

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DEPARTEMEN
KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Galuh Kristiningtyas

1501011612017

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro. Spiritualitas adalah keyakinan, perasaan yang dimiliki oleh individu yang dapat diperoleh melalui pengalaman hidup yang diwujudkan melalui hubungan dengan diri sendiri, memaknai kehidupannya yang berhubungan dengan Tuhan, orang lain, alam dan kelompok. *Subjective well-being* adalah penilaian individu mengenai hidupnya melalui aspek kognitif dilihat dari kepuasan individu dengan kehidupan yang dijalani, sedangkan penilaian secara afektif berupa emosi positif yang dirasakan individu lebih dominan dibandingkan emosi negatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro yaitu sebanyak 241 dengan sampel penelitian sebesar 148. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala Spiritualitas (51 aitem, $\alpha = 0,952$) dan *Skala Subjective Well-Being* (39 aitem, $\alpha = 0,938$). Hasil uji T yang dilakukan pada penelitian ini, tidak terdapat perbedaan spiritualitas dan *subjective well-being* antara subjek laki-laki dan perempuan pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro. Hasil uji korelasi menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara spiritualitas dengan *subjective well-being* ($F(1, 146) = 200,732$, $p < 0,000$), $r_{xy} = 0,761$, $R^2 = 0,579$), semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi *Subjective Well-Being*, dan sebaliknya.

Kata kunci : spiritualitas, *subjective well-being*, mahasiswa tahun pertama

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki tahun pertama perkuliahan mahasiswa mengalami masa transisi karena harus berada dalam lingkungan akademik yang baru, budaya, dan sosial yang membuat mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi. Tentunya mahasiswa memiliki caranya sendiri untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tantangan baru ini. Mereka yang beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru jauh lebih mungkin bertahan di perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama sangat rentan mengalami stres yang disebabkan oleh kesulitan membagi waktu, mengerjakan tugas yang banyak sehingga hal ini dapat memengaruhi *subjective well-being* pada mereka (Kumalasari, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Coninck, Matthijs dan Luyten (2019) yang melibatkan mahasiswa tahun pertama, menunjukkan hasil bahwa *subjective well-being* menurun dari awal hingga akhir semester pertama beberapa faktor penyebabnya adalah mengalami stres, hubungan dengan orangtua, akademik dan sosial, dimana mahasiswa tahun pertama harus melewati beberapa perubahan seperti metode belajar, lingkaran pertemanan hingga lingkungan tempat tinggal.

Berdasarkan hasil penggalan data awal yang dilakukan kepada 159 mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro, mereka harus melewati perubahan terbesar pada lingkungan. Informasi lainnya yang diperoleh sebagian besar dari mahasiswa tahun pertama merasa kesulitan, kelelahan, dan bahkan stres karena tuntutan

perkuliahan seperti membuat tugas, laporan, dan mengikuti rangkaian kaderisasi. Kondisi ini yang memunculkan beberapa hal yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, sebagian besar di antara mereka memiliki ketakutan dalam hal akademik yaitu mereka takut tidak dapat mengikuti kegiatan belajar dengan maksimal dan mendapatkan nilai yang jelek. Mengerjakan banyak tugas dapat memunculkan perasaan jenuh dan stres dalam menjalani perkuliahan (Zanden, 2018).

Kondisi yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni perubahan-perubahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan dapat menjadi *stressor* yang memengaruhi keadaan *subjective well-being*, dalam menghadapi berbagai perubahan di periode transisi ini mahasiswa tahun pertama akan memunculkan keadaan emosi negatif yang merupakan faktor rendahnya *subjective well-being* (Denovan & Macaskill, 2016).

Individu mengevaluasi semua peristiwa yang terjadi, jika suatu situasi dinilai sebagai kerugian, ancaman, atau menantang kesejahteraan, itu dapat dianggap sebagai stres. Peristiwa hidup yang penuh tekanan akan berpengaruh langsung pada *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, akan mengurangi *subjective well-being* para mahasiswa (Hou & Liu, 2016). Karena itu, jika kita ingin meningkatkan *subjective well-being* dari mahasiswa, harus mulai dari mengendalikan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan menciptakan lingkungan interpersonal yang baik, mengurangi tekanan belajar, untuk mengurangi situasi hukuman, membantu keluar dari bayang-bayang peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, meningkatkan *well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Denovan dan Macaskill (2016) di UK pada

mahasiswa tahun pertama Jurusan Psikologi, menunjukkan hasil bahwa tingkat stres tetap stabil dari waktu ke waktu meskipun alienasi akademik meningkat dan *self-efficacy* menurun. Optimisme muncul sebagai faktor kunci bagi mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri ke universitas, membantu melindungi dampak stres pada kesejahteraan sepanjang tahun akademik.

