

# Correlation Between Daily Spiritual Experience and Social Support with the Psychological Well-being of Students in the Faculty of Psychology & Education, Muhammadiyah University of Sidoarjo

## [*Hubungan Daily Spiritual Experience dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi & Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*]

Mauliyah Nur Rochmawati<sup>1)</sup> Nurfi Laili<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Academic and college life of students can provide its own challenges and often can affect the well-being of the students. This study aims to determine the strength of the relationship between daily spiritual experience and social support on psychological well-being in students. The research method uses a quantitative method with a correlational type using accidental sampling techniques using Google Form media to collect data. The number of samples in this study was 248 active students of the Faculty of Psychology and Education, Muhammadiyah University of Sidoarjo. The scale used in the study is the daily spiritual experience research scale, social support, and psychological well-being. Data analysis used in this study is the Pearson product moment correlation analysis. The results of the analysis show that there is a positive relationship between daily spiritual experience and psychological well-being ( $r = 0.251$ ,  $p$ -value  $< 0.001$ ) and social support and psychological well-being ( $r = 0.566$ ,  $p$ -value  $< 0.001$ ). Based on these results, it can be said that the higher the level of daily spiritual experience and social support, the higher the level of psychological well-being.*

**Keywords -** *Daily Spiritual Experience; Social Support; Psychological Well-being; Students*

**Abstrak.** *Kehidupan akademik dan kuliah dari mahasiswa dapat memberikan tantangan tersendiri dan tidak jarang dapat mempengaruhi well-being dari mahasiswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara pengalaman daily spiritual experience dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional dengan menggunakan teknik accidental sampling dengan menggunakan media google form untuk mengumpulkan data. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 248 orang mahasiswa aktif fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala penelitian daily spiritual experience, dukungan sosial, dan psychological well-being. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis pearson product moment correlation. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara daily spiritual experience dan psychological well-being ( $r=0,251, p\text{-value}<0,001$ ) dan dukungan sosial dan psychological well-being ( $r=0,566, p\text{-value}<0,001$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkatan daily spiritual experience dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula tingkatan psychological well-being.*

**Keywords -** *Daily Spiritual Experience; Dukungan Sosial; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa*

## I. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan masa transisi pada individu yang disebut sebagai mahasiswa dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dengan kondisi dimana akan terjadi penambahan dan tanggung jawab pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada kategori dewasa awal memiliki beberapa tuntutan dan harapan khususnya pada kemandirian dalam melakukan keseharian sebagai individu dan sebisa

mungkin mandiri dan tidak bergantung kepada orang tua [1]. Lebih lanjut, mahasiswa juga memiliki beban dalam aktivitas akademiknya dimana mahasiswa dituntut untuk menjalani dan juga menyelesaikan proses akademiknya sesuai dengan harapan dari diri atau orang terdekat mahasiswa, yang dapat menimbulkan tekanan dan rasa stress pada mahasiswa tersebut [2]. Mahasiswa adalah calon-calon cerdas atau intelektual muda yang seringkali berkualifikasi untuk berbagai gelar. Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat, dan hal ini secara historis menunjukkan bahwa dinamika negara ini tidak terlepas dari peran mahasiswa. Mahasiswa adalah harapan banyak orang agar mereka dapat membuat perbedaan dengan menggunakan mata pelajaran mereka untuk membangun negara yang lebih baik di masa depan [3].

Salah satu contoh kasus dari fenomena *psychological well-being* mahasiswa Universitas Esa Unggul tergolong rendah yang mendapatkan IPK dibawah 2,00 diwajibkan untuk mengikuti layanan konseling yang disediakan oleh Universitas. Sesi konseling yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami beberapa permasalahan personal yang mempengaruhi *psychological well-being* mereka seperti masalah keluarga, permasalahan hubungan, hingga masalah kesehatan seperti Insomnia [4]. Lebih lanjut fenomena *psychological well-being* yang rendah juga ditemukan saat (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) melakukan survei pada tahun 2019-2020 terkait kecemasan, dimana ditemukan sekitar 1.470 mahasiswa mengalami kecemasan berkepanjangan, 1.235 mahasiswa mengalami kecemasan tanpa alasan yang jelas dan sebanyak 907 mahasiswa mengatakan bahwa apa yang mereka rasakan mengganggu aktivitas yang mereka jalani [5]. Hal ini menandakan bahwa ada permasalahan perasaan cemas dan stress yang dapat disebabkan oleh berbagai hal, yang apabila tidak diperhatikan dengan lebih jauh akan berpotensi berpengaruh pada *well-being* dari mahasiswa tersebut [6].

