

# Hubungan antara Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis pada Masa Transisi Remaja Menuju Dewasa

Safira Cahya Rachmaningtyas<sup>1</sup>, Resnia Novitasari<sup>2\*</sup>

Department of Psychology, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

\*Corresponding Author : Resnia Novitasari. Email : resnia.novitasari@uii.ac.id

## Abstract

*The condition of psychological well-being at the age of transition from adolescence to adulthood (emerging adulthood) is an important thing that needs to be considered. The purpose of this study was to determine the correlation between psychological well-being and Islamic spirituality. Respondents in this study were 209 people consisting of 44 male respondents and 165 female Muslim respondents with an age range of 18-25 years. This study uses the Ryff Psychological Well-Being scale 18-items version and the Islamic spirituality scale which refers to Swinton's theory. All data in this study were processed using the Spearman's rho correlation test analysis method. The results show that there is a significant positive relationship between psychological well-being and Islamic spirituality. The hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** Psychological well-being, Islamic spirituality, Emerging adulthood

## Abstrak

Kondisi kesejahteraan psikologis pada usia masa transisi remaja menuju dewasa menjadi suatu hal penting yang perlu diperhatikan. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam. Responden pada penelitian ini berjumlah 209 orang yang terdiri dari 44 responden laki - laki dan 165 perempuan beragama Islam dengan rentang usia 18- 25 tahun. Pada penelitian ini menggunakan skala *Ryff Psychological Well-Being 18-items version* dan skala spiritualitas Islam yang mengacu pada teori Swinton. Seluruh data pada penelitian ini diolah dengan metode analisis uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** Kesejahteraan psikologis, spiritualitas Islam, transisi remaja menuju dewasa.

## 1. Pendahuluan

Usia dalam kategori *emerging adulthood* atau rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan usia transisi dari remaja menuju dewasa yang rentan akan masa krisis (Arnett, 2004). Hal tersebut dipengaruhi oleh adanya harapan dari keluarga agar individu mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan setara dengan pendidikan yang telah diperoleh (Murithi, 2019). Adanya harapan yang diberikan pada individu tersebut dikarenakan pada usia kategori masa transisi remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*) terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dihadapi oleh individu seperti tinggal terpisah dengan orangtua, meningkatkan karier dan akademis, membuat keputusan mandiri, membangun hubungan intimasi mendalam, serta memiliki kematangan emosional (Miller, 2011).

Kondisi kesejahteraan psikologis pada usia kategori masa transisi remaja menuju dewasa menjadi suatu hal penting yang perlu diperhatikan. Tercatat dalam Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa penduduk di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 22,312 jiwa berusia 15-19 tahun, 22,682 jiwa berusia 20-24 tahun, dan 22,356 jiwa berusia 25-29 tahun. Tidak hanya itu, Survei Penduduk Antar

Sensus (SUPAS) oleh BPS mencatat bahwa pada tahun 2019 terdapat 299,91 juta jiwa penduduk Indonesia dengan rincian sebesar 68% merupakan usia 15 - 64 tahun atau merupakan usia produktif. Adanya hasil riset tersebut menunjukkan bahwa remaja yang bertransisi menuju dewasa di Indonesia yang tergolong pada usia produktif perlu diperhatikan kembali akan kesejahteraan psikologis mereka guna mencapai potensinya secara baik.

Namun, karena adanya tugas perkembangan yang perlu dilalui oleh individu yang kemudian menjadi sebuah masa krisis pada usia kategori masa transisi remaja menuju dewasa, hal tersebut membuat individu pada usia kategori masa transisi remaja menuju dewasa memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 19 juta lebih penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dan 12 juta lebih penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) mencatat sebanyak 46% individu kategori usia transisi remaja menuju dewasa memiliki kategori Kesejahteraan psikologis tingkat sedang dan sebanyak 38% individu kategori usia transisi remaja menuju dewasa memiliki kesejahteraan psikologis tingkat rendah.

Melalui proses wawancara yang dilakukan pada tiga orang beragama Islam dengan rincian satu perempuan berusia 21 tahun berinisial SPH dan dua laki-laki berusia 23 berinisial DSR dan 18 tahun berinisial AFF didapatkan hasil bahwa subjek-subjek yang masuk dalam kategori masa transisi remaja menuju dewasa memiliki beberapa masalah terkait kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek AFF (18 tahun), dapat diketahui bahwa dirinya mengalami permasalahan terkait kesulitan dalam menerima dirinya sendiri yang menyebabkan adanya kebingungan dalam memahami diri, tidak yakin terhadap kemampuan yang ada pada dirinya, kesulitan dalam menentukan langkah akan masa depan. Selanjutnya, pada subjek SPH (21 tahun) diketahui dirinya mengalami kesulitan dalam memahami potensi dalam dirinya, terkendala dalam menentukan keputusan secara mandiri, dan terdapat beberapa tekanan seperti menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan juga terkait langkah selanjutnya terhadap karier. Adapun pada subjek DSR (23 tahun) terdapat permasalahan seperti kesulitan dalam mengembangkan karier, kesulitan dalam mengambil keputusan besar secara mandiri, dan adanya kebingungan terhadap prinsip diri sendiri dengan prinsip orang tua terkait karier kedepannya sehingga menjadi tekanan bagi subjek.

Mengacu pada hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa seluruh subjek wawancara yang berada pada masa transisi remaja menuju dewasa memiliki permasalahan terkait kesejahteraan psikologis yang dianalisis melalui aspek-aspek kesejahteraan psikologis oleh Ryff, dkk (1995). Pada subjek AFF terdapat permasalahan yang terkait dengan aspek penerimaan diri, pengembangan diri, dan tujuan dalam hidup. Sedangkan pada subjek SPH memiliki permasalahan yang terkait dengan aspek pengembangan diri dan otonomi. Selanjutnya, subjek DSR memiliki permasalahan yang terkait dengan aspek tujuan dalam hidup dan otonomi.

Kondisi yang tercatat dalam hasil-hasil riset tersebut menunjukkan bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa di Indonesia menunjukkan adanya masalah dan perlu diperhatikan. Sementara itu, individu dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis apabila mampu meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif dan pertumbuhan diri (Handayani, 2010). Oleh karena itu, kondisi mental pada individu masa transisi remaja menuju dewasa perlu diperhatikan agar memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai suatu kemampuan individu dalam menerima apa adanya terhadap dirinya, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya dan memiliki kemampuan secara berkelanjutan dalam merealisasikan potensi yang dimilikinya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis juga menjadi suatu hal yang penting untuk dicapai oleh seseorang. Hal tersebut dikarenakan kesejahteraan psikologis perlu ditanamkan pada diri individu agar mampu memiliki dorongan untuk menghadapi tanggung jawab dan memperoleh potensinya (Evans & Greenway, 2010).

Setiap individu perlu memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis sebagai upaya dalam menghasilkan kualitas psikologis yang baik. Ketika seseorang tidak memperhatikan kualitas psikologisnya maka akan terdapat beberapa dampak yang muncul seperti kurangnya dorongan untuk bersosial atau membantu orang lain. Hal tersebut dijelaskan oleh Kumar (2014) bahwa perilaku prososial yang rendah dimiliki oleh individu dengan kualitas kesejahteraan psikologi yang rendah. Tidak hanya itu, dalam penelitian Clemente dan Hezomi (2016) mengungkapkan bahwa semakin baik kesejahteraan psikologis pada seseorang, maka semakin menurun tingkat stres. Apabila seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi maka terdapat beberapa hal yang dirasakan seperti kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik memburuk, konsumsi alkohol dan penggunaan obat terlarang, kurangnya kepuasan dan kualitas hidup, tidak percaya diri, dan terdapat usaha untuk bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017).

