

HUBUNGAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PRODI KESEHATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KLATEN

Yunisya Adelia Hervitasari¹⁾, Arlina Dhian Sulistyowati²⁾

¹Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten

²Fakultas Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: yunisyaaadelia1@gmail.com^{1*}, arlinadhian@gmail.com²

Abstract

College students are an early adult age group that is vulnerable to psychological stress due to life transitions and academic demands. Spiritual well-being is believed to play an important role in supporting mental health, especially in an Islamic-based university environment that emphasizes the development of spiritual and moral values. However, the relationship between spiritual well-being and mental health of students, especially in the Health Study Program at Muhammadiyah University of Klaten has not been studied empirically. This study aims to determine the relationship between spiritual well-being and mental health in students of the Health Study Program at Muhammadiyah University of Klaten. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The total population in this study was 240 students, with a sample size of 150 respondents. The research sample was students of the Health Study Program at Universitas Muhammadiyah Klaten who were selected by stratified random sampling. The instruments used included the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) questionnaire to measure spiritual well-being and the Self Reporting Questionnaire (SRQ) to assess mental health. Data were analyzed univariately and bivariate using the spearman rank statistical test. It was found that out of 161 respondents (100%) there were 3 students who had low spiritual well-being (1.9%), respondents who experienced moderate spiritual well-being were 46 students (28.6%), and respondents who had high spiritual well-being were 112 students (69.6%). Respondents who had a healthy mental health category were 100 students (62.1%) while those who had mental emotional disorders were 61 students (37.9%). The results of the spearman rank test analysis significant value (p) value 0.000 ($\alpha=0.05$) with (r) 0.844. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the level of spiritual well-being and mental health in health study program students.

Keywords: health students, spiritual well-being, mental health.

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat transisi kehidupan dan tuntutan akademik. Kesejahteraan spiritual diyakini berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama di lingkungan perguruan tinggi berbasis agama Islam yang menekankan pengembangan nilai spiritual dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Klaten. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 240 mahasiswa untuk ukuran sampel pada penelitian ini sebanyak 150 responden. Sampel penelitian adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Klaten yang dipilih secara stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Daily Spiritual Experience Scale (DSES) untuk mengukur kesejahteraan spiritual dan Self Reporting Questionnaire (SRQ) untuk menilai kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik spearman rank. Didapatkan bahwa dari 161 responden (100%) terdapat 3 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan spiritual rendah (1,9%), responden yang mengalami kesejahteraan spiritual sedang terdapat 46 mahasiswa (28,6%), dan responden yang mempunyai kesejahteraan spiritual tinggi berjumlah 112 mahasiswa (69,6%). Responden yang memiliki kesehatan mental kategori sehat sebanyak 100 mahasiswa (62,1%) sedangkan yang memiliki gangguan mental emosional sebanyak 61 mahasiswa (37,9%). Hasil analisis uji spearman rank nilai signifikan (p) value 0,000 ($\alpha=0,05$) dengan (r) 0.844.

Kata Kunci: mahasiswa kesehatan, kesejahteraan spiritual, kesehatan mental.

1. Pendahuluan

Perguruan tinggi didefinisikan sebagai lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi setelah tingkat menengah, mencakup program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Di Indonesia, perguruan tinggi dapat berbentuk universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik, atau akademi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, tujuan utama perguruan tinggi adalah untuk mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa serta mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam masyarakat [1].

Adapun Perguruan Tinggi yang menerapkan dimensi spiritual atau berlandaskan agama Islam mempunyai beberapa perbedaan mendasar dengan perguruan tinggi biasa. Perguruan Tinggi berbasis Islam sering kali memasukkan mata pelajaran dalam kurikulumnya yang mengajarkan nilai-nilai spiritual dan agama, seperti pendidikan agama Islam, etika Islam, dan filsafat Islam. Berbeda dengan perguruan tinggi biasa yang lebih fokus pada mata pelajaran umum tanpa mementingkan nilai rohani. Di Universitas berbasis agama Islam, terdapat penekanan yang kuat pada pengembangan karakter dan moral mahasiswa. Proses pendidikan tidak hanya menitik beratkan pada aspek akademis saja, namun juga pada pembentukan kepribadian yang baik dan bertakwa sosial, sehingga peserta didik mampu menerapkan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari [2].

