

PERAN *DAILY SPIRITUAL EXPERIENCE* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Nonimsi Tahun¹, Fredericksen Victoranto Amseke² & Januar Daniel Maxfrid Rohi³

¹Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang
Email: nonimshytahun@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang
Email: dedyamseke@iaknkupang.ac.id

³Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang
Email: januar@iaknkupang.ac.id

Masuk : dd-mm-yyyy, revisi: dd-mm-yyyy, diterima untuk diterbitkan : dd-mm-yyyy

ABSTRACT

Daily spiritual experience is an activity in human life that connects spiritual experience with God which can provide inner peace, strengthen interpersonal relationships so that it can improve human psychological well-being in aspects of daily life. Daily spiritual experiences are one of the factors that influence psychological well-being. According to Ryff and Keyes (1995), psychological well-being is a person's ability to live socially, build good relationships, have goals, accept themselves, channel their potential, deal independently with social pressures, and control their external environment. Good psychological well-being enables people to live wellness, be physically and mentally healthy, and create happiness. This research aims to determine the influence of daily spiritual experiences on the psychological well-being of students in the Christian Religious Education study program at the Institut Agama Kristen Negeri Kupang. This research uses quantitative methods. The data collection tool uses a psychological scale with the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) instrument adapted from Underwood and Teresi (2022) and the Ryff psychological well-being scale developed from Ryff (1989). The respondents for this research were 73 students with the research sample technique is stratified random sampling in the Christian Religious Education study program at the Institut Agama Kristen Negeri Kupang. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of this study prove that daily spiritual experiences have a positive and significant effect on psychological well-being by 71.7%. It is hoped that students can get closer to God in spiritual activities as a life experience as a goal to find a valuable meaning in life in order to improve students' psychological well-being in every aspect of daily life.

Keywords: *daily spiritual experience, psychological well-being, students*

ABSTRAK

Daily spiritual experience merupakan aktivitas kehidupan manusia yang menghubungkan pengalaman spiritual dengan Tuhan yang dapat memberikan kedamaian batin, memperkuat hubungan antar pribadi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia dalam aspek kehidupan sehari-hari. *Daily spiritual experience* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang dalam kehidupan sosial, membangun hubungan baik, memiliki tujuan, menerima diri, menyalurkan potensi, mandiri menghadapi tekanan sosial, dan mengendalikan lingkungan luar. Kesejahteraan psikologis yang baik membuat manusia hidup secara *wellness*, sehat fisik maupun mental, serta menciptakan kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan instrumen *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) yang diadaptasi dari Underwood dan Teresi (2022) dan *Ryff's Psychological well being scales* yang dikembangkan dari Ryff (1989). Responden penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa dengan teknik sampel penelitian adalah *stratified random sampling* pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *daily spiritual experience* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 71,7%. Diharapkan mahasiswa dapat mendekatkan diri kepada Tuhan dalam aktivitas spiritual sebagai pengalaman hidup sebagai tujuan untuk menemukan makna hidup yang bernilai guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *daily spiritual experience, kesejahteraan psikologis, mahasiswa*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangan untuk memasuki masa dewasa seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau di lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Masa pendidikan di perguruan tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi. Masa transisi ini dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa di tahun pertama kuliah karena dihadapkan dengan situasi dan tuntutan baru, seperti mengatasi semua masalah dan konflik (Shabrina & Hartini, 2021). Tanggung jawab dan tugas perkembangan yang meningkat harus dijalani pada masa ini juga dapat menjadi tekanan dan beban tersendiri bagi mahasiswa (Shabrina & Hartini, 2021). Masalah tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada kesejahteraan psikologis.

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa ditemukan di berbagai belahan dunia (Putri, 2012). Rendahnya kesejahteraan psikologis juga ditemukan di Indonesia. Penelitian Triaswari dan Utami (2014) menemukan 27,26% mahasiswa psikologi Universitas Gadjah Mada memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Lebih lanjut sebuah penelitian yang dilakukan Putri (2012) menemukan bahwa 42,2% mahasiswa Universitas Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian Kurniasari et al. (2019) menuliskan sebanyak 38% dari mahasiswa di Universitas Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Jika kesehatan psikologis rendah pada mahasiswa, menyebabkan kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang merugikan, seperti konsumsi alkohol yang tidak terkontrol, tidak aktif dalam menjalani hidup, kurang tidur atau tidur yang berlebihan, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri (Ludban & Gitimu, 2015)

Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sosial dan membangun hubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup, mampu menerima diri, mampu menyalurkan potensi diri, mandiri jika dihadapkan dengan tekanan sosial, dan mampu mengendalikan lingkungan luarnya. Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi sama dengan individu yang dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami masalah seperti penerimaan diri yang rendah, ketidakmampuan untuk menguasai lingkungannya, dan bahkan tidak memiliki tujuan dan makna hidup.

Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi sering mengalami kesulitan yang berdampak pada keadaan psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, frustrasi, stres, bahkan depresi dalam menghadapi berbagai tugas dan tuntutan akademik sebagai tanggung jawab yang harus diselesaikan selama berada di perguruan tinggi sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis. Banyaknya permasalahan dalam akademik, karir dan sosial yang dihadapi mahasiswa sehingga menyebabkan kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail & Indrawati, 2013). Oleh karena itu, pentingnya *daily spiritual experience* bagi mahasiswa untuk memahami dirinya yang memiliki hubungan dengan Tuhan melalui doa dan ibadah untuk membantu mengatasi kesulitan dalam hidup baik kesulitan dalam akademik di perguruan tinggi, hubungan sosial dengan orang lain dan keluarga sehingga memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Isgandarova (2005) menyatakan

daily spiritual experience berfungsi sebagai pengatur hubungan antara faktor stres dengan kepuasan hidup. Selain itu, *daily spiritual experience* sering berfungsi sebagai pengatur hubungan antara pengalaman negatif, depresi, dan kecemasan.

Menurut Ryff (1995) beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang salah satunya yaitu *daily spiritual experience*. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Burris et al. (2009) yang menyatakan bahwa *daily spiritual experience* adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana *daily spiritual experience* pada kesehatan fisik dan psikologis saling memiliki mempengaruhi terhadap kesejahteraan psikologis pada aspek perkembangan pribadi. Individu dengan *daily spiritual experience* tinggi akan memiliki keyakinan adanya kekuatan transenden atau sosok hubungan dengan Tuhan yang dapat mengatur kehidupan sehingga individu tersebut akan lebih mudah untuk memaknai hidup dengan baik dan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik (Underwood & Teresi, 2002).

Daily Spiritual Experience didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap pengalaman spiritual setiap hari yang berkaitan dengan hal-hal transenden dan makna kehidupan termasuk perasaan terhubung dengan Tuhan, perasaan kerinduan, dukungan, dan kasih sayang yang transenden sepanjang waktu, perasaan kagum, murah hati, bersyukur, dan kesetiaan terhadap Tuhan (Underwood & Teresi, 2002). *Daily spiritual experience* menuntun pada keadaan psikologis yang sejahtera dan dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang (Underwood & Teresi, 2002).

Hasil penelitian Parila et al. (2018) menemukan hubungan yang positif dan signifikan antara *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan karena meninggal dunia dengan nilai $r = 0,389$, $p = 0,004$ ($p < 0,01$). Garrouette et al. (2003) menuliskan bahwa *daily spiritual experience* yang tinggi akan memaknai hidup dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat menjalankan berbagai peran dengan lebih baik, memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres, mengatur konflik, dan meningkatkan kepercayaan diri. Lebih lanjut Underwood (2006) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *daily spiritual experience* dalam diri memiliki penghargaan terhadap nilai-nilai transenden dan makna hidup seperti rasa kebersyukuran, keutuhan, kasih sayang, belas kasihan dan lain sebagainya.

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa mendapat tuntutan akademik untuk berprestasi dalam menyelesaikan studi. Sumber stres mahasiswa termasuk tuntutan lingkungan kehidupan mahasiswa, baik di dalam maupun di luar kampus, di mana mahasiswa dituntut untuk berprestasi, menyelesaikan tugas, menyesuaikan diri, mandiri, dan dewasa. Mahasiswa sering mengalami stres, konflik, dan frustrasi karena tuntutan lingkungan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Hasil penelitian Pujantoro et al. (2021) membuktikan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, sedangkan mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk akan memiliki kualitas hubungan yang buruk dengan orang lain dan lebih mudah mengalami gangguan psikologis, yang berdampak pada prestasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang angkatan 2021 ditemukan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ketika kesulitan mengatur waktu karena jadwal perkuliahan yang padat, tugas perkuliahan yang begitu banyak, ada juga yang merasa gelisah dengan tugas kuliah yang menumpuk dan suka menunda-nunda tugas perkuliahan. Ada mahasiswa yang bisa

mengatur waktu, tertib dan disiplin dalam menyelesaikan berbagai tugas. Namun, ada juga yang tertekan dan pikiran karena tuntutan berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan selama proses perkuliahan.

