

HUBUNGAN DAILY SPIRITUAL EXPERIENCE DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI & ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Oleh:

Mauliyah Nur Rochmawati,

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2024

Pendahuluan

- Riff dan Singer menjelaskan, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Pertama adalah usia dimana untuk beberapa kategori usia tertentu, *psychological well-being* dapat bervariasi, terutama pada dimensi pengendalian dan kemandirian lingkungan akan meningkat sedangkan dimensi lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi akan mengalami penurunan. Selanjutnya, *Gender* dimana menurut beberapa penelitian, wanita memiliki tingkat perkembangan *psychological well-being* yang lebih baik jika dibandingkan dengan laki-laki. Budaya juga bisa menjadi faktor yang mempengaruhi. Misalkan, budaya Barat lebih menekankan pada penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya Timur menghargai hubungan positif dan mendorong hubungan positif yang baik dengan orang lain. Dukungan Sosial dari orang lain yang ada disekitar individu yang dapat berupa penghargaan, perhatian, pertolongan, dan dukungan lainnya dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* yang dirasakan oleh orang lain. Evaluasi kepada pengalaman hidup juga dapat berpengaruh dimana persepsi dan evaluasi tersebut akan mempengaruhi *psychological well-being* dari individu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah spiritualitas seperti pengalaman spiritual dan rohani yang pernah dialami oleh individu.
- Selain itu, kesehatan mental terkait dengan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan dari individu yang melibatkan aspek emosional. Ini dapat mencakup dukungan fisik atau informasi yang dapat membantu individu menyelesaikan tantangan atau masalah yang dia alami. Lebih lanjut Kebudayaan kolektif Indonesia yang terus berkembang memengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental siswa. Dukungan sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa mendapatkan dukungan sosial secara tidak langsung untuk mempertahankan kesehatan fisik atau mental. Di Indonesia, budaya kolektif juga menawarkan dukungan sosial yang selanjutnya diterima oleh mahasiswa dan akan meningkatkan emosi positif yang mereka rasakan.

Pendahuluan

- Beberapa penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara *daily spiritual experience* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Garroue et al (2003) menemukan bahwa individu dengan spiritualitas yang baik akan dapat lebih baik dalam memaknai hidup, sehingga mempermudah individu dalam menangani emosi negative dan beberapa situasi sosial tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Shabrina dan Hartini juga menunjukkan bahwa *daily spiritual experience* dan *psychological well-being* memiliki keterkaitan pada populasi mahasiswa dan telah ditemukan pada berbagai penelitiann. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Eva et al yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi secara signifikan kepada *psychological well-being* dari mahasiswa. Meskipun begitu, masih diperlukan penelitian empiris yang lebih lanjut, terutama yang menggabungkan *daily spiritual experience* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa untuk menemukan hal baru terkait fenomena. Sehingga penggabungan model *daily spiritual experience* dan dukungan sosial dapat menjadi nilai kebaruan dalam kajian *psychological well-being* pada mahasiswa.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah ada hubungan antara pengalaman spiritual sehari-hari dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa?
2. Seberapa besar kekuatan hubungan antara pengalaman spiritual setiap hari dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa?

Metode

Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Adapun desain dalam penelitian ini adalah cross sectional study yang bertujuan untuk meneliti sebuah fenomena pada satu waktu yang telah ditentukan. Peneliti menentukan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan UMSIDA dengan jumlah total mahasiswa 3442 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan dengan tabel krejcie morgan dengan tingkat signifikansi sebanyak 10% sehingga jumlah sampel yang harus dikumpulkan adalah 248 mahasiswa. Peneliti menggunakan tehnik accidental sampling dengan menggunakan media google form untuk mengumpulkan data.

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen skala psikologis yang diadopsi dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Skala dukungan sosial diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Fath dengan menggunakan teori yang dimiliki Underwood. Reliabilitas dari skala ini adalah 0,92. Skala dukungan sosial diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati berdasarkan 4 aspek dukungan sosial yaitu dukungan sosial berupa emosional, informatif, penghargaan, dan informatif dengan nilai reliabilitas sebesar 0,883. Skala psychological well-being menggunakan skala yang digunakan oleh Ryff yang terdiri dari 18 aitem yang menggambarkan 6 aspek psychological well-being yaitu self acceptance, purpose in life, positive relations with others, personal growth, environmental master, dan autonomy dengan nilai reliabilitas sebesar 0,76. Alternatif jawaban yang disediakan untuk partisipan terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Analisa data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah pearson product moment correlation, selanjutnya software yang digunakan untuk menganalisis data adalah JASP versi 0,19.1