Mahasiswa yang berada di Fakultas Kedokteran memiliki dinamika yang berbeda dengan mahasiswa non medis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Jafri, dkk. (2017) di beberapa perguruan tinggi di Karachi, Pakistan menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, dibandingkan mahasiswa non medis. Mahasiswa kedokteran umum mengalami tingkat stres yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, dkk. (2012) menjelaskan bahwa tingkat *burnout*, depresi, dan stres pada mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga di *Baylor College of Medicine*, Texas, Amerika Serikat lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Penyebabnya dikarenakan sulitnya sumber informasi dalam membuat keputusan terkait mata kuliah, merasa cemas bila tidak mampu menguasai pengetahuan terkait medis, dan kecemasan akan kegagalan dalam melewati pelatihan dan praktik klinis yang panjang (Chang, dkk., 2012).

Penelitian yang dilakukan di Indonesia, oleh Hardisman dan Amel (2017) menunjukkan bahwa belajar di sekolah kedokteran menjadi stresor besar bagi mahasiswa. Berbagai literatur menyebutkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran relatif lebih tinggi dikarenakan beberapa faktor, seperti beban akademik atau tidak suka belajar kedokteran. Faktor-faktor non-akademik lainnya yang

memiliki dampak signifikan, seperti merasa minoritas, kekurangan dukungan sosial, menghadapi pengalaman sosial yang buruk dan masalah keuangan. Semua faktor ini berasal dari perasaan terisolasi, sosial ekonomi dan faktor keuangan juga berpengaruh pada tingkat stres (Jafri, dkk., 2017).

Kondisi-kondisi yang digambarkan di atas berarti mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami stres yang disebabkan oleh faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stresor misalnya terhadap situasi lingkungan yang baru. Tuntutan ini dapat menimbulkan permasalahan, yaitu mampu membuat mahasiswa menjadi stres (Handono & Bashori, 2013). Tingginya afek negatif, rendahnya afek positif dan kepuasan hidup pada individu dapat merujuk kepada masalah rendahnya *subjective well-being*. Seseorang dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila mereka banyak merasakan emosi yang tidak menyenangkan dibandingkan emosi positif dan merasa tidak puas akan kehidupan yang dijalannya.

Subjective well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu merasakan dan mengevaluasi tentang kehidupannya atau istilah lain yang digunakan untuk menggambarkan *happiness*. Singh dan Udainaya (2009) menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan munculnya afek positif serta rendahnya afek negatif dan timbulnya kepuasan terhadap hidup. Apabila afek positif lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa dibanding afek negatif, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki *subjective well-being* yang baik dan sebaliknya.

Penelitian mengenai kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa kedokteran umum dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Zhao dkk (2016) menjelaskan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran secara signifikan lebih rendah pada siswa tahun pertama dan kedua dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran tahun ketiga memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini terjadi karena mahasiswa tahun ketiga telah beradaptasi dengan intensitas studi mereka dan menguasai keterampilan dan pengetahuan tertentu, karena itu membuat mereka lebih percaya diri dan nyaman secara psikologis daripada mahasiswa tahun pertama dan kedua.

Distress psikologi pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh dua *stressor* utama, yaitu akademik (psikososial) dan non akademik (sosiodemografis) (Iqbal, Gupta, & Venkataro, 2015). *Stressor* akademik yang menjadi penyebab rendahnya kesejahteraan psikologi pada mahasiswa kedokteran diantaranya adalah kesulitan dalam memahami modul dan silabus, beban tugas yang berat dan menghabiskan banyak waktu, kurangnya waktu untuk rekreasi, lingkungan akademik yang kompetitif antar sesama mahasiswa, dan kecemasan terkait performa akademik (Sreeramareddy dkk., 2007). Sementara *stressor* non akademik meliputi perasaan jauh dari keluarga dan rumah, masalah keuangan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan di tempat tinggal yang baru (Iqbal, Gupta, & Venkataro, 2015). Kedua *stressor* ini menjadi pemicu utama rendahnya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran.

Mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang baik ketika dalam menjalani kehidupannya lebih banyak merasakan emosi positif berupa antusias

terhadap akademiknya, optimis menjalani hidup, aktif melakukan kegiatan yang bermanfaat baik di dalam dan diluar kampus, memiliki relasi sosial yang baik dengan teman atau lingkungan sekitar serta adanya kepuasan yang dirasakan berkaitan dengan hidupnya saat ini. Coon dan Mitter (dalam Murti 2013) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* ialah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan emosi negatif relatif sedikit dialami. Salah satu cara untuk mengurangi afek negatif dan meningkatkan afek positif dalam diri mahasiswa ialah dengan memberi makna positif pada setiap masalah yang terjadi dan pemberian makna positif ini merupakan bagian dari spiritualitas.

