

SKRIPSI DAN SPIRITUALITAS : KETERKAITAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA AKHIR

Indah Zuhriyatul Jannah¹, Qurrota A'yuni Fitriana²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: indah.21161@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sebuah fase yang penuh tekanan dalam proses perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami stres dan kesulitan selama menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Kesejahteraan spiritual dipandang sebagai faktor protektif yang berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 134 mahasiswa akhir jurusan S1 Psikologi. Instrumen yang digunakan adalah Spiritual Well-Being Scale (SWBS) dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Analisis data dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment, menghasilkan nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($< 0,05$)) dan koefisien korelasi ($r = 0,724$) yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel. Secara khusus, penelitian ini membedakan korelasi antara dua dimensi SWB religi dan eksistensial dan menemukan bahwa dimensi eksistensial memiliki kekuatan hubungan lebih tinggi dibandingkan dimensi religius. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi intervensi peningkatan resiliensi mahasiswa, yakni pentingnya program pengembangan makna dan tujuan hidup di samping penguatan aspek religius.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Spiritual, Resiliensi, Mahasiswa Akhir*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between spiritual well-being and resilience in final-year students working on their thesis, a phase often marked by significant academic pressure. Final-year students frequently experience stress and difficulties during the thesis-writing process, which is a graduation requirement. Spiritual well-being is considered a protective factor that contributes to an individual's ability to remain resilient under academic stress. This study employed a quantitative approach with 134 final-year undergraduate Psychology students as participants. The instruments used were the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation, yielding a significance value ($p = 0.000$ (< 0.05)) and a correlation coefficient ($r = 0.724$), indicating a strong positive relationship between the two variables. Specifically, this research distinguishes the correlations of two SWB dimensions religious and existential and finds that the existential dimension has a stronger relationship with resilience than the religious dimension. These findings provide practical implications for student resilience interventions, highlighting the importance of fostering meaning and purpose in life alongside strengthening religious aspects.

Keywords: *Spiritual Well-being, Resilience, Final Year Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam pembentukan kompetensi akademik dan pribadi seseorang. Pada fase akhir studi, mahasiswa menghadapi tugas penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan, yang sering menjadi sumber tekanan akademik signifikan (Indriati, 2023; Merida et al. 2021). Data nasional menunjukkan bahwa tuntutan akademik ini dapat memicu stres, kecemasan, bahkan burnout; misalnya, Nenotaek & Sabat (2025) menemukan 67% mahasiswa tingkat akhir mengalami burnout selama proses penulisan skripsi. Tekanan tersebut bersumber dari berbagai faktor, seperti kesulitan penentuan topik, revisi berulang, keterbatasan sumber data, dan ekspektasi sosial maupun keluarga (Anggraini & Yanto, 2023; Saraswati & Hernawa, 2022).

Hasil pra-survei pada 27 mahasiswa akhir Program Studi Psikologi menunjukkan bahwa 44% mengalami stres berat dan 56% mengalami stres sedang selama mengerjakan skripsi. Faktor pemicu meliputi kendala administratif (penentuan topik, persetujuan pembimbing), hambatan teknis (akses data, referensi), beban psikologis (writer's block, overthinking), hingga tekanan eksternal (ekspektasi orang tua, keterbatasan finansial). Dampak dari tekanan ini tidak hanya menghambat kemajuan akademik, tetapi juga dapat menurunkan motivasi, memicu prokrastinasi, dan mengganggu kesehatan mental mahasiswa Saraswati & Hernawa (2022)