Kesejahteraan spiritual merupakan suatu kondisi refleksi positif dan dinamis antara individu dengan penciptanya, yang berujung pada pengalaman hidup yang bermakna dan tujuan hidup yang jelas [3]. Kesejahteraan spiritual mengacu pada dimensi kehidupan individu yang berhubungan dengan makna, tujuan, dan hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berdampak positif pada kesehatan mental misalnya, mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas lebih tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu mengelola stres dan depresi. Hasil ini konsisten dengan bukti bahwa spiritualitas dapat membantu itu mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi dalam hidup [4].

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa mahasiswa mempunyai makna sebagai individu yang sedang menempuh suatu pendidikan di Perguruan Tinggi [5]. Mahasiswa ialah tahapan memasuki masa dewasa yang umumnya berada di rentang usia 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan diri dan juga bertanggung jawab atas kehidupan saat memasuki masa dewasa [6].

Mahasiswa baru adalah individu yang berada pada masa transisi antara menuju masa dewasa yang berpotensi mengalami kondisi tidak stabil secara psikologis maupun sosial. Selain itu mereka juga berpotensi menghadapi tekanan dalam proses adaptasi dengan budaya belajar di perguruan tinggi yang berbeda dengan budaya belajar ketika berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah. Secara teoritis tingkat spiritualitas mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental. Sedangkan secara empiris perlu ada pengujian pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental mahasiswa baru dengan jenis kelamin yang berbeda [4].

Tugas utama semua mahasiswa ialah melakukan dan mengikuti tahap kegiatan akademik dari awal sampai akhir di perguruan tinggi dan harus mampu menyelesaikan studi dengan tepat waktu. Mahasiswa harus selangkah lebih dewasa dibandingkan seorang remaja yang masih berada dibangku SMA dan sudah harus menyusun perencanaan kehidupannya serta mencari peluang untuk sukses dimasa yang akan mendatang [7].

Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti pada tanggal 30 Desember 2024 sampai 3 Januari 2025 dengan total sampel 16 mahasiswa Fakultas Kesehatan dan Teknologi di Universitas Muhammadiyah didapatkan data sebagai berikut. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa dari berbagai prodi kesehatan di Universitas Muhammadiyah Klaten, ditemukan bahwa kesejahteraan spiritual mereka meningkat setelah masuk ke lingkungan Muhammadiyah. Kesejahteraan spiritual yang dimaksud yaitu lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, ibadahnya semakin meningkat, pola hubungan dengan sang pencipta semakin intens, hubungan

intrapersonal dengan dirinya semakin baik, hubungan dengan orang lain semakin membaik, lebih banyak bersyukur dengan semua yang Allah ciptakan dimuka bumi, serta lebih mendalami cara beragama yang baik dan benar. Namun, banyak mahasiswa mengalami kecemasan dan stres akademik akibat beban tugas yang berat dan proses penyesuaian diri di awal perkuliahan. Terdapat beberapa variasi respons mahasiswa terhadap Kesejahteraan Spiritual dan Kesehatan Mental yaitu terdapat beberapa mahasiswa mengandalkan ibadah seperti berdzikir, sholat malam, berdoa, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk mengatasi kecemasan, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan ketenangan mental. Mahasiswa lain mengelola stres dengan cara seperti liburan atau *Self-Reward* untuk menikmati alam serta pemandangan yang indah, ada juga yang mencari *Support System* dari teman kuliah maupun teman sebaya. Serta ada yang selalu berdamai dengan dirinya sendiri bersyukur dengan beban tugas yang banyak sebagai cara untuk melatih mental seseorang agar terlatih Tangguh. Ada juga yang merasa bahwa kesejahteraan spiritual mereka tidak banyak berubah setelah masuk lingkungan Muhammadiyah, yang bisa juga menunjukkan adanya faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mereka.

Terdapat beberapa hal yang mengindikasikan potensi hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kesehatan mental yaitu sebagian besar mahasiswa yang merasa lebih tenang dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik adalah mereka yang memiliki kesejahteraan spiritual tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi sering kali merasa kewalahan dengan tugas akademik dan tidak memiliki strategi spiritual yang kuat dalam menghadapi dan mengelola stres. Studi pendahuluan ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental, tetapi belum ada data kuantitatif yang mengukur seberapa kuat hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk menguji secara empiris hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental mahasiswa prodi kesehatan di Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara-cara mengikut kaidah keilmuan yaitu konkrit atau empiris, obyektif terukur, rasional dan sistematis, dengan informasi atau data hasil penelitian yang diperoleh yang berupa angka- angka serta analisis menggunakan metode statistika [8]. *Uji Rank Spearman* digunakan untuk menganalisis apakah ada hubungan independent dan dependen pada penelitian yang dilakukan ini. Terdapat kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini, kriteria inklusi meliputi : mahasiswa yang lolos administrasi dan tercatat aktif sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten sedangkan kriteria eksklusi meliputi : mahasiswa yang sedang cuti semester, mahasiswa yang menjadi responden studi pendahuluan, mahasiswa beragama non muslim. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang membagi populasi menjadi beberapa strata, memilih sampel acak dari setiap strata, dan menggabungkannya untuk memperkirakan parameter populasi. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 240 mahasiswa dengan total sampel pada penelitian 161 mahasiswa dari Tingkat I Prodi Kesehatan di Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Teknologi Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten yang terdiri dari S1 Ilmu Keperawatan, D3 Keperawatan, D3 Farmasi, D3 Kebidanan, dan S1 Administrasi Kesehatan yang mempunyai motivasi menjadi responden. Waktu pengambilan data peneliti dibantu oleh asisten penelitian, asisten penelitian berjumlah 1 mahasiswa dari Prodi D3 Keperawatan tingkat 3, asisten penelitian tersebut hanya bertugas membagikan kuisioner, meneliti kelengkapan kuisioner, dan membagikan bingkisan untuk responden yang sudah selesai mengisi kuisioner penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur tingkat kesejahteraan spiritual dengan kuisioner *Daily Spirituality Experience Scale (DSES)* dan untuk mengukur tingkat kesehatan mental menggunakan *Self-Reporting*

Questionnaire (SRQ), kedua instrumen ini sudah valid dan reliabel sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. Penelitian ini sudah mempunyai surat Uji Layak Etik dari Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan No. 5625/B.1/KEPK-FKUMS/III/2025. Penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi *rank spearman* untuk meninjau apakah ada hubungan antara variabel bebas dan terikat.

3. Hasil dan Pembahasan

Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Klaten.

3.1. Hasil

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Rentan Usia

Variabel	Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Usia	161	18	22	18.88	.804

Tabel 1 menunjukkan usia rata-rata responden mahasiswa tingkat I Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten yaitu 18.88.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, prodi, tingkat kesejahteraan spiritual, dan kesehatan mental

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	11,2
Perempuan	143	88,8
Jumlah	161	100
Prodi		
S1 Keperawatan	87	54.0
D3 Keperawatan	37	23.0
D3 Farmasi	23	14.3
D3 Kebidanan	3	1.9
S1 Administrasi Kesehatan	11	6.8
Jumlah	161	100
Tingkat Kesejahteraan Spiritual		
Rendah	3	1.9
Sedang	46	28.6
Tinggi	112	69.6
Jumlah	161	100
Tingkat Kesehatan Mental		
Gangguan mental emosional.	61	37.9
Sehat	100	62.1
Jumlah	161	100

Pada tabel 2 diatas diketahui dari jenis kelamin paling banyak yaitu mahasiswa perempuan dengan jumlah 143 (88,8%) dikarenakan mahasiswa Umkla didominasi oleh perempuan. Prodi paling banyak yang menjadi responden yaitu prodi S1 Ilmu Keperawatan dengan jumlah responden 87 (54,0%) dikarenakan mahasiswa S1 Ilmu keperawatan paling banyak memiliki mahasiswa. Mahasiswa paling banyak memiliki tingkat kesejahteraan spiritual tinggi dengan jumlah 112 (69,6%). Responden paling banyak memiliki kesehatan mental yang sehat dengan jumlah 100 (62,1%) responden.