Baker mengungkapkan bahwa tingkat kepuasan hidup individu juga tak lepas dari peran spiritualitas (dalam Syaiful dan Bahar, 2018). Smith dan Rayment (dalam Watson dkk., 2008) mendeskripsikan spiritualitas merupakan pengalaman yang dapat memberikan perasaan memahami, mendukung, keseluruhan dalam diri (*inner wholeness*), atau keterhubungan. Teolog dan psikolog telah mengidentifikasi masa remaja sebagai periode kebangunan spiritual (*spiritual awakening*) yang dicirikan oleh pencarian makna hidup, meningkatnya kapasitas untuk pengalaman spiritual, dan proses menantang nilai-nilai keagamaan tradisional (Kim & Esquivel, 2011). Hal demikian juga yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama yang masih dalam masa remaja masih proses pembentukan diri termasuk pembentukan nilai-nilai spiritualitas. Penelitian yang dilakukan Ahmed (dalam Nelson, 2009) menemukan bahwa di dalam kultur barat maupun non-barat, spiritualitas memainkan peran penting dalam kehidupan remaja.

Menurut MacKinlay pemahaman yang beredar spiritualitas dan agama sering menjadi hal yang disamakan. Spiritualitas tidak terbatas pada aspek keagamaan saja, melainkan konsep yang lebih besar (dalam Jewell, 2004). Agama sendiri ialah sebuah sistem dalam wujud keyakinan yang disertai praktik yang tertata, namun agama dapat menjadi jalan dan ekspresi spiritual, tidak hanya itu agama menjadi tempat untuk orang-orang yang percaya dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dan tantangan dalam kehidupan, berbeda halnya dengan spiritualitas umumnya mengarah pada suatu kepercayaan dalam hubungan dengan kekuatan yang lebih besar, pencipta, bersifat ketuhanan, atau kekuatan yang tidak terbatas (Berman & Snyder, 2012). Spiritualitas tidak formal, tidak terstruktur dan tidak terorganisasikan seperti suatu agama dan orang tidak harus religius untuk menjadi spiritual (Hendrawan, 2009).

Emmons dan Paloutzian (2003) menyatakan bahwa pengalaman spiritualitas sehari-hari mampu menghasilkan emosi-emosi positif seperti pengharapan (*hope*), kasih (*love*), pengampunan (*forgiveness*), dan rasa syukur (*gratitude*) yang mampu membuat individu lebih bahagia, merasa lebih puas, menikmati kehidupan, dan memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik. Spiritualitas juga memiliki kaitan erat dengan relasi yang lebih sehat, perilaku sehat, dukungan sosial, keahlian *coping* yang lebih baik, dan *self esteem* yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepuasan hidup dan afek positif pada remaja (Van Dyke, dkk., 2009).

Hubungan yang dekat dengan Tuhan dapat meningkatkan *well-being* bagi mahasiswa (Fisher & Conskun, 2013). Compton (2005) mengatakan bahwa individu yang menilai spiritualitas sebagai hal yang penting untuk dilakukan

ataupun rajin mengikuti kegiatan keagamaan, dapat memiliki *well-being* yang tinggi. Individu yang memiliki relasi intim dengan Tuhan ataupun dengan orang disekitarnya, dapat membantu meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup. Hal-hal ini dinilai secara keseluruhan memiliki efek yang dapat meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa. Spiritualitas juga merupakan salah satu karakteristik inti dari resiliensi, karena nilai-nilai spiritual memungkinkan individu untuk tetap mempunyai pandangan yang optimis dalam hidup dan menemukan makna hidup bahkan dalam situasi yang sulit (Kimm & Esquivel, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai hubungan spiritualitas dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro. Berdasarkan data riset yang ada, banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well being*. Penelitian untuk subjek yang mahasiswa tahun pertama masih cukup terbatas berdasarkan pengetahuan dan pencarian yang sudah dilakukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan pengkajian lebih lanjut dengan melihat sejauh mana hubungan spiritualitas dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro pada subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara

spiritualitas dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro ?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi kedalam dua kategori, yakni manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah pengetahuan dan wawasan dari teori-teori mengenai spiritualitas dan *subjective well-being*. Kemudian dapat menjadi tambahan literatur bidang psikologi positif terutama hal-hal yang berkaitan dengan spiritualitas dan *subjective well-being* pada mahasiswa, dan dapat memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya mengenai hubungan spiritualitas terhadap *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa tahun pertama Departemen Kedokteran Umum Universitas Diponegoro mengenai spiritualitas dan *subjective well-being*.