Salah satu bidang kajian *well-being* yang saat ini banyak dibahas adalah *psychological well-being*, sebuah teori *well-being* yang dikemukakan oleh Carol D.Ryff dan koleganya, yang menggambarkan konsep psikologi terkait keberfungsian individu dalam kesehariannya [7]. Lebih lanjut Ryff dan Singer, kesejahteraan psikologis merupakan hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang merupakan evaluasi terhadap pengalaman hidupnya [3]. *Psychological well-being* sendiri adalah komponen yang penting agar individu dapat dapat mencapai kondisi psikologis yang baik dan stabil [8]. Tentunya *psychological well-being* juga akan berpengaruh kepada kehidupan mahasiswa sebagaimana kehidupan mahasiswa dan perkuliahan yang penuh dengan tantangan dan juga hal-hal yang dapat menimbulkan stress, maka hal tersebut akan sangat mempengaruhi *psychological well-being* dari mahasiswa tersebut [9].

*Psychological Well-being* yang rendah pada individu biasanya tergambar dengan adanya rasa tidak puas, meragukan diri, merasakan stagnasi pada kehidupan yang dijalani, dan tidak memiliki minat dan gairah untuk menjalani hidup. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah juga cenderung tidak memiliki arti dan kebermaknaan dalam hidup, sulit mengelola diri dan sangat bergantung pada penilaian orang lain, dan merasa takut dinilai dan mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah juga memiliki kecenderungan sulit untuk hangat dan terbuka dengan orang lain, sehingga mempengaruhi cara individu tersebut melakukan interaksi dan membangun hubungan dengan orang lain [10]. Adapun tingkatan *psychological well-being* yang rendah akibat banyaknya stress yang dirasakan dapat berpengaruh kepada proses belajar, partisipasi, dan bagaimana mahasiswa menjalankan perkuliahannya sehingga penting untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa [11].

Ryff dan Singer memaparkan enam dimensi mental *well-being* yang menjadi inti dari *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, menjalin hubungan baik dengan lingkungan, sikap terhadap otonomi, kontrol terhadap lingkungan, dan tujuan hidup dan kemampuan untuk berkembang lebih jauh [3]. Penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana individu dapat menerima dirinya sendiri, selanjutnya menjalin hubungan baik menandakan adanya hubungan interpersonal yang baik antara yang menyenangkan dengan lingkungan sekitar, selanjutnya otonomi yaitu perasaan dimana individu memiliki kendali dan dapat mengatur kehidupannya, kontrol terhadap lingkungan yaitu sebuah pemilihan lingkungan yang sesuai dengan keadaan mental individu, serta tujuan hidup dan berkembang yaitu terdapat tujuan yang dimiliki oleh individu serta individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh dirinya [12]. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat tercerminkan pada beberapa hal, diantaranya sikap dan *attitude* yang baik kepada diri sendiri dan orang disekitarnya, selanjutnya dapat membuat keputusan secara mandiri serta melakukan regulasi terhadap perilaku yang dilakukan, dapat secara aktif menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan, dan yang terakhir adalah memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup dan secara aktif terus berusaha untuk mengeksplorasi diri [13].

Penelitian ini mendapati dari survey awal dengan 25 responden dari lima Fakultas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan hasil persentase, Fakultas Agama Islam 20,8%, Fakultas Bisnis Hukum & Ilmu Sosial 19,6%, fakultas Ilmu Kesehatan 20,3%, Fakultas Psikologi & Ilmu Pendidikan 19,5%, Fakultas Sains & Teknologi 19,8%. Dari hasil survey awal diatas peneliti ingin melanjutkan survey lanjutan untuk melihat apakah ada korelasi antara *daily spiritual experience* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Psikologi & Ilmu pendidikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka tingkatan *psychological well-being* yang paling

rendah ditemukan pada mahasiswa fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh bagaimana *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan 19,5%

Ryff 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 [13].

Mengenai spiritualitas, *daily spiritual experience* adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis. *Daily spiritual experience* dapat didefinisikan sebagai pandangan dan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap pengalaman spiritual yang mereka alami setiap hari. Pengalaman ini bersifat *transcendental* dan memberikan makna kepada kehidupan, memberikan perasaan terhubung dengan tuhan, dan secara konsisten merasakan kerinduan, dukungan, dan kasih saya yang berasal dari *transcendental* [14]. *Daily Spiritual experience* dikaitkan dengan peraih tingkat kecemasan dan stress yang rendah serta dapat meningkatkan kualitas hidup. Adapun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kent et al, *daily spiritual experience* dapat menjadi pelindung atau *buffer* dari perasaan stress yang dialami dalam kehidupan sehari-hari [15]. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dapat mengatakan bahwa terdapat kemungkinan hubungan antara *daily spiritual experience* dengan *psychological well-being* dari mahasiswa. Hal ini diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahimi et al yang menemukan adanya keterkaitan antara *religious coping* kepada beberapa *psychological disorder* yang merupakan dampak ketika *psychological well-being* dari individu rendah [16]

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 di alami [17]. Lebih lanjut kebudayaan kolektif Indonesia yang terus berkembang mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental siswa [3]. Dukungan sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa [18] [19]. 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 [18].