Tabel 3 Analisa bivariat hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental pada mahasiswa prodi kesehatan tingkat I di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten.

Tingkat Kesejahteraan Spiritual	Kesehatan Mental				Total		r	P
	Gangguan		Sehat					
	Mental							
	Emosional							
	f	%	f	%	f	Total		
Rendah	3	1,9%	0	0%	3	1,9%	844	.000
Sedang	46	28,6%	0	0%	46	28,6%		
Tinggi	12	7,5%	100	62,1%	112	69,6%		
Total	61	37,9%	100	62,1%	161	100%		

Berdasarkan tabel 3 diatas dari hasil analisis hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental dari 161 responden diperoleh hasil 112 mahasiswa dengan kesejahteraan spiritual tinggi, diantaranya 12 mahasiswa dengan gangguan mental emosional dan 100 mahasiswa dengan kesehatan mental sehat. Kesejahteraan spiritual sedang berjumlah 46 mahasiswa yang seluruhnya gangguan mental emosional. Responden dengan kesejahteraan spiritual rendah berjumlah 3 mahasiswa yang seluruhnya memiliki kategori gangguan mental emosional.

Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut dengan uji *spearman rank correlation* diperoleh nilai signifikan (p) *value* 0,000 ($\alpha=0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang artinya ada hubungan antara tingkat kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental pada mahasiswa prodi kesehatan tingkat I di Universitas Muhammadiyah Klaten. Nilai koefisien (r) 0,844 yang artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kesejahteraan spiritual tinggi dengan kesehatan mental.

3.2. Pembahasan

Pada penelitian ini rata-rata mahasiswa baru tingkat satu di Fakultas Kesehatan dan Teknologi memiliki rata-rata umur 18-22 tahun. Usia pada rentan itu merupakan tahapan masuk pada usia dewasa muda. Dewasa muda mempunyai tugas-tugas perkembangan sesuai usianya adalah sebagai berikut: sekolah, mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, mencari kelompok sosial yang menyenangkan [9].

Pada penelitian ini responden seluruhnya adalah mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan seseorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi untuk pertama kalinya, biasanya pada tahun pertama kuliah. Mereka berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yang merupakan masa penting dalam perkembangan pribadi dan sosial (usia sekitar 17-22 tahun) [10]. Mahasiswa baru di lingkungan kampus Muhammadiyah tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan sosial sesuai dengan nilai-nilai Muhammadiyah. Pembinaan meliputi pengenalan nilai Al Islam dan Kemuhammadiyahan, pembinaan akhlak, serta pengembangan potensi intelektual dan ilmiah. Lingkungan kampus mendukung kegiatan ibadah berjamaah, kajian keislaman, dan aktivitas sosial yang membentuk karakter mahasiswa sesuai visi misi Muhammadiyah. Sarana seperti masjid kampus dan asrama juga menjadi bagian dari pengembangan mahasiswa baru agar mereka dapat berkembang secara holistik di lingkungan kampus islami [11].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari beberapa aspek kesejahteraan spiritual yang diukur pada mahasiswa, aspek hubungan dengan diri sendiri memiliki nilai rata-rata terendah dibandingkan aspek lainnya (seperti hubungan dengan Tuhan, Sesama, dan Alam). Pada aspek hubungan dengan diri sendiri mahasiswa kurang bersyukur atas berkah, nikmat, dan karunia

yang diberikan Allah. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam memahami, menerima, dan menghargai diri sendiri secara spiritual. Rendahnya aspek ini dapat berdampak pada kepercayaan diri, motivasi, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan pembinaan spiritual yang lebih menekankan pada penguatan hubungan mahasiswa dengan dirinya sendiri. Mahasiswa sering mengalami tekanan dari diri sendiri, seperti tuntutan untuk menjadi sempurna (*perfectionism*), yang menyebabkan stres dan perasaan cemas atau bersalah ketika harapan tidak terpenuhi. Kondisi ini mengganggu hubungan mereka dengan diri sendiri secara spiritual karena mereka sulit menerima dan memaknai diri secara positif [12].