Salah satu faktor protektif yang diyakini dapat membantu mahasiswa bertahan dalam tekanan akademik adalah kesejahteraan spiritual (Spiritual Well-Being/SWB), yang mencakup dimensi religi (hubungan dengan Tuhan/kekuatan transenden) dan eksistensial (makna dan tujuan hidup) (Gomez & Fisher, 2003; Lourembam & Ete, 2021). SWB dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengelola stres, mempertahankan optimisme, dan memaknai tantangan hidup secara konstruktif. Sejalan dengan itu, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif dan bangkit kembali dari situasi sulit (Wijianti & Purwaningtyas, 2020; Utami, 2020; Moura et al. 2024). Mahasiswa dengan tingkat SWB tinggi berpotensi memiliki resiliensi yang lebih kuat, sehingga lebih mampu menghadapi kompleksitas pengerjaan skripsi.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah (Vebrian et al. 2021) dan peningkatan kemampuan adaptif mahasiswa (Moura et al. 2024). Dalam konteks Indonesia, agama mewujudkan bagian krusial dari kehidupan masyarakat, terutama dalam hal kehidupan spiritual (Derung et al. 2022). Namun, sebagian besar penelitian memperlakukan spiritualitas sebagai satu konstruk umum tanpa memisahkan kontribusi dimensi religius dan eksistensial. Padahal, keduanya mungkin memiliki pengaruh yang berbeda terhadap resiliensi (Lourembam & Ete, 2021).

Salah satu penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Vebrian et al. (2021) yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa akhir, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pinasthika & Ambarwati (2024) pada mahasiswa perantau, di mana spiritualitas yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi. Namun, sebagian besar studi tersebut memperlakukan spiritualitas sebagai satu konstruk umum tanpa memisahkan kontribusi dimensi religius dan eksistensial. Hingga kini, belum ada studi di Indonesia yang secara khusus membandingkan kekuatan korelasi kedua dimensi tersebut terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis hubungan kesejahteraan spiritual baik dimensi religius maupun eksistensial dengan resiliensi, untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran unik masing-masing dimensi dalam mendukung ketahanan mahasiswa menghadapi tantangan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 20 April–12 Mei 2025. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 Program Studi Psikologi (N=134) yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Teknik pengambilan sampel yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu Spiritual Well-Being Scale (SWBS) untuk mengukur kesejahteraan spiritual dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) untuk mengukur resiliensi. Kedua skala telah melalui uji validitas dan reliabilitas dalam versi Bahasa Indonesia. SWBS memiliki validitas dengan nilai r hitung $> r$ tabel (0,96) dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,911 (Fitri et al., 2025). Sementara itu, CD-RISC-25 versi Bahasa Indonesia menunjukkan hasil validitas dengan I-CVI 0.75–1.00 dan S-CVI/Ave sebesar 0.96, serta reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0.917 (Almasyhur, 2021).

Penelitian dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang dibagikan melalui grup WhatsApp kelas angkatan 2021. Responden diberi waktu 15–20 menit untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Sebelum mengisi, responden membaca dan menyetujui lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*), yang memuat tujuan, manfaat, hak kerahasiaan, dan persetujuan sukarela. Data dikumpulkan secara anonim dan hanya sekali akses untuk mencegah pengisian ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Analisis Univariat

Karakteristik Subjek

Gambaran umum subjek yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek

No.	Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1.	Laki-Laki	24	17,9%
	Perempuan	110	82,1%
	Total	134	100%
Usia			
2.	20	1	0,7%
	21	36	26,9%
	22	74	55,2%
	23	20	14,9%
	24	3	2,2%
	Total	134	100%
Tempat Tinggal			
3.	Merantau (Kost)	67	50%
	Tidak Merantau (Rumah)	67	50%
	Total	134	100%

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif

	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Kesejahteraan Spiritual	55	65	120	95,66	11,87	140,93
Resiliensi	65	35	100	71,04	12,05	145,29

Dari hasil uji deskriptif di atas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kesejahteraan spiritual sebesar 95,66. Skor tersebar antara 65 hingga 120, dengan simpangan baku (SD) sebesar 11,87 dan varians sebesar 140,93. Lalu, skor rata-rata pada resiliensi sebesar 71,04. Rentang skornya lebih luas dari kesejahteraan spiritual, yaitu antara 35 hingga 100, dengan simpangan baku (SD) sebesar 12,05, dan varians sebesar 145,29.