Dalam pengalaman kehidupan spiritual sehari-hari (*daily spiritual experience*) mahasiswa berinisial JL menyampaikan bahwa ketika menghadapi berbagai persoalan masalah kurang mendekatkan diri kepada Tuhan seperti belum memiliki jadwal tetap membaca Alkitab dan lupa untuk berdoa dan sering tidak mengikuti kegiatan ibadah di gereja. Namun ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa rajin berdoa dan rajin gereja ketika menghadapi masalah. Namun, ada yang rajin berdoa dan ke Gereja tanpa disuruh karena percaya bahwa tanpa Tuhan mereka tidak bisa melakukan segala sesuatu sehingga mereka membutuhkan pertolongan Tuhan dalam menjalani kehidupan seperti berdoa karena doa adalah cara untuk menjalin dan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan, dengan doa mereka bisa mengatasi kekhawatiran, kesusahan dan juga kesulitan, memberikan rasa ketenangan dan meredakan beban pikiran. Selain, berdoa membaca Alkitab dimana Firman Tuhan menjadi petunjuk hidup dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan juga sebagai penguatan iman dalam membangun hubungan dengan Tuhan. Selain itu, ayat-ayat Alkitab menjadi sumber inspirasi dan kekuatan rohani dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Peterson dan Seligman (2004) menuliskan terdapat banyak fenomena di Amerika yang membuktikan keyakinan agama dan spiritual dapat mengatasi stres dalam peristiwa kehidupan yang tidak diinginkan.

Mahasiswa yang awalnya sering mengalami kecemasan ketika kesulitan dalam mengatur waktu karena jadwal perkuliahan yang padat, gelisah dengan tugas kuliah yang banyak, suka menunda-nunda pekerjaan akademisnya, serta berbagai tuntutan yang harus diselesaikan dalam menjalani proses perkuliahan. Dengan adanya kegiatan *daily spiritual experience* yang dilakukan mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti mengontrol kecemasan yang berlebihan, manajemen waktu yang baik untuk menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu agar tidak mengulang mata kuliah, memiliki strategi *coping* yang baik untuk tidak gagal dalam perkuliahan. Berdasarkan uraian diatas maka tertarik untuk mengkaji penelitian tentang pengaruh *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Responden dalam penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa dengan teknik sampel penelitian adalah *stratified random sampling* semester VI tahun 2021 pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *daily spiritual experience* dan kesejahteraan psikologis. *Daily spiritual experience* adalah persepsi individu terhadap keberadaan dan kehadiran sosok transenden yang dituhankan dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan manusia ini disertai aktivitas untuk mendekatkan diri kepada sosok transenden yakni Tuhan yang dapat memberikan inspirasi serta makna dan tujuan hidup dalam pengalaman aspek kehidupan sehari-hari yang dialami. Sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan dimana individu untuk memiliki mental yang baik dan emosional yang positif serta kepuasan hidup secara keseluruhan yang mencakup rasa bahagia, mampu menerima keadaan dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki arti dan tujuan hidup yang bermakna serta dapat mengembangkan potensi diri.

Skala *daily spiritual experience* menggunakan skala psikologi dengan instrumen *Daily Spiritual Experience Scales* (DSES) untuk mengungkap spiritualitas pada mahasiswa dengan sebelas aspek yaitu hubungan, aktivitas transenden spiritual, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian, merasakan pertolongan, merasakan bimbingan, mempersiapkan dan merasakan kasih sayang Tuhan, kekaguman, apresiasi dan rasa berterima kasih, kepedulian kepada sesama, merasa bersatu dan dekat dengan Tuhan. *Daily Spiritual Experience Scales* (DSES) memiliki 40 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation* $> 0,30$. Uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,963.

Skala kesejahteraan psikologis menggunakan instrumen *Ryff's Psychological Well-Being Scales* yang dikembangkan Ryff (1989) meliputi enam dimensi yaitu kemandirian, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Instrumen ini memiliki 42 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation* $> 0,30$. Hasil uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,930. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 25.0

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil deskripsi statistik *daily spiritual experience* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat diketahui sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan subyek penelitian dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 44% (35 mahasiswa) dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 52% (38 mahasiswi).