Pada penelitian ini didapatkan 3 mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan rendah yang didapatkan pada mahasiswa prodi S1 Keperawatan dengan 2 mahasiswa, mahasiswa prodi D3 Keperawatan 1 mahasiswa. Mahasiswa baru yang memiliki kesejahteraan spiritual rendah akan mengalami dampak negatif pada kesehatan mentalnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [13] menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang rendah berkorelasi dengan kesehatan mental yang menurun, seperti meningkatnya kecemasan, stres, depresi, dan burnout. Sebaliknya, kesejahteraan spiritual yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres, meningkatkan optimisme, serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik.

Gejala penurunan energi, seperti mudah lelah, merasa lelah sepanjang waktu, dan sulit menikmati aktivitas sehari-hari, merupakan keluhan yang paling banyak ditemukan pada hasil pengisian kuesioner SRQ-20 pada penelitian ini. Hal ini terjadi karena gejala penurunan energi sangat umum dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres, tekanan psikologis, atau gangguan mental emosional (GME). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [14] gejala-gejala GME yang dikeluhkan responden berdasarkan SRQ-20 yaitu gejala ansietas, depresi, penurunan kognitif, gejala somatik dan penurunan energi.

Mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan jadwal kegiatan yang padat, seperti praktik klinik, tugas, dan ujian, yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Hal ini membuat mereka mudah merasa lelah dan kehilangan energi secara signifikan. Penurunan energi berhubungan erat dengan gejala depresi dan kecemasan yang dialami mahasiswa. Kehilangan minat, sulit menikmati aktivitas, dan rasa lelah yang terus menerus merupakan bagian dari manifestasi depresi ringan hingga sedang yang umum terjadi pada mahasiswa keperawatan. Dalam kondisi stres, mahasiswa sering mengalami kesulitan mengambil keputusan dan fokus yang menurun, yang juga berkontribusi pada perasaan lelah dan kurang berenergi [14]. Peneliti menyarankan agar pihak kampus atau perguruan tinggi dapat memberikan bimbingan penguatan kesejahteraan spiritual kepada mahasiswa, khususnya mereka yang mengalami tingkat kesejahteraan spiritual yang rendah. Kesejahteraan spiritual yang baik membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup dan tantangan akademik, sehingga mereka dapat terhindar dari respons emosional yang merugikan, seperti kecemasan yang tidak terkendali atau perasaan putus asa. Selain itu, strategi penguatan kesejahteraan spiritual yang adaptif berperan penting dalam membangun daya tahan mental mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, terdapat keterbatasan yang dialami. Ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor agar dapat untuk diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang harus diperbaiki. Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu : ketika berlangsungnya penelitian kurangnya pengawasan dari peneliti dan asisten peneliti sehingga memungkinkan para responden saling bertanya satu sama lain, selain itu penelitian ini menghadapi keterbatasan utama berupa kondisi ruang yang kurang kondusif selama proses pengumpulan data, yang berpotensi memengaruhi konsentrasi dan kenyamanan responden. Suasana yang bising, kurangnya privasi, atau gangguan

eksternal lainnya dapat menyebabkan responden kurang fokus atau merasa tidak leluasa dalam menjawab pertanyaan secara jujur dan mendalam. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan di lingkungan yang lebih mendukung untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan representatif.