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 negatif dan beberapa situasi sosial tertentu [5]. 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 penelitian [3]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Eva et al yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi secara signifikan kepada *psychological well-being* dari mahasiswa [18]. 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.

Peneliti ingin menyelidiki hubungan antara pengalaman spiritual sehari-hari dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui kajian teori dan pemaparan fenomena. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara pengalaman spiritual setiap hari dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa. Peneliti percaya bahwa ada hubungan antara dua variabel independen dan variabel dependen.

## II. 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 teknik *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 [20] dengan menggunakan teori yang dimiliki Underwood. Reliabilitas dari skala ini adalah 0,92. Skala dukungan sosial diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati [21] 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 [22] 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.

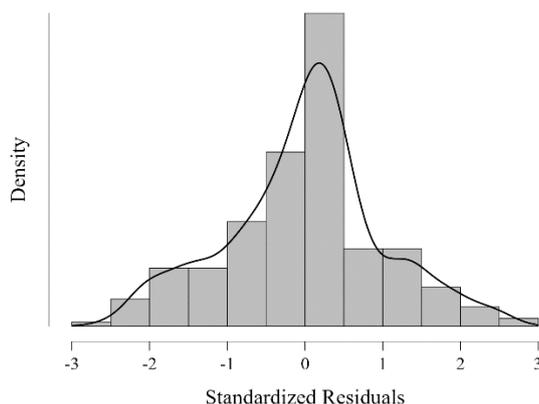
Analisa data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah *pearson product moment correlation*, selanjutnya *software* yang digunakan untuk menganalisis data adalah JASP versi 0,19.1

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Uji Normalitas

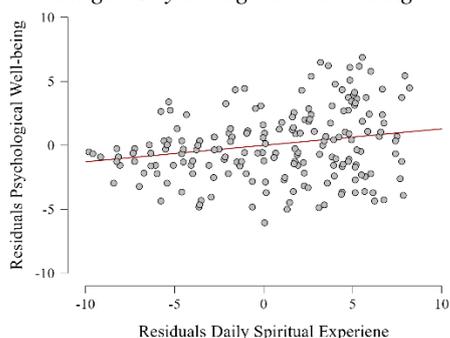
Hasil uji yang dilakukan menunjukkan bahwa residual data yang didapatkan terdistribusi secara normal. Hal ini didasarkan pada garis kurva yang mencapai puncak di tengah titik 0, sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Grafik 1 Uji Normalitas

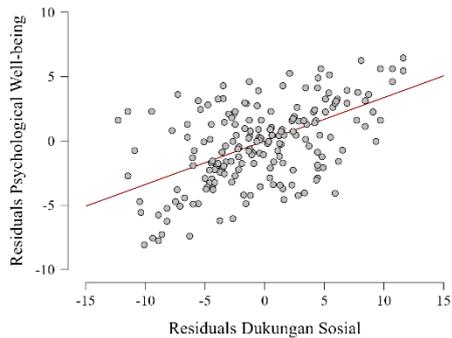


#### Uji Linearitas

Grafik 2 Uji Linearitas Daily Spiritual Experience dengan Psychological Well-being



Grafik 3 Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being



Hasil uji menunjukkan bahwa data masing-masing variabel independen dengan variabel dependen telah memiliki hubungan linear. Hal tersebut dapat dilihat pada garis linear yang miring ke atas dan kumpulan garis residual yang mendekati garis tersebut dan jika ditarik garis lingkaran akan membentuk bentuk elips. Maka, uji asumsi linearitas telah terpenuhi.

Tabel 1 Uji Korelasi pearson

Variabel Independen		Variabel Dependen	Pearson's r	p
Daily Spiritual Experience	-	Psychological Well-being	0.251	< .001
Dukungan Sosial	-	Psychological Well-being	0.566	< .001

Hasil uji menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara variabel. *Daily spiritual experience* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan ( $r=0,252, p\text{-value}=0,001$ ) dan begitu juga dengan dukungan sosial dengan *psychological well-being* ( $r=0,566, p\text{-value}=0,001$ ). Maka berdasarkan hasil yang didapatkan, dapat ditentukan bahwa semakin tinggi masing-masing variabel independen, maka akan semakin tinggi tingkatan variabel dependen penelitian begitu juga sebaliknya.