Tabel 1

Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	35	48
Perempuan	38	52
Total	73	100

Tabel 2 menunjukkan penyebaran skor *daily spiritual experience* diperoleh skor tinggi sebesar 62% (45 mahasiswa), kategori sedang sebesar 26% (19 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 12% (9 mahasiswa). Dengan demikian dapat diketahui bahwa *daily spiritual experience* mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi. Underwood dan Teresi (2022) mengemukakan bahwa pengalaman spiritual yang baik dapat memberikan percaya diri yang tinggi dan kekuatan bagi individu dalam menghadapi stressor. Oleh karena itu pentingnya *daily spiritual experience* bagi mahasiswa seperti meditasi, doa atau refleksi diri dapat membantu mengurangi tingkat stres atau kecemasan yang sering dialami mahasiswa.

Tabel 2

Hasil Kategori Daily Spiritual Experience

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	143-158	45	62
Sedang	129-142	19	26
Rendah	115-128	9	12
Total		73	100

Tabel 3 menunjukkan penyebaran skor kesejahteraan psikologis diperoleh skor tinggi sebesar 71% (52 mahasiswa), kategori sedang 18% (13 mahasiswa), dan kategori rendah 11% (8 mahasiswa). Dengan demikian dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam kategori tinggi. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi. Ryff dan Keyes (1995) menuliskan Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki keterampilan dalam mengontrol dan menguasai lingkungan di sekitarnya, mampu merealisasikan potensi dalam diri dan memiliki tujuan dan makna hidup. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi maka sama halnya dengan individu yang dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya. Apabila seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami masalah pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti memiliki penerimaan diri yang rendah, kurang mampu menguasai lingkungan di sekitarnya bahkan tidak memiliki tujuan dan makna hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Tabel 3
Hasil Kategori Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	130-152	52	71
Sedang	106-129	13	18
Rendah	83-105	8	11
Total		73	100

Menurut Widhiarso (2012) membandingkan distribusi kumulatif dari distribusi data empiris dengan distribusi normal yang diharapkan. Jika $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan dan menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Namun, jika $p > 0,05$ maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan dan menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4 diketahui nilai signifikansi *daily spiritual experience* sebesar 0,216 ($p > 0,05$) dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,958 ($p > 0,05$) dengan demikian disimpulkan bahwa data *daily spiritual experience* dan data kesejahteraan psikologis berdistribusi normal.

Tabel 4
Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Asymp.Sig	Keterangan
<i>Daily spiritual experience</i>	1,055	0,216	Normal
Kesejahteraan psikologis	0,509	0,958	Normal

Berdasarkan tabel 5 diketahui uji koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,847 dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,01$) yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tabel 5
Uji Korelasi

Variabel	r	Sig.	Keterangan
<i>Daily spiritual experience</i> (X) dengan Kesejahteraan psikologis (Y)	0,847**	0,000	Positif dan Signifikan

Tabel 6 dan tabel 7 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $p = 0,000$ dan $F = 47,716$ dengan $R Square = 0,717$. Sumbangan efektif variabel *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 71,7% dan sisanya 28,3% diterangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Tabel 6
Ringkasan Hasil Analisis Regresi Berganda Uji Simultan F

Hubungan	F	P	Keterangan	Kesimpulan
<i>Daily spiritual experience</i> dengan kesejahteraan psikologis	447,716	0,000	$0,000 < 0,05$	Hipotesis diterima

Tabel 7
Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.847 ^a	.717	.713	1.69549

Tabel 8 memperlihatkan ringkasan hasil uji hipotesis secara parsial (t) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan *daily spiritual experience* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan $t = 4,740$.

Tabel 8
Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Uji Parsial (uji t)

Hubungan	t	P	Keterangan	Kesimpulan
<i>Daily Spiritual Experience</i> terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa	4,740	0,000	$0,000 < 0,05$	Hipotesis diterima

Penelitian ini membuktikan hipotesis H_a diterima bahwa *daily spiritual experience* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester VI angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai F_{hitung} sebesar 47,716 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Jadi, *daily spiritual experience* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan nilai $R Square$ sebesar 0.717 atau 71,7%. Dengan demikian *daily spiritual experience* dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 71,7% dan sisanya 28,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam penelitian dapat dikatakan bahwa semakin baik *daily spiritual experience* maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

Dalam ini penelitian juga sejalan dengan hasil penelitian Parila, Sari dan Roudhotina (2018) yang menemukan hubungan positif antara *daily spiritual experience* dan kesejahteraan

psikologis istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Hasil penelitian diperoleh nilai korelasi $r = 0,389$ dengan $p = 0,005$ ($p < 0,01$) sedangkan nilai korelasi r sebesar $0,152$. Hal tersebut diartikan bahwa *daily spiritual experience* memberi sumbangan sebesar $15,2\%$ sedangkan sisanya $84,8$ dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya, penelitian Shabrina dan Hartini (2021) juga membuktikan pengaruh secara simultan hubungan positif dan signifikan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan diperoleh nilai *R square* sebesar $0,640$ yang berarti nilai sumbangan pengaruh sebesar 64% sedangkan sisanya 36% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian Putri (2024) menemukan korelasi yang positif dan signifikan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan nilai signifikansi sebesar $0,033$ ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi $r = 0,213$.

Individu yang memiliki *daily spiritual experience* dalam diri memiliki penghargaan terhadap nilai-nilai transenden dan makna hidup, seperti rasa kebersyukuran, keutuhan, kasih sayang, belas kasihan, dan lain sebagainya (Underwood, 2006). Penelitian Shabrina dan Hartini (2021) menjelaskan bahwa individu dengan *daily spiritual experience* tinggi akan lebih memaknai hidup dengan baik, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. *Daily spiritual experience* memiliki hubungan dengan tiga indikator kesejahteraan psikologis, yaitu aktualisasi diri, kebermaknaan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ivtzan et al., 2013). Hal ini sesuai dengan pendapat dari Underwood dan Teresi (2022) yaitu *daily spiritual experience* dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Daily spiritual experience sangat berperan penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai permasalahan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa mereka perlu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Boordhar et al. (2011) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik, sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologi, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik.

Kesejahteraan psikologis menjadi bagian yang penting agar dapat meningkatkan tanggung jawab dan memaksimalkan potensi individu (Evans & Greenway, 2010). Sejalan dengan hal tersebut Ryff (1989) juga menyatakan kesejahteraan psikologis adalah sejauh mana individu merasa bahagia, nyaman, damai, berdasarkan penilaian dari diri mereka sendiri, serta bagaimana memandang pencapaian potensi mereka sendiri. Dengan demikian mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik spiritual dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis agar dapat menemukan makna dan tujuan hidup, memberikan arah dan motivasi dalam menghadapi tantangan hidup serta menjadi sumber kekuatan dan ketenangan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kirby et al. (2004) menuliskan bahwa *daily spiritual experience* merupakan sumber daya dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis seseorang terutama ketika memiliki kondisi yang buruk. Hal senada dengan *daily spiritual experience* memberi manfaat dalam menghadapi situasi yang menekan, kondisi stres hingga depresi pada subjek. Poston dan Turnbull (2004) mengungkapkan bahwa *daily spiritual experience* dalam keluarga berkaitan dengan keyakinan akan keberadaan Tuhan, berdoa sebagai sarana *coping*, dan mengatribusikan keterbatasan anak dalam tema yang lebih positif. Karena itu, *daily spiritual experience* dan kegiatan keagamaan telah menjadi sumber penghibur dan bantuan disaat stres bagi banyak orang (Scott, 2007).

Keyakinan kepada Tuhan akan mendorong individu memiliki strategi *coping* yang baik (Cornah, 2006). Strategi *coping* yang baik dapat mengarahkan individu pada kesejahteraan psikologis yang baik (Ryff & Singer, 2008). Tischler et al. (2002) menjelaskan individu dengan spiritualitas akan meningkatkan kompetensi aktualisasi diri, harga diri, sikap mandiri, adaptasi yang baik, performa kinerja yang baik, empati, altruisme, sikap terbuka, dan lain sebagainya. Hasil penelitian Khashab et al. (2015) memaparkan bahwa spiritualitas akan mempermudah individu menghadapi emosi negatif dan situasi sosial. Kompetensi-kompetensi tersebut akan mengarahkan individu pada kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan pemaparan Underwood dan Teresi (2022) yaitu *daily spiritual experience* dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitian ini mahasiswa yang sedang menjalani tuntutan akademik dengan kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan untuk memiliki *daily spiritual experience* melalui doa dan aktif dalam kegiatan keagamaan sebagai wujud keyakinan kepada Tuhan sebagai kekuatan transenden yang mengatur kehidupannya sehingga akan lebih mudah untuk memiliki tujuan dan memaknai hidup dengan baik untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa *daily spiritual experience* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester IV angkatan 2021 pada program studi Pendidikan Agama Kristen di Institut Agama Kristen Negeri Kupang dengan nilai $R^2 = 0,717$ yang artinya sumbangan efektif *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 71,7% dan sisanya 28,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Diharapkan mahasiswa dapat mendekati kepada Tuhan dalam kegiatan doa pribadi dan mengikuti kegiatan keagamaan seperti mengikuti persekutuan doa, pemahaman Alkitab, kelompok sel (konsel) dan gereja sebagai pola kebiasaan dalam *daily spiritual experience* untuk menemukan tujuan dan makna hidup dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus, keluarga, sahabat, dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu selama proses penelitian. Terima kasih kepada dosen pembimbing dan dosen penguji, seluruh dosen pengajar, staf dan pegawai di Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

REFERENSI

- Bordhar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Journal of Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 663 – 669. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57(5), 536-544. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>.
- Cornah, D. (2006). *The impact of spirituality on mental health: A review of the literature*. Mental Health Foundation.
- Evans, D., & Greenway, C. (2010). *Exploring the psychological well-being of students in higher education*. Escalate. <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>.
- Garrouette, E. M., Goldberg, J., Beals, J., Herrell, R., Manson, S. M., Crow, C. B., Buchwald, D., Chambers, B., Christensen, M., Dillard, D., DuBray, K., Espinoza, P., Fleming, C., Frederick, A. W., Gone, J., Gurley, D., Jervis, L., Jim, S., Kaufman, C., ... Yazzie, L.

- (2003). Spirituality and attempted suicide among American Indians. *Social Science and Medicine*, 56(7), 1571–1579.
- Hulukati, W & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo wenny hulukati. *Jurnal Biotik*. 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Isgandarova, N. (2005). Islamic spiritual care in a health care setting. *Spirituality and Health: Multidisciplinary Explorations*, 85-101 https://www.academia.edu/272994/Islamic_Spiritual_Care_in_a_Health_Care_Setting.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). *Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>.
- Khashab, A. S., Khashab, A. M., Mohammadi, M. R., Zarabipour, H., & Malekpour, V. (2015). Predicting dimensions of psychological well being based on religious orientations and spirituality: An investigation into a causal model. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(1), 50–55
- Kirby, S. E., Coleman, P. G., & Daley, D. (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(3), P123-P129.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3, 52–58.
- Ludban, M. & Gitimu, P. N. (2015). Psychological well-being of college students. Undergraduate Research. *Journal for the Human Sciences*, 14(1). <https://publications.kon.org/urc/v14/ludban.html>
- Parila, A., Sari, E.P & Roudhotina, W. (2018). Daily spiritual experience dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan karena meninggal dunia. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art1>.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.
- Poston, D. J., & Turnbull, A. P. (2004). Role of spirituality and religion in family quality of life for families of children with disabilities. *Education and training in developmental disabilities*, 95-108.
- Pujantoro, A. R., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-139.
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological wellbeing pada mahasiswa*. Universitas Indonesia
- Putri, T.A. P. (2024). *Hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. Universitas Sriwijaya Inderalaya.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Sciences*, 4, 99-104. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Scott, E. (2007). Spirituality and mental health: Benefits of spirituality. *Research on aging*, 27(2), 197-220.
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1, 930–937. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27599>.
- Tischler, L., Biberman, J., & Mckeage, R. (2002). Linking emotional intelligence, spirituality and workplace performance: Definitions, models and ideas for research. *Journal of Managerial Psychology*, 17(3), 203–218. <https://doi.org/10.1108/02683940210423114>.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres*. Universitas Gadjah Mada.
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health- related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22–33. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04.
- Underwood, L.G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the daily spiritual experience scale. *Archive for the Psychology of Religion*, 28, 181–218.
- Widhiarso, W. (2012). *Tanya Jawab tentang uji normalitas*. Fakultas Psikologi UGM, 1-5 n <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Tanya%20Jawab%20tentang%20Uji%20Normalitas.pdf>.