

PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA

Abd Hamid Cholili^{1*}, Alifan Hakim², Dini Hikmalinda Putri³, Niswatin Nabila⁴,
Mir'atuzzakiyah Ramadhani⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

¹hamidcholili@uin-malang.ac.id*, ²alifan8a@gmail.com,

³dinihikmalindaputri@gmail.com, ⁴nabilaniswatin29@gmail.com,

⁵miratuzzrmdhn29@gmail.com

*Korespondensi

Article Information

Received : 16 Oktober 2024

Revised : 18 November 2024

Accepted : 16 Desember 2024

Published: 29 Desember 2024

Abstrak

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa menjadi mahasiswa UIN Malang merupakan hal yang berat karena mereka dituntut untuk mengikuti ma'had, PKPBA, PKPBI, ujian TOAFL dan TOEFL, aktif dalam kegiatan kemahasiswaan, menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan yang lainnya. Semua tuntutan yang ada tentunya menguras banyak tenaga dan pikiran yang terkadang membuat mereka tertekan, apabila mahasiswa tidak mampu menjalankan semua kewajiban yang ada maka dapat mempengaruhi Psychological Well-being yang kemudian menghambat produktifitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 33, instrumen yang digunakan adalah Skala spiritualitas, serta skala Psychological Well-being. Untuk data analisis menggunakan uji korelasi product moment pearson. Berdasarkan hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa p-value pada variabel psychological well-being sebesar 0.001 artinya variabel tersebut mempunyai korelasi yang signifikan terhadap variabel spiritualitas, Selain itu hasil uji pengaruh menunjukkan bahwa nilai R² (R Square) sebesar 0.376, artinya spiritualitas memiliki pengaruh sebesar 37,6% terhadap psychological well-being.

Kata kunci:

Spiritualitas, Psychological well-being, Mahasiswa

Abstract

Based on the results of interviews, researchers found that being a student at UIN Malang is difficult because they are required to take ma'had, PKPBA, PKPBI, TOAFL and TOEFL exams, be active in student activities, complete academic assignments well, and other. All existing demands certainly drain a lot of energy and thoughts which sometimes makes them depressed. If students cannot carry out all existing obligations, this can affect their Psychological Well-being which hampers productivity. This research aims to determine the influence of spirituality on students' psychological well-being. This research uses a quantitative correlational approach with 33 participants in this research. The instrument used is a spirituality scale with 3 aspects: Awareness of God's presence, Ability to admire God's creation, and Fear only of God. As well as the Psychological Well-being scale which consists of 6 aspects: Self-acceptance, Personal Growth, Positive Relations with Others, Purpose in Life, Environmental Mastery, and Autonomy. For data analysis, use the Pearson product-moment correlation test. The significance test results show that the p-value for the psychological well-being variable is 0.001, meaning that this variable has a significant correlation with the spirituality variable. In addition, the results of the influence test show that the R² (R Square) value is 0.376, meaning that spirituality has an influence of 37.6% on psychological well-being.

Keywords:

Spirituality, Psychological well-being, Students

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa bukan sesuatu yang mudah, mereka harus menghadapi berbagai kewajiban dan tantangan yang harus diselesaikan hingga akhir pendidikan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa didapatkan hasil bahwa menjadi mahasiswa UIN Malang merupakan hal yang berat karena mereka dituntut untuk mengikuti ma'had, PKPBA, PKPBI, ujian TOAFL dan TOEFL, aktif dalam kegiatan kemahasiswaan, menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan yang lainnya. Seperti yang disampaikan oleh ZR :

"kegiatan di uin padat sekali mas, dari pagi sampai malam full kegiatan, dari pagi sudah ada kegiatan ma'had trus kuliah trus ada kegiatan intensif bahasa arab trus malamnya masih mengerjakan tugas".(Rasit, 2024)

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan JR :

"kuliah di uin harus tangguh mas, karna kegiatannya bukan hanya kuliah tapi ada program ma'had yang mana itu kegiatannya full."(Rizqiano, 2024)

Subjek MT juga mempertegas data fenomena diatas bahwa menjadi mahasiswa UIN Malang harus kuat sebab kegiatan yang harus diikuti tiap harinya akan padat :

"kegiatan perkuliahan saya padat, yang bikin tenaga saya terkuras itu kegiatan ma'hadnya mas... ada ta'lim, sobahullughoh, program bahasa arab, tashih al-quran, hafalan ayat, diniyah dll... belum lagi kegiatan kuliahnya... selain itu ada juga program intensif bahasa inggris... pokoknya harus kuat... tapi saya sangat menikmati mas...."(Taqiyuddin, 2024)

Oleh karena itu untuk melakukan semua tuntutan yang ada tentunya menguras banyak tenaga dan pikiran yang terkadang membuat mereka tertekan, apabila mahasiswa tidak mampu menjalankan semua kewajiban yang ada maka dapat mempengaruhi Psychological Well-being yang kemudian menghambat produktifitas.