Hasil

Hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa residual data yang didapatkan terdistribusi secara normal. Hal ini didasarkan pada garis kurva yang mencapai puncak ditengah titik 0, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa data masing-masing variabel independen dengan variabel dependen telah memiliki hubungan linear. Hal tersebut dapat dilihat pada garis linear yang miring keatas dan kumpulan garis residual yang mendekati garis tersebut dan jika ditarik garis lingkaran akan membentuk bentuk elips. Maka, uji asumsi linearitas telah terpenuhi.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti terbukti benar sehingga diterima. Masing-masing daily spiritual experience memiliki hubungan positif yang signifikan dengan psychological well-being ($r=0,251$, $p\text{-value}<0,001$) sekaligus pula antara dukungan sosial dengan psychological well-being ($r=0,566$, $p\text{-value}<0,001$). Sehingga kenaikan antara satu variabel independent akan diikuti dengan kenaikan variabel dependent dalam penelitian karena adanya hubungan positif yang ditemukan.

Daily Spiritual Experience dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 36% kepada Psychological well-being. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebesar 64% dari fenomena psychological well-being mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar pengalaman spiritual sehari-hari dan dukungan sosial. Beberapa variabel lain yang dapat dipertimbangkan berdasarkan penelitian sebelumnya termasuk academic satisfaction, jenis kelamin, dan umur. Selanjutnya social integration serta penggunaan media sosial juga menunjukkan dapat mempengaruhi psychological well-being dari mahasiswa. Beberapa variabel lain tersebut dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya terkait psychological well-being pada mahasiswa.

Beberapa keterbatasan dari penelitian ini adalah penggunaan survei online kepada sampel penelitian dimana peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung pengisian skala yang dapat menimbulkan bias penelitian. Adapun penelitian ini menggunakan analisis data yang kurang mendalam sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan analisis penelitian yang lebih mendalam seperti analisis regresi, mediasi, dan moderasi.

Temuan Penting Penelitian

Daily spiritual experience dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 36% kepada psychological well-being dari mahasiswa. Maka dapat dikatakan bahwa sebesar 64% fenomena psychological well-being pada mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel daily spiritual experience dan dukungan sosial.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat praktis karena menekankan nilai keagamaan dan spiritual kepada siswa dan meningkatkan kegiatan dan program yang dapat meningkatkan dukungan sosial sehingga siswa dapat mempertahankan tingkat kesehatan mental yang baik. Penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis karena memberikan pemahaman dan penelitian kesehatan mental dalam bidang spiritualitas dan dukungan sosial dan dapat menjadi referensi.

Referensi

- [1] K. Hardita, "Familial Social Support and Psychological Well-being among Indonesian University Students," *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2024, doi: 10.21070/jims.v6i1.1597.
- [2] A. S. Meilani et al., "Korelasi antara Tugas Mata Kuliah Kesehatan Mental dengan Stress Akademik Mahasiswa Semester 1 Psikologi UNNES," *J. Anal.*, vol. 3, no. 1, pp. 27–041, 2024, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analisis>
- [3] E. Wahyuni and I. Maulida, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," *INSIGHT J. Bimbingan. Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 173–180, 2019, doi: 10.21009/insight.082.08.
- [4] S. Mariyanti, "Profil Kesejahteraan Psikologis mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul," *Psikologi*, vol. 15, no. 2, pp. 45–50, 2017.
- [5] S. Shabrina and N. Hartjini, "Hubungan antara Hardiness dan Daily Spiritual Experience dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 930–937, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.27599.
- [6] L. M. Epifania and A. Sona, "Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere," *Empower. J. Mhs. Psikol.*, vol. 2, no. 1, 2022, [Online]. Available: <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/Empowerment/article/download/645/432>
- [7] A. Fadhil, "Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 2 SE-Articles of Research, pp. 4666–4674, Aug. 2021, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1622>
- [8] M. D. Cahyadi, "Loneliness and Psychological Well Being on International Students of The Darmasiswa Program at Universitas Negeri Yogyakarta," *Psychol. Res. Interv.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–12, 2019, doi: 10.21831/pri.v2i2.30326.
- [9] X. Liu, S. Ping, and W. Gao, "Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 16, 2019. doi: 10.3390/ijerph16162864.
- [10] A. Fitriani, "Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being," *Al-Adyan J. Stud. Lintas Agama*, vol. 11, no. 1, pp. 57–80, 2017.
- [11] R. H. Dodd, K. Dadaczynski, O. Okan, K. J. McCaffery, and K. Pickles, "Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 3, 2021. doi: 10.3390/ijerph18030866.
- [12] N. Hikmah and D. Duryati, "Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 3 SE-Articles of Research, pp. 10414–10422, Dec. 2021, doi: 10.31004/jptam.v5i3.2628.
- [13] A. M. Danyalin and F. F. Tantiani, "Kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren," *J. Ecopsy*, vol. 9, no. 1, p. 29, 2022, doi: 10.20527/ecopsy.2022.03.003.
- [14] A. Parlia, E. P. Sari, and W. Roudhotina, "Daily Spiritual Experience dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan karena Meninggal Dunia," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 23, no. 1, pp. 1–15, 2018, doi: 10.20885/psikologika.vol23.iss1.art1.
- [15] B. V. Kent, W. M. Henderson, M. Bradshaw, C. G. Ellison, and B. R. E. Wright, "Do Daily Spiritual Experiences Moderate the Effect of Stressors on Psychological Well-being? A Smartphone-based Experience Sampling Study of Depressive Symptoms and Flourishing," *Int. J. Psychol. Relig.*, vol. 31, no. 2, pp. 57–78, Apr. 2021, doi: 10.1080/10508619.2020.1777766.