Kategorisasi Subjek berdasarkan Variabel

Tabel 3. Kategori Subjek pada Variabel Kesejahteraan Spiritual

Jenis Kelamin	Kategori	Rentang Skor	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-Laki	Rendah	$X < 84$	5	4,5%
	Sedang	$84 \leq X < 108$	15	13,6%
	Tinggi	$108 \leq X$	4	3,6%
	Total	68 - 117	24	21,8%
Perempuan	Rendah	$X < 84$	15	10,6%
	Sedang	$84 \leq X < 108$	76	54%
	Tinggi	$108 \leq X$	19	13,5%
	Total	65 - 120	110	78,2%
Keseluruhan	Rendah	$X < 84$	20	14,9%
	Sedang	$84 \leq X < 108$	91	67,9%
	Tinggi	$108 \leq X$	23	17,2%
	Total	65 - 120	134	100%

Tabel 4. Kategori Subjek pada Variabel Resiliensi

Jenis Kelamin	Kategori	Rentang Skor	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-Laki	Rendah	$X < 59$	4	3,6%
	Sedang	$59 \leq X < 83$	18	16,4%
	Tinggi	$83 \leq X$	2	1,8%
	Total	53 - 99	24	21,8%
Perempuan	Rendah	$X < 59$	18	12,7%
	Sedang	$59 \leq X < 83$	74	52,6%
	Tinggi	$83 \leq X$	18	12,7%
	Total	35 - 100	110	78,2%
Keseluruhan	Rendah	$X < 59$	22	16,4%
	Sedang	$59 \leq X < 83$	92	68,7%
	Tinggi	$83 \leq X$	20	14,9%
	Total	35 - 100	134	100%

Analisis Bivariat

Hasil Uji Asumsi
Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,079

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel kesejahteraan spiritual dan resiliensi menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dapat diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $p = 0,079 (> 0,05)$. Maka, dapat disimpulkan bahwa nilai residual (data) berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 6. Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>	
	<i>Sig.</i>
<i>Linearity</i>	0,000
<i>Deviation from Linearity</i>	0,219

Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel kesejahteraan spiritual dan resiliensi menggunakan uji *ANOVA*, dapat diketahui bahwa nilai *linearity* sebesar $p = 0,000$ dan nilai signifikansi (*deviation from linearity*) sebesar $p = 0,219 (> 0,05)$. Maka, dapat disimpulkan bahwa antara variabel kesejahteraan spiritual dengan resiliensi memiliki hubungan yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Korelasi Kesejahteraan Spiritual dengan Resiliensi

	Kesejahteraan Spiritual	Resiliensi
<i>Pearson Correlation</i>	0,724	0,724
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Maka itu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual (X) dengan resiliensi (Y). Koefisien korelasi $r = 0,724$ juga menunjukkan korelasi positif dengan tingkat korelasi kuat, yang berarti semakin tinggi nilai kesejahteraan spiritual yang dimiliki mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimilikinya. Dari hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil Uji Korelasi Dimensi Kesejahteraan Spiritual dengan Resiliensi

Kesejahteraan Spiritual menurut kerangka Gomez & Fisher (2003) memiliki dua dimensi, yaitu kesejahteraan religius yang berkaitan dengan keagamaan atau kekuatan

transenden dan kesejahteraan eksistensial yang berkaitan dengan makna dan tujuan hidup di luar konteks religius. Pada penelitian ini digunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia (Fitri et al. 2025). Untuk mengetahui hubungan masing-masing dimensi dari kesejahteraan spiritual tersebut terhadap resiliensi dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Korelasi Dimensi Kesejahteraan Spiritual dengan Resiliensi

Dimensi	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Kesejahteraan Religius	0,591	0,000
Kesejahteraan Eksistensial	0,727	0,000

Berdasarkan hasil uji hubungan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, dapat diketahui bahwa kedua dimensi dari kesejahteraan spiritual sama-sama memiliki nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$). Maka itu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dimensi kesejahteraan religius dan eksistensial dengan resiliensi. Adapun koefisien korelasi ($r = 0,591$) pada dimensi kesejahteraan religius menunjukkan korelasi positif dengan tingkat korelasi sedang, sedangkan koefisien korelasi ($r = 0,727$) pada dimensi kesejahteraan eksistensial menunjukkan korelasi positif dengan tingkat korelasi kuat.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah “apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi?”. Penelitian telah dilakukan pada mahasiswa/i akhir prodi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 yang saat ini sedang mengambil mata kuliah skripsi di semester 8. Subjek penelitian yang diperoleh sebanyak 134 mahasiswa yang mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 mahasiswa dan sisanya 24 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia dari 20 hingga 24 tahun. Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa S1 Psikologi Angkatan 2021 di Universitas Negeri Surabaya adalah perempuan. Dalam proses mengerjakan skripsi, 50% dari mereka dalam posisi merantau di Surabaya (tinggal di kost) dan 50% sisanya tidak merantau (tinggal di rumah).

Penelitian ini menguji hipotesis (H1) bahwa “terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.” Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,000$) dan koefisien korelasi ($r = 0,724$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, koefisien korelasi sebesar 0,724 menurut klasifikasi Sugiyono (2023) berada dalam kategori hubungan yang kuat dengan arah positif. Artinya, kesejahteraan spiritual berkorelasi secara searah dengan resiliensi, yakni semakin tinggi tingkat kesejahteraan spiritual, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi mahasiswa, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hilmy et al., (2024) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat spiritualitas dan tingkat resiliensi pada mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, hipotesis bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dapat diterima.

Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan spiritual pada kategori sedang (67,9%), diikuti oleh

kategori tinggi (17,2%) dan rendah (14,9%). Hal ini mencerminkan tingkat kesadaran spiritual yang cukup baik di kalangan mahasiswa akhir. Sesuai teori yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003), individu yang resilien memiliki keyakinan bahwa kekuatan mereka bersumber dari keimanan. Keimanan ini menjadi dasar untuk mempertahankan sikap optimis dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan hidup. Hal tersebut diperkuat oleh nilai skor responden pada aitem nomor 11 yang cukup tinggi dari skala kesejahteraan spiritual. Aitem tersebut menyatakan bahwa mereka percaya Tuhan peduli dengan masalah yang mereka hadapi.

Selaras dengan hasil tersebut, Moura et al. (2024) juga mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi adalah spiritualitas. Spiritualitas dapat berperan sebagai sumber yang kuat dalam memberikan harapan, makna hidup, rasa damai, ketenangan, serta kemampuan untuk memaafkan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang kuat juga cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan masalah dalam hidup, karena ia memaknai pengalamannya dengan menghubungkan pada hal-hal yang transenden, yaitu sesuatu yang tidak dapat dilihat secara kasat mata oleh manusia namun dianggap memiliki kekuatan yang besar dalam hidup, seperti Tuhan atau kekuatan spiritual yang lebih besar lainnya (Putra, 2021).

Tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi juga menunjukkan pola yang serupa dengan hasil statistik deskriptif kesejahteraan spiritual, yaitu mayoritas berada pada kategori sedang sebesar (68,7%), diikuti oleh kategori rendah sebesar (16,4%), dan kategori tinggi sebesar (14,9%). Variasi ini sejalan dengan pendapat Nashori & Saputro (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan konstruksi multidimensi, sehingga kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan tidak bersifat seragam, meskipun mereka menghadapi jenis tantangan yang serupa. Dengan demikian, meskipun seluruh responden berada dalam fase akademik yang sama, yakni menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan, kapasitas resiliensi yang dimiliki masing-masing individu dapat berbeda, tergantung pada faktor internal maupun eksternal yang memengaruhinya (Utami, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Paliyama & Susilowati (2021) juga mengemukakan bahwa tingkat resiliensi individu sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan intensitas pengalaman hidup yang tidak menyenangkan atau penuh tekanan. Artinya, semakin sering dan besar tantangan yang dihadapi seseorang dalam hidupnya, maka semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mengembangkan ketahanan mental atau emosional yang lebih kuat sebagai bentuk adaptasi terhadap situasi tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil kategorisasi kesejahteraan spiritual dan resiliensi, mayoritas mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkatan sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Urrahma et al. (2022) yang mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat spiritual sedang sebanyak 66,1%. Penelitian lainnya dilakukan oleh Pinasthika & Ambarwati (2024) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan skripsi, yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa perantau tingkat akhir, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mayoritas berada pada tingkatan sedang sebesar 72% dan tingkat resiliensinya juga mayoritas berada pada tingkatan sedang dengan persentase sebesar 74%. Sari et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang cenderung masih mengalami kegelisahan dan belum