Disampaikan oleh Ryff (1989) bahwa faktor - faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial, status sosial dan ekonomi, spiritualitas, religiusitas dan lain-lain. Upaya dalam mencapai kondisi kesejahteraan psikologis dapat ditemukan pada tingkat spiritualitas pada seseorang. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ivtzan, dkk (2013) yang menyatakan bahwa terdapat kaitan antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis.

Spiritualitas yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana dampak positif yang diberikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Dijelaskan oleh Assagioli (1965) bahwa dorongan spiritualitas merupakan bagian dalam puncak perkembangan individu yang mendasar, fundamental, dan nyata sehingga ketika individu mencapai spiritualitas dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup, maka individu dapat hidup dengan keadaan mental yang sehat. Hal tersebut menunjukkan bagaimana kesejahteraan psikologis pada individu dapat dicapai ketika individu mencapai spiritualitasnya.

Spiritualitas merupakan keyakinan pribadi yang melampaui aspek material kehidupan dan memberikan rasa yang mendalam terhadap keutuhan, keterhubungan, dan keterbukaan terhadap yang tak terbatas (Myers, dkk., 2000). Dalam kehidupan individu yang memasuki masa transisi remaja menuju dewasa, spiritualitas menjadi salah satu hal penting sebab disampaikan oleh Rosalina (2007) bahwa masalah yang berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan dapat diatasi dengan spiritualitas. Pada saat individu memiliki kondisi kesehatan mental yang kurang baik seperti adanya emosi negatif, terdapatnya keinginan untuk bunuh diri, ataupun rendahnya resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup, maka hal tersebut dapat dikuatkan oleh spiritualitas (Hodapp & Zwingmann, 2019).

Lebih lanjut, di dalam Islam terdapat pula konsep yang menjelaskan mengenai spiritualitas itu sendiri. Dalam Islam, kualitas hubungan spiritualitas menjadi sebuah motif utama yang melibatkan keyakinan, ritual keagamaan, perilaku sehari-hari baik dalam kehidupan maupun pengetahuan (Grine, dkk., 2015). Spiritualitas Islam memiliki hubungan dengan dimensi batin pribadi pada kehidupan seseorang serta keterlibatan di luar unsur-unsur Islam yang dapat menjadi sarana dalam meraih kehidupan spiritual. Hal tersebut menggambarkan bagaimana peran spiritualitas Islam dalam mendorong individunya untuk meraih potensi di dunia dengan ridha Allah (Nasr, 2013).

Penelitian ini berfokus pada variabel kesejahteraan psikologis dan variabel spiritualitas Islam. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang saat ini sedang dilakukan seperti yang dilakukan oleh Sitepu (2021), pada penelitian tersebut berfokus pada subjek mahasiswa dengan jumlah sebanyak 144 dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Munthe, dkk (2017) memiliki subjek penelitian yang berfokus pada 105 anak didik pemasyarakatan yang berada pada lembaga pemasyarakatan anak pria kelas IIA Tangerang. Pada penelitian Yoon dan Lee (2006) memiliki subjek penelitian yang berfokus pada 215 orang tua dan pengambilan data dilakukan dengan dua cara yaitu wawancara dan menggunakan alat ukur The Brief Multidimensional Measures of Religiousness/Spirituality (BMMRS).

Merujuk pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu. Pada penelitian ini berfokus pada kondisi kesejahteraan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh tingkat spiritualitas seseorang yang berada pada masa transisi remaja menuju dewasa. Subjek pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu merupakan laki-laki dan perempuan beragama Islam dengan rentang usia 18 - 25 tahun dan berada di seluruh Indonesia. Pengambilan data pada penelitian ini juga dilakukan dengan alat ukur yang berbeda dari sebelumnya yaitu menggunakan Ryff measure of psychological well-being oleh Ryff, dkk (1995) untuk mengukur kondisi kesejahteraan psikologis dan skala spiritualitas Islam yang dikembangkan oleh Rusydi (2015) dengan mengacu pada dasar teori spiritualitas oleh Swinton dan Pattison (2001)

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu, "bagaimana hubungan tingkat spiritualitas Islam terhadap kondisi kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa?". Guna menjawab rumusan masalah tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif agar hasil yang didapatkan mampu mendukung keakuratan dari pertanyaan yang diajukan. Responden pada penelitian ini merupakan laki-laki dan perempuan beragama Islam dengan rentang usia 18 - 25 tahun yang berada di seluruh Indonesia.

Berdasarkan pembahasan di atas maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu ingin mengetahui bagaimana hubungan positif antara tingkat spiritualitas Islam dengan kondisi kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa.

## 2. Tinjauan Pustaka

### A. Kesejahteraan Psikologis

Beragam definisi kesejahteraan psikologis menekankan pada bagaimana individu mampu menerima dirinya, memiliki kebahagiaan, bersikap positif terhadap diri sendiri, adanya kebebasan

yang dirasakan dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi sebagai pencapaian dirinya. kesejahteraan psikologis diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu

merealisasikan dan mencapai potensi dalam diri dengan menerima kekurangan dan kelebihan pada diri, dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan dalam hidup, dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan karakteristik pada diri (Ryff & Singer, 2006).

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa individu dapat dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis apabila memenuhi enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, perkembangan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan dan otonomi. Usaha dalam mencapai kesejahteraan psikologis dapat dilakukan dengan fungsi positif yang dimiliki manusia seperti membedakan hal positif dan negatif yang memiliki efek pada kebahagiaan serta kepuasan hidup sebagai keberfungsian positif (Ryff & Keyes, 1995). Dijelaskan oleh Hauser, Springer, dan Pudrovská (2005) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan fokus individu dalam upaya realisasi diri, ekspresi diri, dan aktualisasi kemampuan.

Kesejahteraan psikologis menurut Huppert (2009) merupakan hal mengenai kehidupan yang berjalan secara baik. Adapun menurut Hamburger dan Amichai (2009) menjekarakteristik positif dari pertumbuhan dan perkembangan menjadi penekanan pada konsep modern kesejahteraan psikologis. Pengertian kesejahteraan psikologis lainnya dijelaskan oleh Prabowo (2016) sebagai suatu keadaan dimana individu mampu menerima apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup dan mampu merealisasikan potensi diri secara kontinyu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki hal-hal yang menunjang keberlangsungan mental yang positif seperti mampu menerima diri sendiri, mampu menjalankan hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi dalam diri, memiliki tujuan hidup, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan.

Pada kesejahteraan psikologis terdapat enam aspek (Ryff, dkk., 1995 ; Ryff & Singer, 2008) sebagai berikut : Penerimaan Diri, Penerimaan diri dijelaskan oleh Ryff dan Singer (2008) sebagai suatu kondisi seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, memiliki karakteristik aktualisasi diri, dan mampu menerima kehidupan masa pada masa lampau. Hubungan Positif dengan Orang Lain, Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis mampu menjalankan hubungan yang hangat dengan orang lain. Selain itu, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki rasa empati dan kasih sayang yang kuat serta memiliki intimasi dengan dengan orang lain dan menghargai pemberian orang lain. Pengembangan Diri, Individu mampu mengaktualisasikan pengembangan potensi diri, memiliki sudut pandang terhadap diri sebagai individu yang berkembang dan meluas, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru untuk terus berkembang dan menyelesaikan masalah atau tantangan baru pada kehidupan yang berbeda. Tujuan dalam Hidup, Individu dengan kondisi kesehatan mental yang baik mendorong individu dalam memiliki tujuan dan arah dalam hidup, terlibat secara aktif, kreatif dan produktif pada usia paruh baya. Selain itu, individu mampu memiliki sikap reflektif terhadap kehidupan sehingga makna kehidupan dapat dirasakan dalam kehidupan. Penguasaan Lingkungan, Kemampuan individu dalam menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan karakteristik kondisi psikis dan nilai kebutuhan individu, mampu memanipulasi atau

mengontrol lingkungan yang kompleks dan mampu melampaui diri untuk berpartisipasi dalam bidang usaha. Otonomi, Individu mampu menentukan pilihan atau mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi individu, merasakan kebebasan dari norma-norma atau aturan kehidupan sehari-hari, dan mampu dengan cara benar untuk bersikap dan berpikir dalam menghadapi tekanan yang muncul dari sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi.