Referensi

- [17] H. W. Wardani, R. Agustina, and E. Astika, "Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III," *Dunia Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 1–10, 2018, [Online]. Available: [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1687362&val=9365&file=Tingkat Kecemasan dengan KualitasTidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1687362&val=9365&file=Tingkat%20Kecemasan%20dengan%20KualitasTidur%20Ibu%20Hamil%20Primigravida%20Trimester%20III)
- [18] N. Eva, P. Shanti, N. Hidayah, and M. Bisri, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator," *J. Kaji. Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 122–131, 2020, doi: 10.17977/um001v5i32020p122.
- [19] D. Mahendika and S. G. Sijabat, "Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 1, no. 02, pp. 76–89, 2023, doi: 10.58812/jpkws.v1i02.261.
- [20] N. M. D. El Fath, "Hubungan antara Spiritualitas dengan Penerimaan Orang Tua pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis," Universitas Negeri Makassar, 2015. [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/154762013.pdf>
- [21] F. Rahmawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa pada saat Menyusun Sripsi," Universitas Semarang, 2019. [Online]. Available: <https://repository.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2015/F.131.15.0172/F.131.15.0172-15-File-Komplit-20190903111754.pdf>
- [22] C. D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia," *Psychother. Psychosom.*, vol. 83, no. 1, pp. 10–28, Dec. 2013, doi: 10.1159/000353263.
- [23] A. Bożek, P. F. Nowak, and M. Blukacz, "The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being," *Frontiers in Psychology*, vol. 11. 2020. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01997.
- [24] K. A. Dar and N. Iqbal, "Religious Commitment and Well-Being in College Students: Examining Conditional Indirect Effects of Meaning in Life," *J. Relig. Health*, vol. 58, no. 6, pp. 2288–2297, 2019, doi: 10.1007/s10943-017-0538-2.
- [25] J. M. Wilson, A. Weiss, and N. J. Shook, "Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 152, p. 109568, 2020, doi: 10.1016/j.paid.2019.109568.
- [26] D. N. Widyadhari, F. F. Tandri, and R. Fazrina, "Pengaruh Religiositas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa," *Islam. Educ.*, vol. 1, pp. 655–666, 2023, [Online]. Available: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/621>
- [27] H. Pananto and R. A. Paryonti, "Gambaran Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi UMSIDA yang Mengerjakan Skripsi," *Web Sci. Int. Sci. Res. J.*, vol. 3, no. 2 SE-Articles, Oct. 2023, doi: 10.47134/webofscientist.v3i2.19.
- [28] M. M. Alsubaie, H. J. Stain, L. A. D. Webster, and R. Wadman, "The role of sources of social support on depression and quality of life for university students," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 24, no. 4, pp. 484–496, Oct. 2019, doi: 10.1080/02673843.2019.1568887.
- [29] S. A. Alqu'ana and F. Hanurawan, "The Relationship Between Peer Social Support and Resilience in State University of Malang Students Affected by Distance Learning," *KnE Soc. Sci.*, vol. 7, no. 18 SE-Articles, Nov. 2022, doi: 10.18502/kss.v7i18.12383.
- [30] J. Franzen, F. Jermann, P. Ghisletta, S. Rudaz, G. Bondolfi, and N. T. Tran, "Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 4. 2021. doi: 10.3390/ijerph18042151.
- [31] S. Bano, W. Cisheng, A. N. Khan, and N. A. Khan, "WhatsApp use and student's psychological well-being: Role of social capital and social integration," *Child. Youth Serv. Rev.*, vol. 103, pp. 200–208, 2019, doi:

