dengan orang-orang disekelilingnya.

h. Membantu dalam kesejahteraan orang lain (*Contribute to the well being of others*)

Membantu orang lain dalam kesejahteraan merujuk pada tindakan yang dilakukan untuk membantu orang lain dalam kebutuhan mereka, seperti memberi bantuan finansial, makanan, pakaian, atau dukungan emosional. Membantu orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, membangun solidaritas sosial, dan memperbaiki kesejahteraan bersama

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, peneliti menggunakan aspek kesejahteraan psikologis

(*psychological well-being*) dari Ryff yang akan dijadikan sebagai landasan pembuatan instrumen penelitian dalam

penelitian ini. Peneliti memilih teori dari tokoh tersebut karena tokoh tersebut merupakan pencetus pertama dari teori kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan merupakan ahli dari teori tersebut. selain itu, aspek yang dikemukakan oleh Ryff menjelaskan secara luas dinamikadinamika yang berpengaruh pada kesejahteraan mental seseorang.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Selanjutnya Ryff (1995) juga menyebutkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yaitu :

a. Usia

Usia adalah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Perbedaan usia dapat mempengaruhi perbedaan dalam dimensi kesejahteraan psikologis. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) yang mengemukakan bahwa perbedaan usia dapat mempengaruhi pada dimensi kesejahteraan psikologis. Aspek penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain dan otonomi juga mengalami peningkatan ketika bertambahnya usia, biasanya dari dewasa muda hingga madya. Selain aspek tersebut,

sebaliknya aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan adanya penurunan seiring bertambahnya usia yang kebanyakan terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dikarenakan bahwa perempuan pada aspek hubungan positif dengan orang lain memiliki tingkat yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Selain itu pula pola pikir juga berpengaruh terhadap strategi *coping* dan bagaimana aktivitas sosial yang dilakukan oleh perempuan cenderung memiliki kemampuan interpersonal lebih baik dibanding dengan laki-laki. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Izzati, Budiani, Mulyana, & Puspitadewi (2021) menunjukkan perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

c. Status Sosial Ekonomi

Dalam perbedaan status sosial dapat juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang tinggi juga akan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula, begitupun sebaliknya.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial, mereka akan merasakan rasa nyaman, perhatian, penghargaan dan pertolongan yang didapatkan mereka dari orang lain maupun kelompok lain.

e. Religiusitas

Religiusitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis dikarenakan memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, namun sebaliknya pada aspek otonomi. Religiusitas tentu berkaitan erat dengan kegiatan-kegiatan spiritual dan kedekatan seseorang dengan Tuhannya.

f. Kepribadian

Kepribadian juga berkaitan dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Adanya perbedaan tingkat aspek dari masing-masing tipe kepribadian. Misalnya, tipe kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neurotism* berhubungan dengan aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Namun pada tipe *agreeableness* berhubungan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain, sedangkan pada tipe kepribadian *openness to experience* berhubungan dengan pertumbuhan pribadi.

Faktor-faktor lainnya juga di kemukakan oleh Huppert (2009) yaitu :

a. Personality (kepribadian)

Tipe-tipe kepribadian seseorang yang berkaitan dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

b. Faktor Demografi

Dalam hal ini dimaksud ialah jenis kelamin, di mana perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

c. Faktor Sosial Ekonomi

Tingkat sosial pada seseorang juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan pada orang tersebut. Tingginya tingkat sosial pada seseorang akan sejalan dengan tingkat kesejahteraan lebih tinggi yang dimiliki, begitu pula sebaliknya.

d. Faktor lainnya (Perilaku, Kognisi, Motivasi)

Ketika seorang individu memiliki perilaku, kognisi dan motivasi dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidupnya maka dia telah mencerminkan nilai-nilai yang dipegang teguh dalam mencapai kebahagiaan dirinya.

2.3 Penelitian Terdahulu

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ masalah	Topik/focus/ Tujuan penelitian	Variabel	Metode (Teknik analisis, alat ukur yang digunakan)	Sampel dan Responden	Kesimpulan	Keterbatasan & Saran untuk penelitian selanjutnya
1	Nadia Syahputri (2022)	Hubungan antara spiritualitas dengan <i>psychological Well-being</i> pada mahasiswa ar-raniry yang terkena dampak covid-19	kesenjangan dalam penelitian ini terletak pada perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik yang mempengaruhi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa yang	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang terkena dampak Covid-19.	Terdapat 2 variabel yaitu : - Spiritualitas - <i>Psychologocal Well-Being</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional	Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik proportionate stritified random sampling sebanyak 432 mahasiswa	Berdasarkan analisis hipotesis data, maka diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,577$, dengan $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara	Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengaitkan variabel <i>psychological well-being</i> dengan variabel lainnya sehingga penelitian dapat ditelaah lebih mendalam. Selain itu, peneliti

			<p>terkena dampak COVID-19. Selain itu, penelitian di masa depan dapat menyelidiki dampak jangka panjang spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis dan mengeksplorasi intervensi potensial yang meningkatkan spiritualitas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi</p>					<p>spiritualitas dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi pula <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa UIN ArRaniry Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas maka</p>	<p>selanjutnya disarankan untuk meneliti fenomenafenomena terbaru yang terjadi pada saat ini, sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data-data spesifik sebagai penunjang keaslian penelitian ini. Adanya penelitian prospektif, dimana penelitian dilakukan sejalan dengan tempat dan</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