Dijelaskan oleh Ryff dan Singer (1996) terdapat faktor-faktor kesejahteraan psikologis, yaitu: Usia, Pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi terdapat pola peningkatan seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada dewasa muda hingga paruh baya. Aspek perkembangan diri dan tujuan hidup juga menunjukkan adanya peningkatan pada usia pertengahan hingga lanjut usia, sedangkan pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan adanya perbedaan pada usia. Jenis Kelamin, Nilai signifikan menunjukkan wanita memiliki skor lebih tinggi dibandingkan dengan pria dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan perkembangan diri. Pada empat aspek lainnya tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan terhadap wanita maupun pria. Status Sosial, Status sosial yang diartikan dalam hal pendidikan, pendapatan, dan kedudukan pekerjaan menunjukkan adanya kaitan terhadap profil kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang berpendidikan lebih tinggi, terutama pada aspek tujuan dalam hidup dan perkembangan pribadi. Individu dengan status pekerjaan yang lebih tinggi juga menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Posisi individu dengan status sosial yang rendah meningkatkan hasil kesehatan yang negatif dan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Budaya, Aspek kesejahteraan yang berorientasi pada diri seperti penerimaan diri atau otonomi memiliki kecenderungan kepada konteks budaya barat, sedangkan aspek yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan yang positif dengan orang lain memiliki kecenderungan dan ketergantungan pada konteks budaya timur. Pengalaman Hidup, Pengalaman hidup individu memberikan pengaruh utama pada tingkat kesejahteraan psikologis dengan cakupan pengalaman berkisar pada memiliki dan membesarkan anak-anak, kehidupan sebagai pecandu alkohol serta masalah kesehatan dan pengalaman dikemudian hari bagi orang tua. Pengalaman hidup ditafsirkan dengan teori psikologi sosial dimana proses perbandingan sosial antara kehidupan diri sendiri dibandingkan dengan kehidupan orang lain. Pada aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup, penerimaan diri, dan depresi pada orang dewasa menunjukkan adanya perbedaan besar yang dihasilkan oleh persepsi orang tua dalam membandingkan diri mereka sendiri dengan "perubahan" yang terjadi pada anak mereka yang telah bertumbuh dewasa. Selain itu, perbandingan yang dilakukan oleh wanita yang lebih tua dengan kesehatan fisik yang buruk menunjukkan perbandingan sosial yang positif dimana tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki sebanding dengan wanita yang masih memiliki kesehatan fisik yang baik. Religiusitas, Faktor religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *well-being* individu (Ryff & Singer, 1996). Diungkapkan oleh Hill, dkk (2007) bahwa kesejahteraan psikologis pada diri seseorang dapat ditingkatkan oleh faktor religiusitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor kesejahteraan psikologis oleh Ryff & Singer (1996) meliputi usia, jenis kelamin, status sosial, budaya, pengalaman hidup, dan religiusitas. Dapat diketahui bahwa religiusitas berkaitan dengan spiritualitas. Hal tersebut ditunjukkan oleh pendapat Wagnild dan Young (1993) yang menyatakan bahwa peran religiusitas merupakan faktor internal yang mempengaruhi spiritualitas. Penelitian lain yang dilakukan Zinnbauer dan Pargament (2005) juga menunjukkan bahwa orang-orang yang religius merupakan orang yang juga memiliki spiritualitas dan keduanya melibatkan adanya perasaan subjektif, pemikiran, dan perilaku yang muncul dari pencarian yang suci.

Meskipun religiusitas dengan spiritualitas merupakan hal yang berkaitan tetapi spiritualitas menjadi konsep yang lebih luas jika dibandingkan dengan religiusitas. Spiritualitas menjadi makna yang lebih luas sebab didalamnya terdapat bentuk-bentuk spiritualitas yang salah satunya yaitu spiritualitas berorientasi pada Tuhan (God-oriented) dengan praktik agama yang bersandar pada Tuhan disetiap agama manapun. Praktik agama tersebut merupakan bagian religiusitas itu sendiri yang menimbulkan adanya spiritualitas (Glock dan Stark, 1968). Selain itu, spiritualitas juga berorientasi pada dunia atau alam (world oriented) dimana harmoni alam merespon balik secara positif terhadap batiniah pikiran manusia. Penjelasan-penjelasan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki konsep yang lebih luas dibandingkan religiusitas itu sendiri. Oleh karena itu, spiritualitas yang berkaitan dengan religiusitas akan menjadi fokus bahasan dalam penelitian ini sebab individu dalam masa transisi remaja menuju dewasa perlu meningkatkan spiritualitas Islam. Spiritualitas dalam Islam itu sendiri melibatkan seluruh dimensi dalam manusia seperti hati, akal, dan fikiran serta Islam selain mengajarkan tata cara ibadah juga mengajarkan nilai- nilai sosial dan humanisme (Agustiawan, 2017). Maka dari itu, luasnya cakupan spiritualitas Islam ini dipilih sebagai upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis agar menjadi lebih baik.

## **B. Spiritualitas Islam**

Spiritualitas secara umum diartikan oleh Swinton dan Pattison (2001) sebagai aspek dari eksistensi manusia yang berkaitan dengan struktur signifikansi yang memberikan makna dan arah kehidupan seseorang dan membantu seseorang dalam menghadapi perubahan-perubahan dalam eksistensi hidup. Spiritualitas berkaitan pada proses manusia dalam mencari makna hidup, tujuan hidup, pengetahuan terhadap pengetahuan yang melampaui diri atau transendensi diri, hubungan yang memiliki makna, cinta dan kesucian. Spiritualitas memiliki kemungkinan terkait atau tidak terkait dengan sistem agama tertentu.

Spiritualitas sendiri berasal dari bahasa latin yaitu spiritus yang berarti nafas hidup, sehingga spiritualitas diartikan sebagai sebuah cara dalam merasakan sesuatu yang datang dengan kesadaran yang ada pada dimensi transenden dan dengan karakter berupa nilai-nilai yang diperoleh diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan yang ditafsirkan sebagai yang tertinggi (Elkins, dkk., 1988). Spiritualitas menurut MacKinlay (2006) merupakan proses panjang dalam memahami suatu pertanyaan tertinggi mengenai kehidupan seperti makna hidup maupun yang berhubungan dengan transendensi.

Hossein (2002) sebagai ahli spiritualis Islam menyampaikan definisi spiritualitas dalam Islam sebagai sesuatu yang beracuan pada hal seperti dunia ruh, kedekatan dengan Ilahi, terdapat kebatinan dan interioritas yang disamakan pada yang hakiki. Adapun pengertian spiritualitas dalam Islam lainnya

yaitu upaya dalam mengerahkan seluruh potensi rohaniyah yang terdapat dalam jiwa manusia dengan ketentuan syar'i yang harus dipatuhi oleh manusia dalam memandang realitas baik pada dunia empiris maupun dunia kebatinan serta sebagai perjalanan batin manusia dalam mencari tingkatan dunia yang lebih tinggi melalui bantuan riyadhat atau amalan spiritual dalam mendekatkan diri kepada Yang Kuasa ataupun amalan pengekangan diri agar berfokus pada Allah untuk mencapai puncak kebahagiaan abadi (Ruslan, 2017).

Spiritualitas memiliki berbagai definisi seperti sebuah pengalaman eksistensial dan kesadaran akan keberadaan hidup oleh manusia dengan memperhatikan alasan mengapa hidup memiliki asal, tujuan, nasib dan nilai. Spiritualitas juga diartikan sebagai pengalaman transendensi atau hubungan seseorang dengan yang tertinggi seperti Tuhan atau kepada diri sendiri.

Swinton (2001) menyatakan bahwa terdapat lima aspek dalam spiritualitas. Lima aspek tersebut yaitu: Makna (Meaning), Makna merupakan kehidupan yang dapat diartikan secara signifikan atau sebuah signifikansi ontologi dalam hidup dan bagaimana memaknai situasi ataupun eksistensi dari kehidupan (Swinton & Pattison, 2001, Nilai (Value) Swinton dan Pattinson (2001) menjelaskan nilai sebagai sebuah standar atau patokan yang perlu dihargai dan terkait dalam nilai kebenaran (truth), keindahan (beauty), kelayakan (worth), pikiran (thought), objek atau perilaku (object or behavior). Orang sering membicarakannya sebagai nilai tertinggi (ultimate values). Blanchard dan Stoner (2011) menyatakan bahwa nilai merupakan sebuah kepercayaan yang tinggi oleh seseorang terhadap kualitas-kualitas yang diharapkan. Dalam bertindak maupun memilih maka nilai menjadi pedoman bagi seseorang. Transendensi (Transcendence) merupakan sebuah pengalaman dan pemahaman yang melebihi batas-batas diri (Swinton & Pattinson, 2001). Fahmi (2005) menjelaskan transendensi sebagai sebuah pengakuan terhadap norma-norma mutlak yang unggul serta melampaui akal manusia. Keterhubungan (Connection) Suatu hubungan yang terjalin dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan lingkungan sekitar (Swinton & Pattinson, 2001). Dindia dan Canary (1993) mengungkapkan bahwa eksistensi serta keterjagaan sebuah hubungan yang memuaskan menjadi sebuah acuan dalam pemeliharaan suatu hubungan. Menjadi (Becoming) Swinton dan Pattinson (2001) menjelaskan menjadi sebagai suatu tuntutan diri untuk merefleksikan dalam mencapai perubahan. Individu diarahkan untuk terus berproses menjadi lebih baik.

Sementara itu terdapat delapan aspek spiritualitas Islam lainnya yang disampaikan oleh Dasti dan Sitwat (2014) sebagai berikut: Pencarian Keilahian, Makna, dan Tujuan dalam Hidup (Search for Divinity & Meaning & Purpose in Life) Sebuah kegiatan pencarian oleh individu yang dilakukan untuk mengungkapkan dan mendapatkan pemahaman akan Yang Mahakuasa dan Pemilik tertinggi alam semesta. Kegiatan ini termasuk pula mencari ketuhanan untuk menetapkan makna dan tujuan hidup pada seseorang dengan petunjuk dari Al-Quran dan sunnah. Kepercayaan (Belief) Keyakinan terhadap Allah, Nabi Muhammad sebagai utusan pada hari akhir, hari pembalasan, malaikat, takdir, kitab - kitab suci, dan adanya kehidupan setelah kematian. Praktik Islam (Islamic Practices) Praktik ibadah yang dilakukan oleh seorang muslim seperti sholat, sedekah, amal, puasa, membaca Al-Quran, menutup aurat bagi wanita dan sholat berjamaah bagi pria. Praktik Moral (Moral Practices) Praktik nilai - nilai moral yang meliputi kejujuran, menepati janji, keberanian, harga diri, kedermawanan, ketabahan, pemaafan, kesabaran, dan keadilan. Adapun gangguan moral yang terdiri dari berbohong, memberi kesaksian palsu, mencaci maki, fitnah, kecurigaan dan mata - mata, mengolok - olok orang lain, boros, kikir, pamer, pujian berlebihan, keserakahan, kecemburuan, cinta material dunia, balas dendam,



angkuh, dan kesombongan. Disiplin Diri (Self-Discipline) Upaya pengendalian diri seseorang dalam kegiatan sehari - hari seperti makan, tidur, berbicara, mengontrol kemarahan serta gigit dalam giat dalam aktivitas hidup. Tanggung Jawab dan Kewajiban (Responsibilities and Obligations) Dijelaskan sebagai kewajiban dan tanggung jawab seorang muslim kepada orang tua, anak - anak, pasangan, kerabat dekat tetangga, tamu, dan saudara sesama muslim. Perasaan Terhubung dengan Allah (Sense of Connectedness with Allah) Merupakan sebuah hubungan intimasi dengan Sang Pencipta yang membangkitkan makna kegembiraan, kebahagiaan, keyakinan akan kasih sayang dan cinta Allah serta adanya perasaan takut akan murka serta tanggung jawab kepada Allah.

Mengacu pada uraian di atas maka aspek - aspek spiritualitas yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu aspek spiritualitas oleh Swinton (2001) yang terdiri dari makna, nilai, transendensi, keterhubungan dan menjadi. Hal tersebut dikarenakan pada aspek spiritualitas oleh Swinton (2001) lebih sesuai dengan pengalaman spiritualitas islam para remaja yang bertransisi menuju dewasa. Hal tersebut juga sesuai dengan tugas perkembangan remaja dalam Islam pada fase taklif yang dijelaskan oleh Mujib dan Mudzakir (2001) dimana remaja telah mampu bertanggung jawab akan dirinya sendiri, mampu menggunakan intelektualnya dengan baik, sadar dalam menjalankan tugas serta kewajibannya dalam agama, mampu menjalankan hubungan dengan diri sendiri, keluarga, masyarakat, alam semesta dan tuhan, serta mampu bertanggung jawab atas seluruh kewajibannya, sehingga aspek-aspek spiritualitas oleh Swinton (2001) sesuai dengan pengalaman spiritualitas dan juga tugas perkembangan para remaja yang bertransisi menuju dewasa.

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu mampu menerima dirinya, memiliki kebahagiaan, bersikap positif terhadap diri sendiri, adanya kebebasan yang dirasakan dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi sebagai pencapaian dirinya (Ryff & Singer, 2006). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya yaitu religiusitas. Religiusitas memiliki nilai berupa nilai agama, kepercayaan, spiritualitas, kemanusiaan, dan nilai keadaban budaya. Kondisi psikologis yang sejahtera dapat diraih dengan upaya - upaya berupa pencarian makna hidup, menjalankan hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun tuhan, dan hal-hal lainnya. Upaya tersebut dapat ditemukan dalam spiritualitas.

Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik pada masa transisi remaja menuju dewasa dapat dicapai dengan meningkatkan spiritualitas Islam yang mengacu pada aspek- aspeknya. Aspek makna adalah aspek pertama dalam spiritualitas yang merupakan kegiatan memaknai situasi dan eksistensi dari kehidupan (Swinton dan Pattinson, 2001). Dalam memaknai kehidupan terdapat tujuan hidup yang apabila terpenuhi maka individu merasa bahagia (Baumeister, dkk., 2007). Dengan itu, remaja yang bertransisi menuju masa dewasa dapat memaknai kehidupannya agar merasakan bahagia.

Selanjutnya, pada aspek kedua yaitu nilai. Nilai menjadi pendoman bagi seseorang dalam bertindak dengan mengacu pada nilai - nilai. Blanchard dan Stoner (2011) menyatakan bahwa values merupakan sebuah kepercayaan yang tinggi oleh seseorang terhadap kualitas - kualitas yang diharapkan. Ketika kualitas-kualitas yang diharapkan tersebut terpenuhi oleh remaja yang bertransisi menuju dewasa, maka muncul kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Adapun aspek ketiga yaitu transendensi. Transendensi merupakan salah satu komponen psikologis yang secara mekanisme menjelaskan bagaimana individu berhubungan dengan alam semesta yang lebih besar sehingga memberi makna kehidupan (Peterson & Seligman, 2004). Hubungan yang terjalin dengan alam semesta yang lebih besar mampu membuat seseorang lebih memaknai kehidupannya

secara positif dan membuat hidup lebih bermakna (Bastaman, 1996). Kehidupan pada remaja yang bertransisi menuju dewasa yang lebih positif dapat memunculkan psikologis yang lebih sejahtera.