Aspek kesehatan menjadi salah satu hal yang fundamental di setiap diri individu baik sehat secara fisik, psikis, maupun sosial. Kesehatan secara psikis (mental health) menjadi komponen penting dari beberapa faktor dimana individu dapat dikatakan benar-benar sehat. Terdapat banyak gangguan-gangguan psikologis yang disebabkan oleh berbagai tekanan permasalahan sehingga berdampak terhadap keberlangsungan hidup individu, khususnya mahasiswa. Pada kenyataannya, masalah-masalah tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa memiliki permasalahan mengenai identitas kritis (crisis identity), Quarter Life Crisis (QLC), pembentukan relasi, dan lain sebagainya. Akibat dari permasalahan-permasalahan tersebut, psychological well-being berperan sebagai faktor penting dalam setiap hidup mahasiswa. Peran kesejahteraan menjadi tolak ukur rasa kepuasan hidup pada setiap diri mahasiswa dan kebahagiaan dalam dirinya. Psychological Well-being dapat mendorong emosi positif dimana hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mencapai kesuksesan terutama di bidang akademik (Simbolon, 2023).

Psychological well-being adalah salah satu konsep psikologi positif yang didalamnya terdapat sudut pandang dari konsep self-actualization sebagai salah satu hierarchy of needs dari Abraham Maslow, fully functioning person dari Carl Rogers, dan formulation maturity dari Gordon Allport di setiap perkembangan seorang individu dimana ketiga hal tersebut diintegrasikan menjadi konsep dari psychological well-being multidimensi (Ryff & Singer, 2008). Ryff menjelaskan psychological well-being sebagai kondisi seseorang yang mempunyai sikap positif terhadap diri terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengontrol perilaku, dapat mengkondisikan

lingkungan dengan menyesuaikan terhadap kebutuhan, memiliki arah hidup, dan memberi lebih makna hidup pada mereka serta berusaha mempelajari dan menumbuhkan dirinya. Aspek dalam Psychological Well-being yaitu Self-Acceptance, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life dan Personal Growth (Ryff, 1989).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi psychological well-being, diantaranya usia, budaya, jenis kelamin, social support, status sosial dan ekonomi, religiusitas, spiritualitas, dan lain-lain (Ryff, 1989).

Menurut (Aziz, 2006) kedalaman spiritual mengacu pada kemampuan individu untuk dapat memaknai kehidupan dan mengambil tindakan yang sesuai dengan semangat spiritualnya. kedalaman spiritual terdiri dari beberapa aspek yaitu Mempunyai kesadaran adanya kehadiran Allah dalam kehidupan ini, Mampu mengagumi apa yang telah diciptakan Allah dan Mempunyai rasa takut hanya karena Allah dalam menjalankan aktivitas kehidupan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fikriyyah et al., 2024) menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual mempunyai korelasi positif terhadap psychological well being. Dengan kata lain, semakin rendah kecerdasan spiritual individu maka semakin rendah Psychological Well-being. Sebaliknya, jika semakin tinggi kecerdasan spiritual individu maka akan semakin tinggi pula Psychological Well-being. Dedek dkk (dalam (Fikriyyah et al., 2024)) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual berperan penting dalam membentuk Psychological Well-being yang mendorong seseorang mempunyai kesadaran, integrasi, dan adaptif dalam menemukan makna terdalam pada berbagai peristiwa yang dihadapinya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara spiritualitas dengan psychological well-being pada mahasiswa.

METODE

Desai Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif korelasional yaitu menguji dua variabel yang diteliti memiliki hubungan sebab akibat. Pendekatan penelitian korelasi digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini akan meneliti bagaimana pengaruh dari spiritualitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 33 dengan 20 perempuan dan 13 laki-laki, angka ini didapat dari nilai 10% dari jumlah populasi yaitu 324 mahasiswa fakultas psikologi dengan perbandingan 248 perempuan dan 78 laki-laki. Karakteristik partisipan penelitian yaitu mahasiswa baru fakultas psikologi, kriteria mahasiswa baru digunakan sebab pada periode ini mahasiswa masih diwajibkan untuk tinggal di ma'had dan harus mengikuti seluruh kegiatan ma'had yang padat. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sample adalah Random Sampling.