			<p>init kesenjangan dalam penelitian ini terletak pada perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik yang mempengaruhi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa yang terkena dampak COVID-19. Selain itu, penelitian di masa depan dapat menyelidiki</p>					<p>semakin rendah pula <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.</p>	<p>waktu kejadian akan lebih memudahkan peneliti menemukan data-data yang akurat. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat memberikan pendapat dan ide baru yang bermanfaat bagi perkembangan penelitian selanjutnya. Variabel lain yang dapat disarankan bagi peneliti selanjutnya adalah usia, jenis</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

			<p>dampak jangka panjang spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis dan mengeksplorasi intervensi potensial yang meningkatkan spiritualitas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi ini</p> <p>kesenjangan dalam penelitian ini terletak pada perlunya penelitian lebih lanjut</p>						<p>kelamin, status sosial, dukungan sosial, kepribadian, Dan lain sebagainya.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

			untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik yang mempengaruhi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa yang terkena dampak COVID-19. Selain itu, penelitian di masa depan dapat menyelidiki dampak jangka panjang spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis dan						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			mengeksplorasi intervensi potensial yang meningkatkan spiritualitas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi ini						
2	Esa Nur Wahyuni Khairul Bariyyah (2019)	Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?	GAP dari penelitian tersebut terletak pada kebutuhan untuk lebih memahami bagaimana spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa baru di	Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk menguji dampak spiritualitas dan jenis kelamin terhadap kesehatan mental mahasiswa baru di fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan Universitas Islam Negeri Maulana	- Spiritualitas -Kesehatan Mental	Dalam penelitian tersebut, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dua instrumen penelitian, yaitu: 1. Instrumen untuk mengukur tingkat	Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru di fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subyek	Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa spiritualitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa dengan	Keterbatasan dan saran dalam penelitian tersebut tidak secara eksplisit disebutkan.

			<p>fakultas Ilmu Tarbiyah dan Kependidikan (FITK) UIN Maliki Malang. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, masih terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kekuatan spiritualitas</p>	<p>Malik Ibrahim Malang</p>		<p>spiritualitas mahasiswa: <i>The Religiosity And Spirituality Scale For Youth</i> (RSYS) yang dikembangkan oleh Hernandez (2011). RSYS merupakan skala likert yang terdiri atas 5 range jawaban (sangat benar, benar, cukup benar, kurang benar, tidak benar) dan</p>	<p>penelitian sebanyak 200 orang. Pemilihan mahasiswa baru didasarkan pada pertimbangan bahwa 1. mahasiswa baru adalah kaum muda yang usianya berkisar antara 18-20 tahun 2. mahasiswa baru diwajibkan untuk menghuni Ma'had Sunan Ampel Ali (MSAA) selama dua semester</p>	<p>tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, yang mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan psikologis dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat dianggap sebagai faktor penting dalam mendukung kesehatan</p>	
--	--	--	--	-----------------------------	--	---	---	---	--

			<p>mahasiswa baru, yang berada pada kelompok usia muda dan dalam tahap pencarian identitas diri, dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka, terutama dalam konteks pendidikan dan pembinaan di asrama Ma'had Sunan Ampel Ali (MSAA). Selain itu, penelitian ini juga</p>		<p>memuat dua aspek spiritualitas, yaitu aspek <i>Faith based coping</i> dan <i>Religious Social Support/Activities</i>. Pengujian validitas dan reliabilitas terhadap instrumen spiritualitas diperoleh nilai α sebesar 0,902.</p> <p>2. Instrumen untuk mengukur tingkat kesehatan</p>		<p>mental mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada perkembangan akademik dan kesuksesan mereka. Penelitian ini menegaskan pentingnya memperhatikan aspek spiritualitas dalam upaya meningkatkan dan menjaga kesehatan mental mahasiswa.</p>	
--	--	--	---	--	--	--	---	--

			bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan spiritual dan kesehatan mental lintas gender, yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami lebih dalam bagaimana gender mempengaruhi hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental.			mental : Dikembangkan dari konstruk kesehatan mental yang dikemukakan oleh Keyes dan Lopes, yang menyatakan kesehatan mental terdiri atas dua dimensi, yaitu dimensi sejahtera secara psikologi (<i>psychological wellbeing</i>) dan sosial (<i>social wellbeing</i>). Dimensi			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

					<p><i>psychological wellbeing</i> diindikasikan dengan <i>self acceptance, purpose in life, environmental mastery, autonomy, positive relation with others.</i> Sedangkan dimensi sejahtera sosial meliputi <i>social acceptance, social actualization, social coherence,</i> dan <i>social integration.</i> Hasil</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						pengujian reliabilitas terhadap instrumen kesehatan mental diperoleh α sebesar 0,745.			
3	Dyah Kantung Sekar Harjanti	Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal <i>Locus of Control</i> dan Spiritualitas	GAP dalam penelitian tersebut terletak pada penemuan bahwa lama tinggal di panti asuhan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dimana semakin lama tinggal di panti asuhan, maka	Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara internal <i>locus of control</i> dan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan.	Variabel : - Kesejahteraan psikologis - <i>Locus of Control</i> - Spiritualitas	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala yang disusun sendiri oleh peneliti, yaitu skala	Sampel dan responden dalam penelitian tersebut adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Seribu Pulau Karanganyar, Panti Hosana Kemenangan Karanganyar, Panti Asuhan SILO Karanganyar, Panti Asuhan Putra Muhammadiyah	Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat hubungan positif antara internal <i>locus of control</i> dan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan.	Keterbatasan dalam penelitian ini termasuk adanya faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Selain itu, penelitian ini