Aspek keempat yaitu keterhubungan. Keterhubungan merupakan suatu hubungan yang terjalin dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki rasa keterhubungan tinggi umumnya akan berhubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan, dan menunjukkan orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Ryff, dkk., 1995). Remaja yang bertransisi menuju dewasa akan memiliki kondisi psikologis yang sejahtera apabila menjalankan hubungan baik seperti kepada diri sendiri, orang lain, ataupun Tuhan.

Aspek kelima sebagai aspek terakhir yaitu menjadi. Menjadi merupakan tuntutan diri dalam mencapai perubahan. Seseorang yang mencapai dan mendapatkan perubahan tersebut mampu mengaktualisasi dirinya hingga mencapai kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2008). Aktualisasi diri oleh remaja yang bertransisi menuju dewasa mampu memberikan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam. Hal tersebut dijelaskan melalui aspek - aspek spiritualitas Islam yang memberikan pengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis yang meningkat.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu diprediksikan terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam pada emerging adult. Semakin tinggi spiritualitas Islam pada seseorang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Sebaliknya, apabila semakin rendah spiritualitas Islam pada seseorang maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada seseorang.

### **3. Metode**

#### **A. Desain Penelitian**

Guna menjawab hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, maka peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pada penelitian ini terdapat tingkat kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung dan spiritualitas Islam sebagai variabel bebas. Secara konseptual, kesejahteraan psikologis diartikan sebagai penilaian individu terhadap tinggi rendahnya skor kesejahteraan psikologis yang didasarkan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dijelaskan oleh Ryff dan Singer (2008). Secara operasional, kesejahteraan psikologis adalah skor individu terhadap skala kesejahteraan psikologis. Secara konseptual, Spiritualitas Islam merupakan sebuah penilaian individu terhadap tinggi rendahnya skor perilaku individu dalam mencari tingkatan dunia yang lebih tinggi dengan mendekati diri kepada Yang Kuasa untuk mencapai puncak kebahagiaan abadi dan membantu seseorang dalam menghadapi perubahan perubahan dalam eksistensi hidup dengan didasarkan pada dimensi yang dijelaskan oleh Swinton (2001). Secara operasional, spiritualitas Islam memiliki arti skor individu terhadap skala spiritualitas Islam.

#### **B. Subjek Penelitian**

Responden yang dibutuhkan pada penelitian ini merupakan laki-laki dan perempuan beragama Islam dengan rentang usia 18 - 25 tahun atau kategori usia masa transisi remaja menuju dewasa.

#### **C. Pengukuran**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *self-report* berupa kuesioner *online*. Kuesioner yang digunakan mencakup *informed consent*, data demografis responden serta skala penelitian. Skala penelitian tersebut terdiri dari skala kesejahteraan psikologis dan skala spiritualitas Islam. Penjelasan skala secara rinci sebagai berikut:

**i. Skala Kesejahteraan Psikologis**

Pada penelitian ini menggunakan skala *Ryff measure of psychological well-being* oleh Clarke, dkk (2001) yang terdiri dari 18 item dan merupakan pengembangan dari skala asli Ryff dan Keyes (1995) yang berjudul *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada seseorang dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach-Alpha* pada antar item yang berkisar antara 0.26 - 0,52. Sistem pemberian skor berdasarkan pada skala *likert* dengan penilaian yang bergerak dari 1 sampai 6 pada kategori *favorable* dan 6 sampai 1 pada kategori *unfavorable*. Pilihan jawaban terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, sedikit tidak setuju, sedikit setuju, setuju, sangat setuju.

**Tabel 1. Blueprint Skala Psychological Well-Being.**

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F*	UF*	
1.	Otonomi	17,18	15	3
2.	Penguasaan Lingkungan	8,9	4	3
3.	Perkembangan Pribadi	11,12	14	3
4.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	13	6,16	3
5.	Tujuan dalam Hidup	3	7,10	3
6.	Penerimaan Diri	1,2	5	3
<b>Jumlah</b>				<b>18</b>

Keterangan\* :

F : Favorable

UF : Unfavorable

Pada skala ini dilakukan proses translasi bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia yang dilakukan dengan beberapa tahapan seperti melakukan terjemahan bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti yang kemudian dilakukan pemeriksaan oleh ahli bahasa Inggris untuk pemilihan bahasa yang lebih tepat. dan pemeriksaan *expert judgement* oleh dosen pembimbing pada penelitian ini. Berikutnya, Peneliti melakukan uji analisis pada data terpakai yang sebelumnya telah dilakukan uji coba (*try out*). Uji analisis tersebut yaitu uji reliabilitas yang dilakukan pada skala kesejahteraan psikologis dengan bantuan program *SPSS version 25 for Mac*. Jumlah responden yang memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis berjumlah 209 responden. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, skala kesejahteraan psikologis terdapat 16 item yang valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,715. Hasil tersebut dikatakan reliabel sebab memenuhi nilai minimal koefisien reliabilitas yaitu > 0,6 (Tjoeng & Indriyani, 2014). Hasil beda antar item pada penelitian ini menunjukkan rentang nilai yang bergerak pada 0,268 - 0,607.

**ii. Skala Spiritualitas Islam**

Skala spiritualitas Islam dikembangkan oleh Rusydi (2015) dengan mengacu pada kerangka dasar teori spiritualitas oleh Swinton (2001) pada *Spirituality in Mental Health Care: Rediscovering a "Forgotten Dimension"*. Pada skala ini terdapat 25 item dengan rincian 19 item valid dan 6 item gugur. Skala ini memiliki tujuan untuk mengukur tingkat spiritualitas Islam pada individu dengan koefisien reliabilitas *Cronbach-Alpha* sebesar 0,768 dan korelasi antar item bergerak dari 0,196 - 0,465. Penilaian pada skala ini menggunakan sistem skala *likert* dengan nilai yang bergerak dari angka 4 dengan pilihan jawaban sangat sesuai dan angka 1 dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai.

**Tabel 2. Blueprint skala spiritualitas islam**

No.	Aspek	Nomor item		Jumlah
		F*	UF*	
1.	<i>Meaning</i>	3,4	1,2	4
2.	<i>Values</i>	5,6	7,8	4
3.	<i>Connection</i>	11,12,13	9,10	5
4.	<i>Transcendence</i>	14,15	16	3
5.	<i>Becoming</i>	18,19	17	3
<b>Jumlah</b>				<b>19</b>

Pada data uji coba terpakai dari skala spiritualitas Islam juga dilakukan uji reliabilitas dengan 18 item valid. Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,781. Hasil tersebut dikatakan reliabel sebab memenuhi nilai minimal koefisien reliabilitas yaitu  $> 0,6$  (Tjoeng & Indriyani, 2014). Hasil uji beda antar aitem pada penelitian ini menunjukkan rentang nilai yang bergerak dari 0,299 - 0,609.

#### D. Prosedur Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini akan dilakukan secara *online* melalui bantuan media *google form*. Proses penelitian diawali menyusun kuesioner kedalam *google form* yang digunakan sebagai media memperoleh data. Selanjutnya, *link* kuesioner disebarakan pada beberapa media sosial. Terdapat pula upaya *filtering* pada data responden untuk mengantisipasi adanya pengisian kuesioner yang tidak sesuai kriteria yaitu dengan cara mengirimkan *email* otomatis berisi rekaman kuesioner yang telah diisi oleh responden, sehingga rekaman isi tersebut dapat menjadi data bukti apabila terdapat responden yang tidak sesuai dengan kriteria. Pada kuesioner terdapat *informed consent*, skala kesejahteraan psikologis, dan skala spiritualitas Islam. Tahap berikutnya yaitu mengolah data. Data yang terkumpul merupakan data kuantitatif dan akan dilakukan beberapa analisis seperti uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi untuk menjawab hipotesis. Metode analisis data yang digunakan yaitu teknik korelasi *pearson product moment*. Seluruh uji dilakukan dengan bantuan program *SPSS version 25 for Mac*.