Instrumen

Skala spiritualitas dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh (Aziz, 2006), dimana Spiritualitas memiliki 3 aspek: Kesadaran akan kehadiran Allah, Kemampuan mengagumi ciptaan Allah, Ketakutannya hanya oleh Allah. Skala ini terdiri dari 12 item.

Skala Psychological Well-being dalam penelitian ini merupakan skala Ryff Psychological Well-being yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989). Skala terdiri atas 29 item dengan 6 aspek: Self-acceptance, Personal growth, Positive Relation with Others, Purpose In Life, Environmental Mastery, Autonomy.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment pearson yang bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan atau tidak antara dua variabel.

HASIL

Tabel 1

Uji normalitas

	Descriptive !	
	spiritualitas	pwb
Valid	33	33
Missing	0	0
Mean	52.788	95.455
Std. Deviation	4.695	22.581
Shapiro-Wilk	0.948	0.938
P-value of Shapiro-Wilk	0.120	0.059
Minimum	40.000	63.000
Maximum	60.000	136.000

Tabel di atas menunjukkan bahwa data sudah berdistribusi normal yang dapat terlihat dari angka P-value of Shapiro-Wilk pada variabel spiritualitas berjumlah 0.120 dan pada variabel psychological well being berjumlah 0.059. Hal ini menunjukkan bahwa signifikansi dari data tersebut ≥ 0.05 yang berarti bahwa data telah berdistribusi normal.

Tabel 2

Uji signifikansi

Variable	Pearson's Correlations		
		spiritualitas	pwb
spiritualitas	Pearson's r	-	0.613
	p-value	-	<.001
pwb	Pearson's r	0.613	-
	p-value	<.001	-

Pada tabel menunjukkan nilai p-value berjumlah < 0.001 yang artinya signifikan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berpengaruh secara signifikan terhadap psychological well being. Dalam hal ini berarti H0 ditolak dan H1 diterima.

Tabel 3

Uji pengaruh

Model Summary - pwb				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
Ho	0.000	0.000	0.000	22.581
H1	0.613	0.376	0.356	18.124

Tabel di atas menunjukkan bahwa hipotesis r square berjumlah 0.376 yang artinya spiritualitas dapat menjelaskan sebesar 37,6% variasi pwb. yang artinya spiritualitas turut berkontribusi dalam psychological well being.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa p-value pada variabel psychological well-being sebesar 0.001 artinya variabel tersebut mempunyai korelasi yang signifikan terhadap variabel spiritualitas. Adapun korelasi tersebut bersifat positif dimana jika spiritualitas individu berada pada tingkat yang tinggi maka tingkat psychological well being-nya juga akan tinggi. Sebaliknya jika tingkat spiritualitas individu pada tingkat rendah maka tingkat psychological well being-nya juga rendah. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak dimana spiritualitas mempengaruhi psychological well being individu. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Vieten et al., 2016) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang cukup erat

antara spiritualitas dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu (psychological well-being).

Selain itu hasil uji pengaruh menunjukkan bahwa nilai R² (R Square) sebesar 0.376, artinya spiritualitas memiliki pengaruh sebesar 37,6% terhadap psychological well-being. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Midi et al., 2019) yang juga membuktikan bahwa spiritualitas menjadi salah satu faktor yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologi, ketika menerapkan nilai-nilai spiritual seseorang akan dapat menghadapi masalah dan dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Temuan ini memungkinkan kita untuk merenungkan bagaimana, selain dari kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual juga berperan penting bagi kesejahteraan psikologis. Menanamkan kecerdasan spiritual pada generasi muda dapat memberi mereka kekuatan dan keyakinan ketika menghadapi tantangan dunia saat ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fikriyyah et al., 2024) dengan judul "Kecerdasan spiritual dan dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis siswa" yang menjelaskan lebih lanjut bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas individu akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Terdapat beberapa faktor yang menghubungkan keduanya diantaranya adalah kebermaknaan dalam hidup, tujuan yang terarah serta kestabilan emosi. Pelbagai penuturan dalam agama manapun selalu mengarah pada hal-hal yang mampu melahirkan ketiga faktor tersebut. Kebermaknaan hidup berperan dalam membentuk pribadi untuk memiliki pandangan tentang hidup yang dapat memberikan kemanfaatan bagi orang lain, sedangkan tujuan yang terarah membentuk pribadi untuk bisa fokus pada tujuan hidup dan mencapainya, dan kestabilan emosi berperan untuk dapat mengontrol diri baik dalam ranah afektif, kognitif dan psikomotorik.

Hasil penelitian ini memperkuat dan mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Hanif, Sabrina Izza & Widiyari, 2024) dengan judul "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z" yang menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritualitas dengan peningkatan kesejahteraan psikologis generasi Z di era modern. Korelasi antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa ada kemungkinan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Tidak hanya spiritualitas saja yang berperan penting, tetapi faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, situasi ekonomi, dan lingkungan hidup juga memiliki peran yang signifikan. Contohnya, individu yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi mungkin tetap mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang

optimal jika mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang mencukupi atau memiliki masalah kesehatan fisik yang serius.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Derang, I., Lilis Novitarum, 2023) dengan judul “Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Swasta Assisi Medan Tahun 2022” menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being* siswa. Hubungan yang kuat artinya semakin tinggi spiritualitas maka akan semakin tinggi *psychological well-being* siswa SMP. Siswa yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan berusaha meningkatkan kesejahteraan psikologikalnya dengan cara dapat menerima siapa dirinya, menjalani kehidupan secara mandiri, memiliki tujuan hidup, dan membangun hubungan positif dengan orang lain.

Skala spiritualitas yang digunakan pada penelitian ini merupakan versi dari agama islam. Dalam islam kebermaknaan dalam hidup, kestabilan emosi serta tujuan yang terarah merupakan pokok esensi dari setiap peribadatan dan amal perbuatan yang ada dalam kitab suci al-Quran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa spiritualitas yang baik akan membawa individu pada level kebermaknaan hidup dan tujuan yang terarah serta emosi yang stabil sehingga individu tersebut akan merasakan kesejahteraan dalam aktifitas sehari-harinya.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menyokong temuan sebelumnya tetapi juga menyoroti pentingnya usaha lebih lanjut dalam mengedepankan kehidupan spiritual sebagai elemen kunci dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang maksimal. Penelitian yang lebih mendalam dan luas di berbagai konteks dan kelompok populasi akan sangat bermanfaat untuk meluaskan pemahaman tentang bagaimana spiritualitas mempengaruhi kehidupan manusia dan kesejahteraan psikologis. Pelaksanaan program-program yang mendukung perkembangan spiritualitas, baik di institusi pendidikan maupun di masyarakat luas, juga sangat disarankan untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being* (PWB) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Analisis yang dilakukan menghasilkan bahwa spiritualitas memberikan kontribusi sebesar 37,6% terhadap variasi PWB, dengan nilai yang signifikan secara statistik. Korelasi antara spiritualitas dan PWB juga positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *Psychological Well-being* nya.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan teori-teori yang mengaitkan spiritualitas dengan kebermaknaan hidup, stabilitas emosional, dan tujuan hidup yang terarah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada fakultas psikologi atas kontribusinya yang signifikan terhadap upaya penelitian ini. Dukungan dan kolaborasi yang telah diberikan, baik melalui ide, sumber daya, maupun pengalaman, telah memperkaya proses kami dan memperkuat hasil yang kami capai. Tanpa bantuan para pengasuh fakultas psikologi, penelitian ini tidak akan terlaksana. Kami berharap dapat terus menjalin kerja sama yang produktif di masa depan.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Abd. Hamid Cholili berkontribusi sebagai konsep dan drafter artikel; Alifan Hakim berkontribusi sebagai penganalisis dan penafsir data; Dini Hikmalinda Putri sebagai konseptor naskah; Niswatin Nabila dan Mir'atuzzakiyah Ramadhani berkontribusi dalam pengumpulan data dan merevisi artikel secara kritis. Semua penulis setuju untuk bertanggung jawab atas semua aspek pekerjaan ini.

REFERENSI

- Aziz, R. (2006). Alternatif pengukuran Ulul Albab: Pendekatan psikometris dalam mengukur kepribadian Ulul Albab. *Psikoislamika*, 3(1), 1-15.
- Derang, I., Lilis Novitarum, & primerya Cindia. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Swasta Assisi Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2863-2878. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i7.5271>
- Fikriyyah, Z., Farid, M., & Rouf, A. (2024). Kecerdasan spiritual dan dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(4).
- Hanif, Sabrina Izza & Wideasari, Alfiya Rizqi. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight* 8(2) (2024) 139-146
- Javier Rizqiano. (2024). Wawancara
- Midi, M. M., Cosmas, G., & Sinik, S. (2019). The effects of spiritual intelligence on academic achievement and psychological well-being of youths in kanibungan village, pitas. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9, 1-14.
- Muhammad Taqiyuddin. (2024). Wawancara
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Simbolon, S. E. A. (2023). Implications of Lifestyle Hedonism on Psychology Well-Being. *Journal of Education Policy Analysis*, 1(1), 1–6.
- Vieten, C., Scammell, S., Pierce, A., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2016). Competencies for psychologists in the domains of religion and spirituality. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(2), 92.
- Zulmi Rasit. (2024). Wawancara.