			<p>semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya hingga batas durasi selama 20 tahun. Temuan ini merupakan penemuan terbaru yang belum pernah dikaji sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kesejahteraan psikologis ditinjau dari usia pada</p>			<p>kesejahteraan psikologis, skala internal <i>locus of control</i>, dan skala spiritualitas.</p> <p>1. Skala Kesejahteraan Psikologis: Skala ini disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2014), yang mencakup penguasaan lingkungan, relasi positif, otonomi,</p>	<p>h Karanganyar, dan Panti Asuhan Aisyiyah Karanganyar. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik studi populasi, dan didapatkan jumlah 75 remaja dengan karakteristik:</p> <p>a) Berusia 12-23 tahun</p> <p>b. Tinggal di panti asuhan minimal selama 1 tahun</p> <p>c. Bersedia mengisi skala yang ditunjukkan dengan <i>informed consent</i></p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa remaja di panti asuhan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan yang telah lama tinggal di panti asuhan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Meskipun jenis kelamin dan usia tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap kesejahteraan</p>	<p>terbatas pada penggunaan metode kuantitatif dan pengumpulan data melalui skala yang disusun sendiri, yang mungkin tidak sepenuhnya mencakup semua aspek yang relevan dengan kesejahteraan psikologis, internal <i>locus of control</i>, dan spiritualitas.</p> <p>Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk</p>
--	--	--	--	--	--	---	---	---	--

			<p>remaja yang tinggal di panti asuhan, yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa usia dan kesejahteraan psikologis bervariasi tergantung konteks budaya. Kesimpulannya, GAP dalam penelitian ini terletak pada temuan baru mengenai pengaruh lama tinggal di panti asuhan</p>		<p>pengembangan diri, penerimaan diri, dan tujuan hidup</p> <p>2. Skala ini disusun berdasarkan dimensi <i>locus of control</i> menurut Levenson (1973), yang mencakup internal, <i>powerful others</i>, dan <i>chance</i>.</p> <p>3. Skala Spiritualitas : Skala ini disusun berdasarkan aspek spiritualitas</p>		<p>psikologis, faktor-faktor psikososial seperti spiritualitas dan internal <i>locus of control</i> terbukti memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Saran untuk pengelola panti asuhan adalah untuk memperhatikan aspek-aspek ini dan melaksanakan program pelatihan yang dapat meningkatkan internal <i>locus of</i></p>	<p>memperluas penelitian dengan menggunakan metode kualitatif atau campuran untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Penelitian selanjutnya juga dapat mencakup variabel lain yang mungkin</p>
--	--	--	---	--	---	--	---	--

			<p>terhadap kesejahteraan psikologis dan ketiadaan perbedaan signifikan kesejahteraan psikologis berdasarkan usia, yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.</p>			<p>oleh Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, dan Saunders (1988), yang mencakup transenden, tujuan dan makna hidup, misi hidup, nilai material, altruisme, idealisme, kesakralan hidup, sadar akan penderitaan, dan buah dari spiritualitas.</p>		<p><i>control</i> dan spiritualitas, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis anak asuh. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian selanjutnya yang dapat mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.</p>	<p>mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, hubungan dengan pengasuh, dan kondisi lingkungan panti asuhan. Selain itu, disarankan untuk mengembangkan dan menggunakan alat ukur yang telah terstandarisasi untuk mengukur variabel-variabel penelitian.</p>
--	--	--	---	--	--	---	--	---	--

4	Mary Elizabeth Walker	<i>Relationship of Spirituality, Subjective Well-Being, and Psychological Well-being in a population of African, American College Students</i>	GAP dalam jurnal tersebut adalah kurangnya penekanan pada pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa kulit hitam Amerika. Meskipun spiritualitas ditemukan sebagai prediktor positif, religiositas tidak menunjukkan hubungan	Tujuan penelitian dalam jurnal tersebut adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara religiositas, spiritualitas, kesejahteraan subjektif, dan kesejahteraan psikologis di antara individu kulit hitam Amerika. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang spesifik terkait dengan dampak keyakinan spiritual dan keagamaan terhadap kesejahteraan di antara individu	Variabel : -Spirituality -Subjective Well-Being - Psychological Well-being	Alat ukur yang digunakan meliputi The Spiritual Involvement and Beliefs Scale, Scales of Psychological Well-being Purposes in Life Subscale, dan Satisfaction with Life Scale	Jumlah responden dalam penelitian tersebut adalah 157 mahasiswa kulit hitam Amerika, terdiri dari 51 pria dan 106 wanita	kesimpulan dari jurnal tersebut adalah bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa kulit hitam Amerika. Di sisi lain, religiositas tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan . Studi	Keterbatasan dalam penelitian tersebut adalah kurangnya penekanan pada pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa kulit hitam Amerika. Sebagai saran, penulis menyarankan penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan dan mendalami
---	-----------------------	--	--	--	---	---	--	--	--

			<p>yang signifikan dengan kesejahteraan . Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami peran religiositas dalam kesejahteraan subjektif dan psikologis di antara populasi mahasiswa kulit hitam Amerika. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat mengisi kesenjangan</p>	<p>kulit hitam Amerika, serta untuk menyoroti pentingnya spiritualitas dan religiositas dalam kesejahteraan individu tersebut.</p>				<p>tersebut juga menyoroti pentingnya spiritualitas dan religiositas dalam kesejahteraan individu kulit hitam Amerika.</p>	<p>pemahaman tentang hubungan antara religiositas dan kesejahteraan subjektif serta psikologis di antara populasi yang lebih luas dari mahasiswa kulit hitam Amerika.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

			ini dengan memperdalam pemahaman tentang dampak religiusitas pada kesejahteraan individu kulit hitam Amerika, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan .						
5	Khartik Hariharan & Riya	<i>Impact of practicing spirituality</i>	GAP dari jurnal tersebut	Penelitian tersebut dilakukan dengan	Variabel : - <i>spirituality</i> -	Metode yang digunakan	Sampel dan responden dalam	Kesimpulan dari penelitian	Keterbatasan dari penelitian