## 4. Hasil dan Diskusi

### A. Hasil - Hasil Penelitian

Pada tabel 3 menampilkan rincian informasi terkait deskripsi partisipan penelitian. Partisipan pada penelitian ini merupakan laki-laki dan perempuan beragama Islam dengan usia 18 hingga 25 tahun. Jumlah partisipan yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 217 partisipan. Setelah

dilakukan uji coba, maka terdapat 8 partisipan yang masuk dalam kategori data ekstrem sehingga perlu dikeluarkan dari proses analisis dan hanya partisipan-partisipan yang memenuhi kriteria maka sebanyak 209 partisipan yang akan digunakan dalam penelitian ini. Rincian informasi terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 3. Karakteristik - karakteristik Partisipan Penelitian**

Kriteria	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia	18 tahun	14	6,69
	19 tahun	14	6,69
	20 tahun	29	13,87
	21 tahun	87	41,62
	22 tahun	45	21,53
	23 tahun	14	6,69
	24 tahun	3	1,43
	25 tahun	3	1,42
Jenis Kelamin	Laki-laki	44	21
	Perempuan	165	78,94
Status	Lajang	206	98,56
	Menikah	3	1,43
Aktivitas	Mahasiswa	173	82,77
	Bekerja	27	12,91
	Fresh Graduate	1	0,47
	Gap Year	1	0,47
	Pelajar	5	2,39
	Ibu Rumah Tangga	1	0,47
	Lulus SMA	1	0,47

Pada tabel diatas menampilkan informasi partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin, status, dan aktivitas. Berdasarkan tabel di atas, jumlah partisipan perempuan tercatat sebanyak 165 orang dengan persentase sejumlah 78,94% dan jumlah partisipan laki-laki tercatat sebanyak 44 orang dengan persentase sejumlah 21%. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan deskripsi data yang terdiri dari nilai minimum (Xmin), nilai maximal (Xmax), nilai rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD). Rincian data ditampilkan pada tabel berikut :

**Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	SD	Mean
<i>Psychological Well-Being</i>	16	96	56	13,33	52	90	7,574	70,61
Spiritualitas Islam	18	72	45	9	44	72	5,898	59,85

Berikutnya peneliti melakukan kategorisasi terhadap data yang ada guna mengetahui sebaran kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam pada partisipan. Data terbagi dalam lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

**Tabel 5. Kategorisasi Psychological Well-Being**

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 36$	44	21.1 %
Rendah	$36 \leq X < 49,33$	42	20.1 %
Sedang	$49,33 \leq X < 62,66$	44	21.1 %
Tinggi	$62,66 \leq X < 76$	39	18.7 %
Sangat Tinggi	$X > 76$	40	19.1 %
	Total	100	100 %

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada variabel kesejahteraan psikologis, terdapat sebanyak 44 partisipan dengan persentase 21.1% berada pada kategori sangat rendah. 42 partisipan dengan persentase 20.1% berada pada kategori rendah, 44 partisipan dengan persentase 21.1% berada pada kategori sedang, 39 partisipan dengan persentase 18.7% berada pada kategori tinggi dan 40 partisipan dengan persentase 19.1% berada pada kategori sangat tinggi.

**Tabel 6. Kategorisasi Spiritualitas Islam**

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 31,5$	46	22 %
Rendah	$31,5 \leq X < 40,5$	40	19.1 %
Sedang	$40,5 \leq X < 49,5$	46	22 %
Tinggi	$49,5 \leq X < 58,5$	43	20.6 %
Sangat Tinggi	$X > 58,5$	34	16.3 %
	Total	209	100 %

Berikutnya, hasil analisis yang dilakukan pada variabel spiritualitas Islam menunjukkan sebanyak 46 partisipan dengan persentase 22% berada pada kategori sangat rendah, 40 partisipan dengan persentase 19.1% berada pada kategori rendah, 46 partisipan dengan persentase 22% berada pada kategori sedang, 43 partisipan dengan persentase 20.6% berada pada kategori tinggi dan 34 partisipan dengan persentase 16.3% berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi pada kedua variabel dalam data penelitian ini dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Data dapat dikatakan terdistribusi secara normal apabila memiliki nilai signifikansi  $p = > 0,05$  atau lebih besar dari 0,05.

**Tabel 7. Tabel Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0,014	Tidak Normal
Spiritualitas Islam	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 7, hasil uji normalitas yang dilakukan pada variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,014$  atau nilai  $p < 0,05$  dan dapat dikatakan data tidak terdistribusi secara normal. Sebaliknya, pada variabel spiritualitas Islam menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,200$  atau nilai  $p > 0,05$  dan dapat dikatakan data terdistribusi secara normal.

**Tabel 8. Tabel Analisis Linearitas**

Variabel	Koefisien F Linearity	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Psychological well-being</i> dengan spiritualitas islam	110.111	0,000	Linier

Selanjutnya, pada tabel 8 terdapat hasil uji linearitas pada kedua variabel. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linearitas yang dimiliki pada kedua variabel. Data dapat dikatakan linier apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 atau  $p < 0,05$ . Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikan  $p = 0,000 < 0,05$  atau nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai F linearity sebesar 110.111, sehingga variabel kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam dapat dikatakan memiliki garis yang lurus berhubungan atau linier. Adapun uji hipotesis yang dilakukan pada data penelitian ini. Setelah dilakukan uji asumsi, maka uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *spearman's rho*. Uji korelasi dilakukan guna mengetahui apakah terdapat hubungan pada variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel spiritualitas Islam Kedua variabel dapat dikatakan memiliki korelasi apabila nilai signifikan p lebih kecil dari 0,05 atau  $p < 0,05$ .

**Tabel 9. Uji Korelasi Rank Spearman's**

Variabel	r	p	r <sup>2</sup>	Keterangan
<i>Psychology well-being</i> dengan spiritualitas islam	0,556	0,000	0,309	Signifikan

Berdasarkan hasil yang terdapat pada tabel 9, antara variabel dengan spiritualitas Islam menunjukkan nilai  $r = 0,556$  dengan nilai  $p = 0,000$  atau nilai  $p < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam, sehingga hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Pada data yang telah diperoleh juga dilakukan analisis tambahan berupa uji korelasi berdasarkan setiap aspek dari variabel kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam serta uji korelasi berdasarkan jenis kelamin laki laki dan perempuan. Uji korelasi tersebut dilakukan dengan menggunakan korelasi *Rank Spearman's* dengan bantuan program SPSS for Mac version 25.

**Tabel 10. Uji Korelasi Berdasarkan Aspek - Aspek Variabel**

	Meanin g	Value	Connection	Transcendence	Becoming	
<i>Spearman's Rho</i>	Otonomi	0,156*	0,084	0,022	0,062	0,288**
	Penguasaan Lingkungan	0,340**	0,271**	0,306**	0,188**	0,361**
	Perkembangan Pribadi	0,328**	0,290**	0,264**	0,152*	0,164*

Hubungan						
Positif dengan	0,256**	0,222**	0,433**	0,173*	0,333**	
Orang Lain						
Tujuan dalam	0,369**	0,182**	0,279**	0,047	0,277**	
Hidup						
Penerimaan Diri	0,389**	0,350**	0,324**	0,128	0,360**	

\*\* Korelasi signifikan  $r < 0,01$

\* Korelasi signifikan  $r < 0,05$

Berdasarkan tabel 10, hasil analisis yang dilakukan terhadap aspek kesejahteraan psikologis dengan aspek pada spiritualitas Islam menunjukkan adanya hasil yang berkorelasi. Aspek hubungan positif dengan orang lain terhadap aspek keterhubungan menyumbang korelasi yang terbesar dengan nilai  $r = 0,433$  (18,7%). Aspek lainnya yang juga menyumbang korelasi terhadap kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam yaitu aspek penerimaan diri terhadap aspek makna dengan nilai  $r = 0,389$  (15,1%) dan aspek tujuan dalam hidup terhadap aspek makna dengan nilai  $r = 0,369$  (13,6%).

**Tabel 11. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Psychological Well-Being dengan Spiritualitas Islam			N
	r	p	r <sup>2</sup>	
Laki-laki	0,240	0,116	0,057	44
Perempuan	0,639	0,000	0,408	165

Berdasarkan tabel 11, hasil uji korelasi menunjukkan laki-laki memiliki nilai signifikan  $p = 0,116$  dengan koefisien korelasi  $r = 0,240$ . Hal tersebut memiliki arti bahwa partisipan berjenis kelamin laki-laki memiliki kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam yang berkorelasi sebesar 5,7%, sedangkan pada partisipan perempuan memiliki nilai signifikan  $p = 0,000$  dengan koefisien korelasi  $r = 0,639$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan memiliki kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam yang berkorelasi sebesar 40,8%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam pada partisipan berdasarkan koefisien korelasi pada masing-masing jenis kelamin.

## B. Diskusi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat spiritualitas Islam dengan kondisi kesejahteraan pada masa transisi remaja menuju dewasa. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam pada transisi remaja menuju dewasa. Hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam pada masa transisi remaja menuju dewasa. Hal tersebut ditunjukkan pada tabel 9. Menurut Nuryadi, dkk (2017) disampaikan bahwa nilai koefisien korelasi termasuk dalam kategori tinggi apabila mendekati 1. Maka, penelitian ini memiliki koefisien korelasi yang tinggi. Hal tersebut



memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas Islam pada seseorang maka kondisi kesejahteraan psikologis pada seseorang semakin meningkat. Sebaliknya, semakin rendah tingkat spiritualitas Islam pada seseorang maka kondisi kesejahteraan psikologis pada seseorang semakin menurun. Kondisi kesejahteraan psikologis pada responden mendapatkan sumbangan positif oleh tingkat spiritualitas Islam sebesar 30,9%.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, adanya korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam membuktikan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis pada seseorang yang berada pada masa transisi remaja menuju dewasa akan semakin baik apabila seseorang memiliki tingkat spiritualitas Islam yang tinggi.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara spiritual dengan kesejahteraan psikologis pada anggota PKK Cendrawasih I Dusun Ponjen Kidul. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hartono, dkk (2021) menunjukkan remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yogyakarta memiliki korelasi signifikan dimana tingkat spiritualitas dan kondisi kesejahteraan psikologis bernilai tinggi. Penelitian - penelitian tersebut membuktikan bahwa spiritualitas menjadi salah satu variabel yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis.

Adapun hasil analisis tambahan yang menunjukkan korelasi pada setiap aspek kesejahteraan psikologis dengan setiap aspek pada spiritualitas Islam. Aspek keterhubungan memberikan sumbangan terbesar terhadap salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain dengan hasil yang ditunjukkan pada tabel 10. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Wink dan Dillon (2008) bahwa aspek pertumbuhan dan hubungan positif dengan orang lain menjadi aspek utama yang menyumbang besar terhadap korelasi antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut juga sesuai dengan konsep habluminallah dan habluminannas yang menjelaskan bagaimana seseorang berhubungan dengan Allah Ta'ala dan sesama manusia (Almu'tasim, 2016). Perilaku habluminallah dan habluminannas menggambarkan bagaimana ketika individu berhubungan positif dengan orang lain maka adanya koneksi yang terjalin seperti yang dijelaskan oleh Aisyah (2014) bahwa orang dengan perilaku habluminallah dan habluminannas memiliki tingkah laku peduli dan menghormati terhadap orang lain, lingkungan sekitar serta keimanan terhadap Allah dan peribadahan lainnya. Tidak hanya itu, terdapat aspek lainnya dari spiritualitas Islam yang juga memiliki korelasi dengan aspek kesejahteraan psikologis yaitu aspek penerimaan diri dengan aspek makna yang ditunjukkan pada tabel 10. Hal tersebut didukung oleh pendapat Frankl (2003) yang mengungkapkan bahwa sikap bertanggung jawab terhadap arah hidupnya, memiliki optimisme, mampu mengarahkan potensi serta mampu menerima kekurangan yang dimiliki merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang yang mampu memaknai kehidupan. Selanjutnya, pada kesejahteraan psikologis terdapat aspek tujuan dalam hidup yang berkorelasi dengan aspek makna dari spiritualitas Islam dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,369 (13,6%). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bastaman (1995) yang mengatakan bahwa orang yang memiliki gairah dan optimisme, terarah, memiliki tujuan dalam kehidupan, dapat beradaptasi, dan mampu menghadapi penderitaan yang dialami merupakan orang yang memaknai hidupnya.

Analisis tambahan berikutnya yaitu uji beda korelasi berdasarkan jenis kelamin responden. Hasil analisis antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam pada perempuan yang ditunjukkan pada tabel 11 menunjukkan adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas

Islam pada laki - laki dan perempuan. Responden perempuan menunjukkan korelasi yang lebih kuat dibandingkan responden laki - laki.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Reid-Arndt, dkk (2011) menyatakan bahwa terdapat aspek spiritualitas yang relevan pada kesehatan mental bagi wanita yaitu pengalaman spiritual harian, pemaafan, dan koping religius atau spiritual. Hal tersebut memiliki arti bahwa keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi (spiritualitas) dan dukungan yang penuh kasih dikaitkan sebagai koping psikologis positif pada wanita cenderung menjadikan wanita untuk memaafkan orang lain ataupun merasa dimaafkan oleh suatu kekuatan yang lebih tinggi. Hal tersebut menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi pada wanita disebabkan oleh adanya beberapa peran dari aspek spiritualitas yang relevan terhadap kesehatan mental pada wanita. Spiritualitas yang baik dapat berperan kuat pada kesehatan (Ray, 2004). Maka dari itu, nilai korelasi pada responden wanita menjadi lebih besar dibandingkan dengan responden laki-laki.

Ryff (1989) menyampaikan faktor-faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial, status sosial, ekonomi, spiritualitas dan religiusitas. Hal tersebut juga didukung oleh pendapat yang disampaikan oleh Wink dan Dillon (2008) yang menyampaikan bahwa spiritualitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Secara psikologis, kehidupan manusia memiliki makna apabila terdapat spiritual dan keyakinan agama yang menjadi komponen dalam membangun kehidupan (Aflakseir, 2012). Pada saat tingkat spiritualitas pada seseorang semakin meningkat maka tingkat tekanan psikologis pada seseorang yang mengalami stres, depresi, putus asa, dorongan dan keinginan untuk mati atau bunuh diri akan semakin rendah (McClain-Jacobson, dkk., 2004). Pendapat tersebut menunjukkan bagaimana kehidupan seseorang dapat terbangun dengan adanya peran spiritualitas yang mampu mempengaruhi tekanan psikologis pada seseorang.