sepenuhnya mampu menyelesaikan masalah secara efektif selama perkuliahan, namun tetap menunjukkan keyakinan dan usahanya secara maksimal untuk mencapai hasil terbaik yang diharapkan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir laki-laki maupun perempuan memiliki kesejahteraan spiritual dan resiliensi dalam kategori sedang. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Saragih et al. (2024) yang menghasilkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi akademik antara mahasiswa akhir laki-laki dan perempuan saat menyusun skripsi. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian oleh Latif & Amirullah (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki dalam konteks resiliensi akademik. Dari sini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin (*gender*) tidak mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, baik laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang sama untuk meningkatkan resiliensi mereka dengan meningkatkan spiritual sebagai salah satu faktor yang membangun resiliensi dari individu.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa dimensi kesejahteraan eksistensial memiliki hubungan yang lebih kuat dengan resiliensi ($r=0,727$) dibandingkan dimensi religius ($r=0,591$). Temuan ini konsisten dengan Lourembam & Ete (2021) yang melaporkan bahwa kesejahteraan spiritual dan dua sub-dimensinya—kesejahteraan religius dan kesejahteraan eksistensial—menunjukkan korelasi positif dengan kepuasan hidup, afek positif, dan resiliensi, serta berkorelasi negatif dengan afek negatif pada mahasiswa. Dimensi kesejahteraan eksistensial dari kerangka SWB yang dikembangkan Gomez & Fisher (2003) mencerminkan bahwa kesadaran akan makna dan tujuan hidup yang bersumber dari kekuatan spiritual yang lebih tinggi memberikan dampak positif bagi mahasiswa akhir. Dalam kerangka teori meaning-making versi mutakhir (Park & George, 2013), individu yang memiliki kesadaran akan makna dan tujuan hidup mampu menafsirkan peristiwa sulit—seperti tekanan pengerjaan skripsi—sebagai bagian dari perjalanan pribadi yang bermakna. Proses ini memfasilitasi *reappraisal* kognitif, mengurangi beban emosional, dan meningkatkan adaptasi positif.

Dalam perspektif positive psychology, dimensi eksistensial berkaitan erat dengan *eudaimonic well-being* (Seligman, 2018), yaitu pencapaian hidup yang bermakna melalui aktualisasi potensi diri dan kontribusi pada nilai yang lebih besar. Mahasiswa yang memiliki makna hidup jelas akan memandang tantangan akademik sebagai peluang pertumbuhan, bukan ancaman. Hal ini menjelaskan mengapa dimensi eksistensial menunjukkan korelasi yang lebih kuat terhadap resiliensi: makna hidup menjadi landasan motivasi intrinsik yang membantu mahasiswa bertahan dan bangkit dari tekanan akademik. Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya intervensi kampus yang tidak hanya memperkuat aspek religiusitas formal, tetapi juga memfasilitasi pengembangan makna hidup melalui program *meaning-making workshop*, *reflective journaling*, atau konseling berbasis nilai, sehingga mahasiswa dapat membangun daya lenting yang lebih tahan lama. Secara keseluruhan, dari teori dan hasil penelitian ini didapatkan pemahaman bahwa kesejahteraan spiritual berhubungan dengan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual (SWB) berkorelasi positif dan kuat dengan resiliensi mahasiswa tingkat akhir ($r=0,724$; $p<0,001$), dengan kontribusi yang berbeda dari masing-masing dimensinya. Dimensi eksistensial menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan resiliensi ($r=0,727$) dibandingkan dimensi religius ($r=0,591$),

mengindikasikan bahwa kesadaran akan makna dan tujuan hidup berperan lebih besar dalam membentuk daya lenting mahasiswa menghadapi tekanan akademik skripsi. Secara praktis, hasil ini menegaskan perlunya program pengembangan resiliensi di perguruan tinggi yang tidak hanya berfokus pada penguatan religiusitas formal, tetapi juga memfasilitasi pembentukan makna hidup melalui *meaning-making workshop*, konseling berbasis nilai, dan pendampingan reflektif.

Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas, seperti: (1) Menguji peran variabel mediasi seperti dukungan sosial atau regulasi emosi dalam hubungan SWB–resiliensi; (2) Menggunakan desain longitudinal untuk menelusuri perubahan SWB dan resiliensi selama pengerjaan skripsi; (3) Mengadopsi pendekatan *mixed-method* untuk menggali narasi personal mahasiswa terkait makna hidup dan strategi adaptasi; (4) Memperluas cakupan sampel lintas universitas dan bidang studi untuk menguji generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almasyhur, A. H. (2021). Validitas dan reliabilitas Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 120–133.
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal on Education*, 5(4), 12158–12174. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2177>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Derung, T. N., Mandonza, M., Suyatno, G. A., & Mete, A. (2022). Fungsi Agama terhadap Perilaku Sosial Masyarakat. In *Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, 2(11), 373–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.56393/intheos.v2i11.1279>
- Fitri, A. N., Rahmawati, D., & Kurniawan, A. (2025). Adaptasi dan validasi Spiritual Well-Being Scale versi Bahasa Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 53(1), 45–58
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975–1991. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X)
- Hilmy, F., Wiyono, N., Hastami, Y., & Munawaroh, S. (2024). Spirituality and Resilience in Medical Students; a Cross Sectional Study. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 5(1), 41–55. <https://doi.org/10.55116/ijicm.v5i1.71>
- Indriati, E. (2023). *Menulis Karya Ilmiah: Artikel, Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Latif, S., & Amirullah, M. (2020). Students' Academic Resilience Profiles based on Gender and Cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 175–182. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p175>
- Lourembam, D., & Ete, L. (2021). Spiritual well-being: A Protective Resource Among Youth of Arunachal Pradesh. *Defence Life Science Journal*, 6(1), 30–36. <https://doi.org/10.14429/dlsj.6.16658>
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 133–142. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5695>
- Moura, A. T. M. S., Coriolano, A. M., Kobayasi, R., Pessanha, S., Cruz, H. L. M. C., Melo, S.

- M., Pecly, I. M. D., Tempski, P., & Martins, M. A. (2024). Is there an association among spirituality, resilience and empathy in medical students? *BMC Medical Education*, 24(704), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05687-6>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia*. https://www.researchgate.net/profile/Fuad-Nashori-3/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi/links/608fcbf8458515d315f126f8/Psikologi-Resiliensi.pdf
- Nenotaek, B., & Sabat, A. O. (2025). Expressive Thesis Writing: Strategi Reflektif untuk Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Matematika Tingkat Akhir. *Mandalika Mathematics and Education Journal*, 7(2), 718–729. <https://doi.org/10.29303/jm.v7i2.8997>
- Paliyama, J. K., & Susilowati, E. (2021). Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Kota Bandung. *Lindayasos: Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 3(2), 108–111. <https://doi.org/10.31595/lindayasos.v3i02.450>
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 483–504. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>
- Pinasthika, T. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Surviving Academic Difficulties : Spirituality and Its Relationship to Resilience in Migrating Final- Year Students Bertahan dalam Kesulitan Akademik : Spiritualitas dan Hubungannya dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Merantau. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 398–404. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3> p-ISSN
- Putra, A. A. (2021). Spiritualitas dan Hardiness Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa dengan Peran Ganda: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Memiliki Pekerjaan Sambilan. *Acta Psychologia*, 3(2), 127–137. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.45830>
- Saragih, G. F. B., Arneliwati, & Sabrian, F. (2024). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 288–296. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/9433>
- Saraswati, S. D., & Hernawa, T. M. R. (2022). Perfeksionisme dan Stres Mengerjakan Skripsi. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(1), 4–20. <https://ejournal.usd.ac.id/index.php/suksma/article/view/4508/2793>
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 9(1), 17–22. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/38674>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. (versi terbaru yang merangkum kerangka well-being termasuk aspek eudaimonia). atau
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 5th ed.). ALFABETA.
- Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/1289/471>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal*

- Psikologi Islam*, 3(1), 1–21.
<https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyyah/article/view/69>
- Vebrian, G., Emiralda, D., & Mei Winarni, L. (2021). Hubungan antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 134–141.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/119>
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping Stres, Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(2), 11–17.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.35>