	Kapoor (2020)	<i>on psychological well-being</i>	terletak pada pemahaman yang terbatas mengenai bagaimana praktik spiritualitas secara spesifik mempengaruhi kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis secara umum,	tujuan untuk menginvestigasi dampak dari praktik spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda. Dengan mengumpulkan data dari 120 orang dewasa berusia 20-30 tahun melalui kuesioner standar, penelitian ini berusaha memahami sejauh mana praktik spiritual, yang didefinisikan sebagai hubungan pribadi dengan kekuatan yang lebih tinggi,	<i>psychological well-being</i>	dalam penelitian ini adalah pengumpulan data melalui kuesioner standar. Kuesioner yang digunakan adalah Skala Praktik Spiritual (SpREUKP) oleh Ardnt Bussing (2015) untuk mengukur praktik spiritual para dewasa, dan Skala Kesejahtera	penelitian tersebut adalah sebanyak 120 orang dewasa yang berusia antara 20 tahun hingga 30 tahun, yang dipilih secara acak	tersebut adalah bahwa praktik spiritualitas memiliki dampak yang rendah terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda. Meskipun spiritualitas didefinisikan sebagai hubungan pribadi dengan kekuatan yang lebih tinggi dan berbeda dari agama yang merupakan kerangka formal	tersebut terletak pada sampel yang terbatas hanya pada individu dewasa muda berusia 20-30 tahun, yang mungkin tidak mencerminkan dampak praktik spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis di kelompok usia lain atau dalam konteks budaya yang berbeda. Selain itu, penelitian ini menggunakan kuesioner
--	---------------	------------------------------------	---	--	---------------------------------	---	---	--	--

				berpengaruh terhadap						
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>masih ada kebutuhan untuk memahami lebih dalam bagaimana praktik spiritualitas tertentu berkontribusi terhadap aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang berbeda di kalangan individu dewasa muda. Selain itu, penelitian ini menyoroti perlunya membedakan antara dampak spiritualitas dan agama terhadap</p>	<p>kesejahteraan psikologis individu. Berbeda dengan agama yang dilihat sebagai kerangka formal dengan aturan dan praktiknya, spiritualitas dianggap sebagai perjalanan menuju penyatuan dengan Tuhan. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya memahami perbedaan antara spiritualitas dan agama dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis.</p>		<p>an Psikologis oleh Ryff (2007) untuk mengukur kesejahteraan psikologis mereka. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik, yaitu Korelasi dan Regresi.</p>		<p>dengan aturan dan praktiknya, penelitian ini menunjukkan bahwa perjalanan spiritual individu tidak secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini menekankan pentingnya memahami perbedaan antara spiritualitas dan agama, serta menyoroti bahwa mungkin ada</p>	<p>sebagai alat pengumpulan data, yang dapat membatasi kedalaman pemahaman tentang pengalaman subjektif individu terkait praktik spiritualitas mereka. Oleh karena itu, saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk memperluas rentang usia dan keragaman budaya dari sampel penelitian untuk</p>
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>kesejahteraan psikologis, mengingat kedua konsep tersebut sering kali dianggap serupa tetapi memiliki perbedaan yang signifikan dalam praktik dan pengalaman individu</p>					<p>faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan dewasa muda.</p>	<p>mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau studi kasus, untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengalaman</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									individu dan nuansa yang lebih halus dari praktik spiritualitas yang mungkin tidak terungkap melalui kuesioner saja.
6	-Shaista Tanzeel -Najma Iqbal Malik (2018)	<i>Spirituality and Psychological Well-Being among Muslims and Christians Adolescents and Young Adults</i>	GAP dari jurnal tersebut terletak pada keterbatasan penelitian sebelumnya yang cenderung mengesampingkan salah satu variabel dari kombinasi spiritualitas dan	Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengkaji hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis di antara remaja akhir dan dewasa muda Muslim dan Kristen. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi apakah	Variabel : -Spirituality - <i>Psychological Well-Being</i>	Dalam penelitian tersebut, metode yang digunakan adalah teknik <i>sampling purposive convenience</i> . Alat ukur yang digunakan untuk mengukur	Dalam penelitian tersebut, sampel dan responden terdiri dari 254 individu, yaitu 123 Muslim dan 131 Kristen. Sampel Muslim dipilih dari berbagai sekolah dan perguruan tinggi di	Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut: 1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dan	Keterbatasan dari penelitian tersebut termasuk bias dari responden karena menggunakan metode <i>self-report</i> , yang mungkin menyebabkan responden memberikan

		<p>kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks populasi Muslim. Penelitian sebelumnya sering kali hanya fokus pada hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis tanpa mempertimbangkan aspek spiritualitas secara mendalam. Selain itu, hanya sedikit penelitian yang</p>	<p>spiritualitas dapat menjadi prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis untuk kedua kelompok agama tersebut, serta untuk mengidentifikasi perbedaan berdasarkan gender dan usia dalam konteks hubungan ini.</p>		<p>konstruk dalam penelitian ini adalah <i>Daily Spiritual Experience Scale</i> (DSES) dan <i>WarwickEdinburgh Mental Well-being Scale</i> (WEMWBS).</p>	<p>Sargodha, termasuk <i>Spirit School, Ambala Muslim High School for Boys, Dar-eArqam Model High School dan College, Ambala Muslim College for Boys, dan University of Sargodha</i>. Untuk sampel Kristen, data dikumpulkan dari berbagai gereja di Sargodha serta sekolahsekolah komunitas Kristen, termasuk <i>Presentation</i></p>	<p>kesejahteraan psikologis di antara sampel Muslim dan Kristen, baik remaja akhir maupun dewasa muda. Ini menunjukkan bahwa individu yang melaporkan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi juga. 2. Spiritualitas ditemukan sebagai</p>	<p>jawaban yang diinginkan secara sosial. Selain itu, pengumpulan data hanya dari penduduk Sargodha menghasilkan tingkat generalisasi yang rendah. Untuk penelitian di masa depan, disarankan agar data dikumpulkan secara lebih luas, terutama untuk perbandingan lintas budaya.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	---

			<p>dilakukan di negaranegara Muslim atau dengan partisipan Muslim, sehingga memberikan perhatian yang kurang pada kesehatan spiritual dan psikologis umat Islam. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk lebih mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis di</p>				<p><i>Convent High School dan St. Patrick High School.</i> Berdasarkan demografi, sampel lebih lanjut dibagi menjadi remaja (usia 12-18 tahun) dan dewasa muda (usia 19-45 tahun)</p>	<p>prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis untuk kedua kelompok agama (Muslim dan Kristen), menunjukkan peran penting spiritualitas dalam kesejahteraan psikologis individu.</p> <p>3. Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender dan usia. Wanita Kristen menunjukkan skor spiritualitas yang lebih</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	---	--

			<p>kalangan populasi Muslim dan Kristen, serta memeriksa peran spiritualitas sebagai prediktor kesejahteraan psikologis.</p>					<p>tinggi dibandingkan dengan kelompok lain, dan secara umum, Kristen memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan Muslim. Namun, perbedaan antara lakilaki Muslim dan Kristen tidak signifikan.</p> <p>4. Penelitian ini juga mengakui adanya keterbatasan, seperti bias</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								<p>dalam pengukuran self-report dan keterbatasan dalam generalisasi hasil karena sampel yang digunakan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menunjukkan bahwa hubungan ini berlaku lintas agama, dengan</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								beberapa nuansa berdasarkan gender dan usia.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.4 Kerangka Konseptual

Dalam Ismail & Indrawati (2013) yang menyebutkan bahwa berbagi konflik dan problematika yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir membuat mahasiswa tersebut kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada tekanan dalam menentukan pilihan-pilihan penting, seperti pemilihan karier, keputusan akademis, dan pertimbangan kehidupan pribadi, yang dapat memicu *overthinking* dan menghambat kemampuan mahasiswa untuk mengambil keputusan. Oleh karena itu, konflik tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017), dari sepuluh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, tujuh dari mereka menunjukkan gejala stres, seperti tidur yang tidak teratur, kurangnya nafsu makan, takut, cemas, dan gelisah. Selain itu terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres akademik, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang dilakukan pada mahasiswa Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada Jurusan Bimbingan dan Konseling dihadapkan dengan problem penentuan karir, sehingga mereka belum mampu menentukan arah karir setelah mendapatkan gelar sarjana Nugraha (2018). Oleh karena itu, konflik tersebut

dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa tingkat akhir. Salah satu tanda bahwa kesejahteraan psikologis siswa masih rendah adalah tingkat stres yang tinggi.

Menurut Ryff (2007) kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif tentang penilaian manusia terhadap kelemahan dan keunggulan yang dimiliki serta bagaimana cara untuk memberlakukan potensinya agar optimal. Dalam kehidupan setiap manusia akan berusaha memperoleh tujuan hidupnya dengan berbagai cara. Dan salah satu cara dalam menjaga kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diperoleh dari kedekatan hubungan seseorang dengan Tuhan (spiritualitas). Menurut Hartono & Saifudin (2021) mengatakan bahwa kesejahteraan spiritualitas sangatlah berkaitan erat dengan psikologi positif yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental, kesehatan fisik, sosial, kemampuan dalam *coping stress*, dan kemampuan dirinya dalam beradaptasi untuk mengatasi stres pada dirinya.

Spiritualitas sendiri dapat mempengaruhi kehidupan setiap orang dengan mengubah sikap dan nilai moral bagi setiap individu, kepercayaan terhadap diri sendiri dan terhadap dunia. Serta lebih mampu untuk mengendalikan perasaan dibandingkan dengan orang yang kurang mendalami spiritualitasnya Harjanti (2021).

Spiritualitas berasal dari kata latin "spiritus", yang berarti memiliki semangat, keberanian, dan jiwa yang hidup. Spiritualitas yang dikemukakan

oleh Swinton & Pattison (2001) menyebutkan spiritualitas sebagai bagian dari eksistensi manusia yang terkait dengan struktur signifikansi yang memberikan makna dan jalan atau arah dalam kehidupan seseorang. Spiritualitas juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi tantangan yang terjadi dalam hidup mereka. Spiritualitas dan agama memiliki definisi yang berbeda, tetapi keduanya memiliki hubungan, meskipun konsepnya berbeda. Spiritualitas dan agama sangat identik, dalam Sankar & Suresh (2018).

Dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan dalam Munthe, Maslihah, & Chotidjah (2017) bahwa adanya korelasi antara spiritualitas dengan *psychological well-being*. Kemudian dalam penelitian Ruwanda (2022) mengungkapkan bahwa adanya pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian yang juga dilakukan oleh Ivtzan (2013) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan temuan studi banding ketiga kelompok yang menunjukkan bahwa banyak kelompok dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis dalam Fiorito & Ryan (2007).

Seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya cenderung dapat berfungsi secara optimal baik secara individu maupun sosial, merasa bahagia, puas, menikmati kehidupan, dan mampu menunjukkan emosi positif serta rasa empati terhadap orang lain. Dengan demikian, kesejahteraan

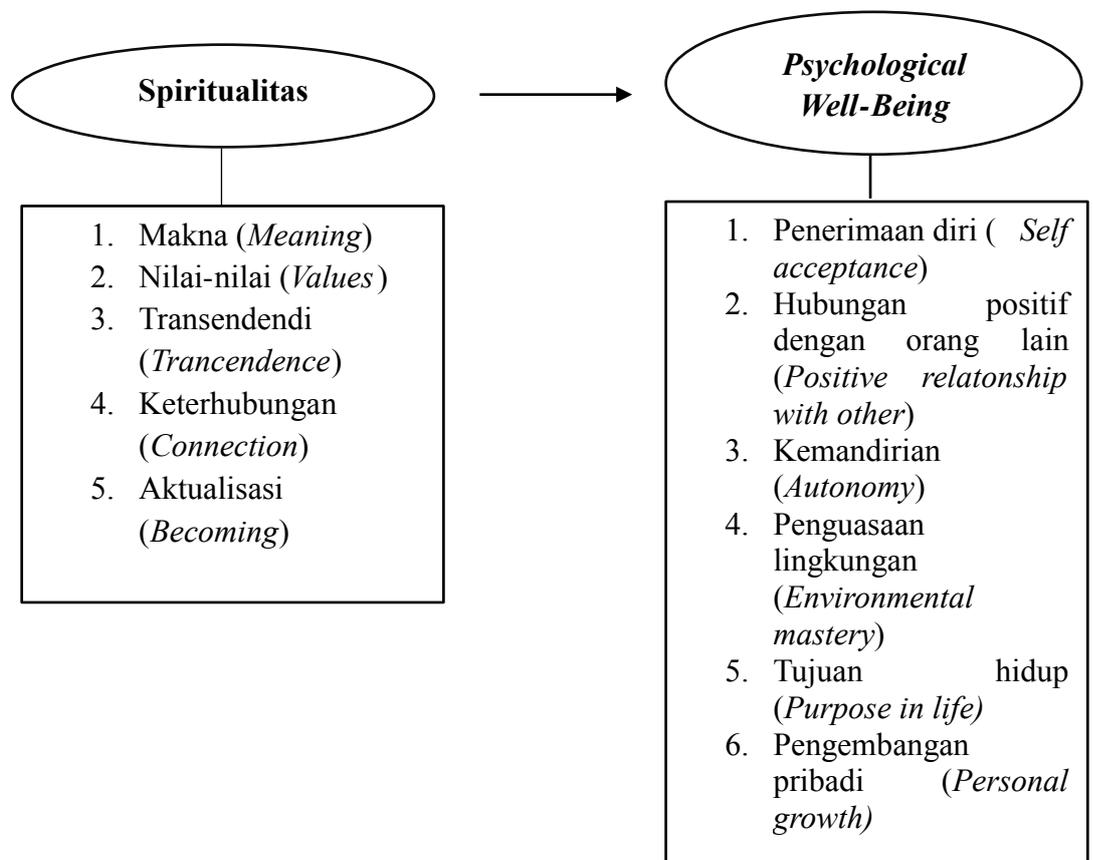
psikologis dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang baik dari segi individu maupun sosial.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan di atas adalah peneliti ingin mengkonstruksi ulang bagaimanakah pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Dan adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah penulis ingin melihat bagaimana pengaruh spiritualitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kerangka penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut :

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis

Ho : Tidak terdapat pengaruh Spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Ha : Terdapat pengaruh Spiritualitas terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Pada setiap penelitian yang dilakukan penulis perlu memahami setiap variabel-variabel yang digunakan. Dalam Creswell (2013) menyebutkan variabel karakteristik atau atribut seorang individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2013) menyebutkan variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini mencakup 2 variabel, yakni :

1. Variabel Bebas (*independent variable*)- Variabel X

Merupakan suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui Azwar (2007).

2. Variabel Terikat (*dependent variable*)- Variabel Y

Merupakan variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui seberapa besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besar efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, besar mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain dalam Azwar (2007)

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (x) : Spiritualitas
2. Variabel terikat (y) : *Psychological well-being*

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Spiritualitas

Spiritualitas adalah dasar dari terbentuknya harga diri, nilai-nilai, moral dan rasa memiliki. Berikut adalah beberapa pendapat yang berbeda dikemukakan tentang pengertian dari spiritualitas. Spiritualitas yang dikemukakan oleh Swinton & Pattison (2001) menyebutkan spiritualitas sebagai bagian dari eksistensi manusia yang terkait dengan struktur signifikansi yang memberikan makna dan jalan atau arah dalam kehidupan seseorang. Spiritualitas juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi tantangan yang terjadi dalam hidup mereka. Dalam penelitian ini, variabel spiritualitas akan diukur dengan menggunakan skala spiritualitas yang dibuat oleh peneliti berdasarkan 5 aspek yang dikemukakan oleh Swinton & Pattison (2001), yakni : (1) makna hidup (*Meaning*), (2) Nilai-nilai (*Values*), (3) Keterhubungan (*Connection*), (4) Transendensi (*Transcendent*), (5) Aktualisasi (*Becoming*).