Berikutnya, terdapat beberapa kelemahan yang terdapat pada penelitian ini seperti sebaran data sampel yang tidak menyeluruh sehingga tidak dapat mewakili populasi dari masing - masing daerah yang terdapat di Indonesia dan sampel penelitian tidak dapat digunakan untuk penelitian lain. Selain itu, data penelitian kurang proporsional antara jumlah responden perempuan dengan responden laki - laki. Hal tersebut dikarenakan adanya proses eliminasi terhadap responden yang tidak sesuai dengan kriteria. Kelemahan lainnya yaitu proses pengambilan data secara keseluruhan hanya diambil menggunakan kuesioner sehingga kurang menggambarkan kondisi responden sesungguhnya. Adapun kelemahan berikutnya yaitu pada penelitian ini tidak dilakukan identifikasi asal daerah responden. Perbedaan wilayah, keberagaman etnisitas dan kultur budaya dari para responden juga mempengaruhi gambaran dari kondisi kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam sehingga penelitian tidak cukup kuat untuk menggambarkan kondisi pada wilayah tertentu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam pada masa transisi remaja menuju dewasa. Temuan tersebut memiliki arti dimana semakin tinggi tingkat spiritualitas Islam maka semakin tinggi kondisi kesejahteraan psikologis. Adapun hasil temuan lain pada penelitian ini yaitu dimana responden perempuan lebih menunjukkan korelasi yang besar terhadap kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam. Spiritualitas Islam berperan terhadap kondisi kesejahteraan psikologis yang mana mempengaruhi keberlangsungan hidup seseorang.

## 5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan & Kebijakan Etik

Publikasi penelitian ini didukung oleh Jurusan Psikologi; Fakultas Psikologi, dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

### Daftar Pustaka

- Agustiawan, M. N. (2017). Spiritualisme dalam Islam. *Jurnal Ilmiah Hukum dan Keadilan*, 4(2), 88-106.
- Aisyah, M. (2014). Pengaruh lingkungan eksternal terhadap kecenderungan membeli produk berlabel Halal yang dimediasi oleh perilaku religius konsumen. (Disertation. Jakarta: Islamic Economic and Finance, University of Trisakti)
- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: A study among muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(1), 27–31.
- Almu'tasim, A. (2016). Penciptaan budaya religius perguruan tinggi Islam (Berkaca nilai religius UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1).
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. Viking Penguin. Badan Pusat Statistik (BPS). (2022, Mei 31). Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur 2019 - 2020. <https://www.bps.go.id/indicator/6/715/2/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Bastaman, D. (1995). *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bastaman, H, D. (1996). *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Paramadina.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self- control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Blanchard, K., & Stoner, J. L. (2011). *Full Steam Ahead*. Berret-Koehler Publisher.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International psychogeriatrics*, 13(S1), 79-90.
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and psychological well-being: An explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dasti, R., & Sitwat, A. (2014). Development of a multidimensional measure of Islamic spirituality (MMS). *Journal of Muslim Mental Health*, 8(2), 47–67. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.204>

- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163–173. <https://doi.org/10.1177/026540759301000201>.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28 (4) <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Evans, D., & Greenway, C. (2010). Exploring the Psychological Wellbeing of Students in Higher Education. ESCALATE NEWS. <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>
- Fahmi, M. (2005). *Islam Transendental: Menelusuri Jejak-jejak Pemikiran Islam Kuntowijoyo*. Yogyakarta: Pilar Religia
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Frankl, V, E, M. (2003). *Search for meaning*. Dharma, L, H. Bandung: Nuansa.
- Gilbert, P., Coyte, M. E., & Nicholls, V. (2007). *Spirituality, Values and Mental Health*.
- Glock, Y.C & Stark, R. (1968). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. London: University of California Press, Ltd
- Grine, F., Fares, D., & Meguellati, A. (2015). Islamic spirituality and entrepreneurship: A case study of women entrepreneurs in Malaysia. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 41-56.
- Hamburger, & Amichai, Y. (2009). *Technology and Psychological Well Being*. Cambridge University Press.
- Handayani, T, P. (2010). *Kesejahteraan Psikologis Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo Studi Kualitatif Fenomenologis (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro)*.
- Hartono, B., Moh, I. M., & Saifudin, Y. (2021). Spiritualitas dan tipe kepribadian berhubungan dengan psychological well-being remaja di sekolah menengah pertama Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 421–428. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovsk, T. (2005). Temporal Structures of Psychological Well-Being: Continuity or Change? <http://www.icpsr.umich.edu/access/index.html>.
- Hill, T. D., Ellison, C. G., Burdette, A. M., & Musick, M. A. (2007). Religious involvement and healthy lifestyles: Evidence from the survey of Texas adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 34(2), 217–222.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Hodapp, B., & Zwingmann, C. (2019). Religiosity/spirituality and mental health: A meta-analysis of studies from the German-speaking area. *Journal of Religion and Health*, 58(6), 1970–1998. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00759-0>

- Hosseini, N. S. (2002). *Ensiklopedia Tematis Spiritualitas Islam*.
- 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>
- Kumar, R. (2014). Psychological well-being among adolescents: Role of prosocial behavior. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3)
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- MacKinlay, E. (2006). *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life*. Jessica Kingsley Publisher.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino, J. E., & Breitbart, W. (2004). Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General Hospital Psychiatry*, 26(6), 484–486. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2004.08.002>
- Miller, J. L. (2011). *The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood*. The George Washington University.
- Mujib, A & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Grafindo, hlm. 105.)
- Munthe, B. E. U., Maslihah, S., & Chotidjah, S. (2017). Hubungan spiritualitas dan psychological well-being pada anak didik masyarakat di lembaga masyarakat anak pria kelas IIA Tangerang. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 2(1), 53-65.
- Murithi, G. G. (2019). Psychological factors contributing to quaterlife crisis among university students from a Kenyan University. *International Journal for Advanced Research*, 5(3).
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Nasr, S. H. (2013). *Islamic Spirituality Foundations*. Routledge.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar - Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260
- Ray, O. (2004). How the mind hurts and heals the body. *American Psychologist*, 59(1), 29–40. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.29>

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Hasil utama riskesdas 2018. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Reid-Arndt, S. A., Smith, M. L., Dong, P. Y., & Johnstone, B. (2011). Gender differences in spiritual experiences, religious practices, and congregational support for individuals with significant health conditions. *Journal of Religion, Disability and Health*, 15(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/15228967.2011.566792>
- Rosalina, K. J. , & A. A. (2007). Gambaran Peran Religiusitas Pada Remaja Akhir ketika Menghadapi Masalah. Fakultas Psikologi Atmajaya.
- Ruslan, R. (2017). Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi.
- Rusydi, A. (2015). Kecemasan dan psikoterapi spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Pesoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual. Istana Publishing
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol.57, Issue 6).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.1.275>
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Special Article Psychotherapy and Psychosomatics Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilience Quality of life.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know theyself 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>
- 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>
- Sitepu, A. (2021). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa The Relationship of Spirituality with Psychological Well-Being On College Students.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive emotions. In Oxford University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.185217>
- Supriyanto, A. D. (2018). Hubungan antara Spiritualitas dengan kesejahteraan Psikologis pada anggota PKK Cenderawasih I Dusun Ponjen Kidul (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Swinton, J. (2001) *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a 'Forgotten' Dimension*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Swinton, J. and Pattison, S. (2001) 'Come all ye faithful.' *Health Service Journal*, 20 December 2001, 24–25.
- Tjoeng, S. C., & Indriyani, R. (2014). Pengaruh perceived organizational support terhadap corporate entrepreneurship pada perusahaan keluarga di Jawa Timur. *AGORA*, 2(1).
- Wagnild, G.M. dan Young, H.M. (1993). The development and evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*. Springer Publication.
- Wink, P., & Dillon, M. (2008). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 102–115. <https://doi.org/10.1037/1941-1022.s.1.102>
- Yoon, D. P., & Lee, E. K. O. (2006). The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *Journal of Gerontological Social Work*, 48(3–4), 281–298. [https://doi.org/10.1300/J083v48n03\\_01](https://doi.org/10.1300/J083v48n03_01)
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). *Handbook of The Psychology Of Religion And Spirituality*. (R. F. Paloutzian & C. L. Park, Eds.). The Guilford Press