Tabel 2 Sumbangan Efektif

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.002
M <sub>1</sub>	0.600	0.360	0.355	2.410

Hasil uji menunjukkan *daily spiritual experience* dan dukungan sosial secara simultan memberikan pengaruh kepada *psychological well-being* sebesar 36%. Maka, dapat dikatakan sebanyak 64% fenomena *psychological well-being* pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain selain kedua variabel independen dalam penelitian ini.

## 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 independen akan diikuti dengan kenaikan variabel dependen dalam penelitian karena adanya hubungan positif yang ditemukan.

Beberapa temuan dari penelitian sebelumnya juga serupa dengan temuan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Božek et al [23] menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara spiritualitas dan kesehatan mental, terutama pada siswa yang mempelajari ilmu pikiran dan spiritual manusia. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Dar dan Iqbal [24] menemukan bahwa kepercayaan religius dan agama seseorang dapat mempengaruhi arti kehidupan mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Studi sebelumnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Wilson dan Shook [25], menemukan bahwa persepsi dukungan sosial dapat menyebabkan siswa mengalami tingkat kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat depresi dan stres yang lebih rendah.

*Daily Spiritual Experience* dapat berpengaruh kepada *psychological well-being* dari mahasiswa salah satunya dikarenakan adanya unsur transendental yang membantu individu untuk dapat menghubungkan dirinya dengan

Tuhan atau alam semesta secara keseluruhan. Menurut Nuzula, adanya unsur transendental ini dapat membantu individu untuk memiliki kebermaknaan dalam hidupnya yang selanjutnya dapat mempengaruhi *psychological well-being* dari mahasiswa di tengah tantangan kehidupan akademik dan transisi yang dia rasakan. Lebih lanjut Brillyanda et al menjelaskan bahwa adanya unsur transendental melalui spiritualitas pada diri individu dapat menghilangkan luka emosional dan kecemasan, memberikan tujuan hidup dan penerimaan kepada beberapa hal yang mungkin tidak dapat dihindari dalam hidup.

*Daily Spiritual Experience* yang didefinisikan sebagai pengalaman spiritual individu dalam kehidupan sehari-hari pada mahasiswa dapat menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap tantangan dan kesulitan sekaligus meningkatkan rasa syukur sehingga individu mampu untuk menghargai hal-hal yang ada di dalam kehidupannya [26]. Menurut Reza et al pengalaman spiritualitas dapat menjadi penghubung antara religiusitas dan kepercayaan yang dimiliki individu dengan *psychological well-being* pada mahasiswa, selanjutnya dapat meminimalisir munculnya beberapa *psychological distress* hingga kecenderungan mahasiswa untuk mengakhiri hidup dikarenakan tekanan berat yang dirasakan.

Selanjutnya dukungan sosial memiliki korelasi yang kuat terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa dikarenakan di dalam dukungan sosial sendiri terdapat unsur-unsur dukungan yang dapat membantu mahasiswa melewati tantangan yang ada dalam kehidupan akademik dan kuliahnya yang secara garis besar terbagi menjadi 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif [27]. Dukungan sosial memiliki peran yang positif kepada kesehatan mental dan juga kualitas hidup yang dirasakan oleh seseorang dan membuat merasa di apresiasi dan juga terhubung dengan jaringan kehidupan sosial yang ada disekitarnya [28]. Dukungan sosial juga dapat didapatkan dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, pasangan, dan masyarakat. Adapun diantara beberapa sumber tersebut, teman sebaya dapat menjadi prediktor yang kuat untuk menumbuhkan resiliensi mahasiswa dalam tantangan akademiknya, karena banyak waktu dan aktivitas dalam kegiatan perkuliahan dari mahasiswa dihabiskan bersama teman sebayanya, sehingga dukungan sosial teman sebaya dapat membantu seseorang untuk menjaga *psychological well-being* yang dimiliki [29].

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 [30]. Selanjutnya *social integration* serta penggunaan media sosial juga menunjukkan dapat mempengaruhi *psychological well-being* dari mahasiswa [31]. 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

#### IV. KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *daily spiritual experience* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, yang mendukung hipotesis 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..

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada UMSIDA dan seluruh mahasiswa yang telah menjadi bagian dari penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian ini hingga selesai.

#### 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. Hartini, “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.
- [16] A. Che Rahimi, R. S. Bakar, and M. A. Mohd Yasin, “Psychological Well-Being of Malaysian University Students during COVID-19 Pandemic: Do Religiosity and Religious Coping Matter?,” *Healthcare*, vol. 9, no. 11, 2021. doi: 10.3390/healthcare9111535.
- [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&title=Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III>
- [18] N. Eva, P. Shanti, N. Hidayah, and M. Bisri, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator,” *J. Kaji. Bimbingan. 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: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002>.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*