3.2.2 *Psychological Well-Being*

Dalam Ryff (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah dimana seseorang berada pada kondisi mereka mampu menerima dirinya apa yang

menjadi kekurangan atau kelebihan yang ada padanya, serta dapat membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan relasi dengan orang lain, mandiri juga mampu mengendalikan lingkungannya, dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Penelitian ini akan diukur menggunakan skala *psychological well-being* yang akan dibuat oleh peneliti berdasarkan 6 aspek oleh Ryff (1995), yaitu : (1) Penerimaan diri (*Self acceptance*), (2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), (3) Kemandirian (*autonomy*), (4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*), (5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), (6) Pengembangan pribadi (*Personal growth*).

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani tahun terakhir masa perkuliahannya. Berikut kriteria yang lebih spesifik, yaitu :

1. Merupakan mahasiswa aktif
2. Mahasiswa yang menuju pada tahun terakhir perkuliahannya
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
4. Mahasiswa D3/D4/S1

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah kelompok subyek yang hendak dikenai

generalisasi hasil penelitian Azwar (2013). Saptutyingsih & Setyaningrum (2019) juga mengatakan bahwa populasi merupakan segala hal yang menyangkut objek penelitian sebagai sumber data penelitian, seperti tumbuhan, hewan, manusia, sumber daya, fenomena, dan sebagainya. Dalam Sudjana (2000) membedakan populasi menjadi 2 jenis, yaitu *kerangka terhitung* dan *populasi terhitung*.

Populasi tak terhitung adalah suatu populasi dimana obyeknya tak terhitung atau tidak terhitung jumlahnya. Sedangkan *populasi terhitung* yaitu suatu populasi yang terhitung obyeknya atau dapat dihitung jumlahnya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang sedang menjalani tahun terakhir masa perkuliahannya. Dimana penelitian ini menggunakan populasi tak terhitung dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui datanya secara kuantitatif

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi Azwar (2013). Seperti halnya Arikunto (2006) juga menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *non probability sampling-purposive sampling* dalam teknik pengambilan sampelnya. Teknik tersebut digunakan karena dalam penentuan sampel atau partisipan harus adanya pertimbangan tertentu atau kriteria khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel Latipah (2014).

Untuk menentukan jumlah sampel, penulis menggunakan rumus atau tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhitung dan

taraf kesalahan berupa 5%. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael, sampel yang diperlukan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah minimal sebanyak 349 partisipan Sugiyono (2013). Berikut adalah kriteria yang diperlukan pada penelitian ini, yaitu :

1. Mahasiswa aktif

Mahasiswa aktif merupakan mahasiswa yang masih terdaftar pada semester tertentu. Dalam hal ini, mahasiswa berhak untuk mengikuti kegiatan akademik ataupun kegiatan-kegiatan yang disediakan oleh universitas dimana mahasiswa tersebut terdaftar.

2. Mahasiswa yang menuju pada tahun terakhir perkuliahannya

Durasi studi pada setiap tingkat pendidikan berbeda-beda. Dalam penelitian ini, penulis memilih kriteria mahasiswa yang minimal berada pada semester 6 apabila: (a) mahasiswa D3 dengan jenjang studi selama 3 tahun, dan semester tingkat akhir mahasiswa D3 ialah pada semester 6. Kemudian (b) mahasiswa D4 dan S1 dengan jenjang studi selama 4 tahun, semester tingkat akhir mahasiswa D4 dan S1 ialah pada semester 8.

3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

4. Mahasiswa D3/D4/S1

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur dalam penelitian ini yang digunakan untuk menjangkau data maupun informasi dari kedua variabel, yakni variabel spiritualitas dan *psychological well-being* adalah dengan menggunakan skala psikologi

yang dibuat sendiri oleh penulis. Skala psikologi memiliki keunikan yang khas yang dimana skala psikologi dengan stimulus menggunakan pertanyaan maupun pernyataan tidak langsung yang dapat mengungkap indikator perilaku dari atribut yang hendak diukur, yang berisi banyak item.

Skala psikologi yang digunakan ialah menggunakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Responden diminta untuk memberi jawaban dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang disediakan. Kriteria penilaian dalam skala ini dimulai dari angka 1,2,3,4 untuk *favorable*, dan hitungan mundur 4,3,2,1 untuk jawaban *unfavorable*.

Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala likert Spiritualitas

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorabel
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert Psychological wellbeing

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorabel
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3

Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini penulis melakukan beberapa tahapan. Tahap-tahap tersebut, yaitu:

3.6.1 Persiapan Penelitian

Tahap ini ialah dimana penulis mempersiapkan hal-hal yang merupakan dasar dari dilakukannya penelitian ini. Adapun yang dapat dilakukan penulis ialah dengan mencari fenomena yang terjadi disekelilingnya, kemudian melakukan *study literature* terhadap variabel-variabel yang digunakan oleh penulis, merumuskan rancangan penelitian, menentukan metode penelitian, menentukan populasi dan jumlah sampel yang akan dibutuhkan penulis, menyusun alat ukur psikologi dari variabel yang digunakan, dan selanjutnya ialah melakukan pengambilan data dengan instrumen yang telah dibuat oleh penulis.