4. Kesimpulan

Sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 143 mahasiswa (88,8%). Mayoritas responden mempunyai tingkat kesejahteraan spiritual tinggi sebanyak 112 mahasiswa (69,6%), sedangkan kesejahteraan spiritual tingkat sedang 46 mahasiswa (28,6%), kesejahteraan spiritual rendah 3 mahasiswa (3,9%). Selain itu, sebagian besar responden mengalami kesehatan mental kategori gangguan mental emosional 61 mahasiswa (37,9%). Berdasarkan uji spearman rank, didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien (r) 0,844. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang artinya ada hubungan antara tingkat kesejahteraan spiritual dengan kesehatan mental pada mahasiswa prodi kesehatan tingkat I di Universitas Muhammadiyah Klaten. Nilai koefisien (r) 0,844 yang artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kesejahteraan spiritual tinggi dengan kesehatan mental. Peneliti menyarankan agar pihak kampus atau perguruan tinggi dapat memberikan bimbingan penguatan kesejahteraan spiritual kepada mahasiswa, khususnya mereka yang mengalami tingkat kesejahteraan spiritual yang rendah. Kesejahteraan spiritual yang baik membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup dan tantangan akademik, sehingga mereka dapat terhindar dari respons emosional yang merugikan, seperti kecemasan yang tidak terkendali atau perasaan putus asa. Selain itu, strategi penguatan kesejahteraan spiritual yang adaptif berperan penting dalam membangun daya tahan mental mahasiswa. Dengan menghadapi tantangan sehari-hari melalui pendekatan spiritual, mahasiswa dapat mengembangkan ketangguhan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi masa dewasa. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, mahasiswa dapat meningkatkan kesiapan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual dengan menyadari dampak positifnya pada kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- [1] D. Kurnia and Deviyantoro, "Analisis Faktor-Faktor Pada Perguruan Tinggi Yang Diminati Masyarakat," *J. Akunt. Manaj.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.30656/jakmen.v2i1.6683.
- [2] L. Hakim and S. Sarilah, "Budaya Spiritual dan Keunggulan Personality," *Kagangajurnal Pendidik. Sej. dan Ris. Sos. Hum.*, vol. 4, no. 2, pp. 125–141, 2021, doi: 10.31539/kaganga.v4i2.2903.
- [3] N. Narmiyati, A. Kusmawati, and M. A. Tohari, "Dinamika Nilai-Nilai Spiritual Well Being Pada Wanita Tuna Susila Di Panti," *Khidm. Sos. J. Soc. Work Soc. Serv.*, vol. 2, no. 1, p. 25, 2021.
- [4] E. N. Wahyuni and K. Bariyyah, "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 5, no. 1, p. 46, 2019, doi: 10.29210/120192334.
- [5] B. Widodo, "Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021," *JHIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 8, pp. 899–907, 2021, doi: 10.54371/jiip.v4i8.364.
- [6] W. Hulukati and M. R. Djibrin, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor. dan Prakt.*, vol. 2, no. 1, p. 73, 2018, doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- [7] R. Homaedi, M. Mafruhah, and A. T. Yuliana, "Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja," *Shine J. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 2, no. 2, pp. 125–137, 2022, doi: 10.36379/shine.v2i2.217.
- [8] D. Anggreni, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar, 2022.
- [9] A. Rahim, F. Putra, and W. Solina, "Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018)," *J. Wahana Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 70–79, 2022, doi: 10.31851/juang.v5i1.7962.

- [10] E. Prastiwi and V. Imanti, "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19 * Corresponding Author Enis Prastiwi , Vera Imanti Pendahuluan Saat ini seluruh mahasiswa di tanah air mengikuti perkuli," *Indones. J. Islam. Psychol.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–18, 2022.
- [11] M. I. Muchtar and S. Pratama, "Implementasi Nilai-nilai AIK dalam Pengembangan Kampus Islami pada Perguruan Tinggi Muhammadiyah di Sulawesi Selatan (Studi pada UM Parepare dan UM Bulukumba)," *J. Ilmu Kependidikan dan Keislam.*, vol. 18, no. 1, pp. 4–6, 2023.
- [12] M. E. Riyadi, A. Wiguna, R. V. Kusumasari, and F. D. Kurniati, "Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 7, no. 2, pp. 52–57, 2023, doi: 10.33655/mak.v7i2.161.
- [13] B. M. Akbar, S. Limantara, and D. Marisa, "Hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE)," *Homeostatis*, vol. 3, no. 3, pp. 435–440, 2020.
- [14] J. Sebastian Pratama Sondakh and Ria Maria Theresa, "Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta," *J. Kedokt. Univ. Palangka Raya*, vol. 8, no. 1, pp. 906–917, 2020, doi: 10.37304/jkupr.v8i1.1496.