3.6.2 Pembuatan alat ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah disusun oleh penulis dan dibantu oleh dosen pembimbing yang memberi arahan dalam setiap tahapan pembuatan alat ukurnya. Alat ukur yang disusun ialah berbentuk skala yaitu skala spiritualitas yang disusun menggunakan aspek-aspek spiritualitas berdasarkan Swinton & Pattison (2001) yaitu (1) makna hidup (*Meaning*), (2) Nilai-nilai (*Values*), (3) Keterhubungan (*Connection*), (4) Transendensi

(*Transcendent*), (5) Aktualisasi (*Becoming*). Kemudian menggunakan skala *psychological wellbeing* berdasarkan (Ryff, 1989) dengan aspek (1) Penerimaan diri (*Self acceptance*), (2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), (3) Kemandirian (*autonomy*), (4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*), (5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), (6) Pengembangan pribadi (*Personal growth*).

Dalam penyusunan skala tersebut dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian di operasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek-aspek di atas.

Tabel 3.3. Blue Print Uji Coba Skala Spiritualitas

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Makna (<i>Meaning</i>)	1,3,5	24,26,28	6
2.	Nilai (<i>Value</i>)	7,9,11	18,20,22	6
3.	Transendensi (<i>Transendence</i>)	13,15,17,19,21	10,12,14,16	9
4.	Keterhubungan (<i>Connection</i>)	23,25	6,8	4
5.	Aktualisasi (<i>Becoming</i>)	27,29	2,4	4

Tabel 3.3. Blue Print Uji Coba Skala *Psychological well-being*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>)	1,3,5,7	32,34,36,38	8
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>)	10,12,14,16,18	25,27,29	8
3.	Kemandirian (<i>autonomy</i>)	20,22,24,26	19,21,23	7
4.	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	28,30,31	13,15,17	6
5.	Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	33,35	6,8,11	5
6.	Pengembangan pribadi (<i>Personal growth</i>)	37,38	2,4	4

3.6.3 Tahap uji coba alat ukur

Dalam setiap penyelesaian alat ukur maka selanjutnya adalah dilakukan tahap uji coba. Adapun tahap pengujian yang akan dilakukan adalah dengan menguji tingkat validitas reabilitas dari akar ukur tersebut. Menurut Sugiyono (2013) Uji validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Tujuan uji validitas ini adalah untuk menguji keabsahan instrumen

penelitian yang hendak disebarakan. Dalam Suharsimi (2010) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabel artinya dapat dipercaya. Pada tahap uji coba penulis akan menguji coba alat ukur dengan menggunakan program *SPSS 24.0 for windows*. Menurut Sugiyono (2013) persyaratan minimum untuk memenuhi syarat adalah ketika $r = 0,3$. Jika item memiliki nilai kurang dari 0,3 maka tidak valid, dan bila memiliki nilai lebih dari 0,3 dinyatakan valid Pada tahap ini nantinya akan diseleksi kembali item dimana setiap item yang memiliki nilai r kurang dari 0,3 akan dihilangkan karena tidak memenuhi syarat valid, dan sebaliknya item yang nilainya lebih dari 0.3 akan disusun kembali oleh peneliti karena memenuhi syarat.

Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Spiritualitas

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Makna (<i>Meaning</i>)	1,3,5	22,24,26	6
2.	Nilai (<i>Value</i>)	7,9,11	16,18,20	6
3.	Transendensi (<i>Transendence</i>)	12,15,17,19	10,13,14	7
4.	Keterhubungan (<i>Connection</i>)	21,23	6,8	4

5.	Aktualisasi (<i>Becoming</i>)	25,27	2,4	4
Total		14	13	27

Tabel 3.5. Blue Print Skala Psychological well-being

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>)	1,2,3,5	26,28,30,32	8
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>)	7,10,12,14	19,21,23	7
3.	Kemandirian (<i>autonomy</i>)	16,17,20	15,18	5
4.	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	22,24,25	9,11,13	6
5.	Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	27,29	4,6,8	5
6.	Pengembangan pribadi (<i>Personal growth</i>)	31,33	-	2
Total		18	15	33

3.6.4 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dari peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dan secara online yaitu menggunakan

google form. Kuesioner yang diberikan secara online dapat melalui media sosial seperti *Whatsapp, Instagram, Facebook* ataupun media sosial lainnya.

3.7 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik tersebut digunakan karena dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu spiritualitas (variabel x) dan terhadap variabel *Psychological Well-Being* (Variabel y). Menurut Sugiyono (2016) mengatakan “uji regresi linier sederhana adalah pengujian terhadap data yang terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan dependen, dimana variabel tersebut bersifat kausal (berpengaruh)”. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas.

3.7.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel berdistribusi normal atau tidak sebagai persyaratan pengujian hipotesis Sahid Raharjo (2018). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Cara melakukan uji Kolmogorov Smirnov yaitu dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, dan sebaliknya data berdistribusi tidak normal apabila signifikansi yang diperoleh $< 0,05$ Sahid Raharjo (2018).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah uji prasyarat untuk melanjutkan uji regresi linier. Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas (X1) memiliki hubungan yang linier terhadap variabel terikat (Y), begitu pula dengan variabel bebas (X2) terhadap variabel bebas (Y). Analisis uji linieritas menggunakan bantuan software *spps SPSS 24.0 for windows*. Ketentuan dikatakan linier apabila nilai $F_{tabel} > F_{hitung}$.

3.7.2 Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikategorikan sementara karena jawaban yang diberikan merupakan hasil dari teori relevan, belum menjadi hasil dari fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik regresi linier sederhana dalam menguji hipotesisnya, dengan persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a + b (X)$$

Dimana : a =

Konstanta b =

Koefisien Regresi

X = Variabel Bebas (Spiritualitas)

Y = Variabel Terikat (*Psychological Well-Being*)