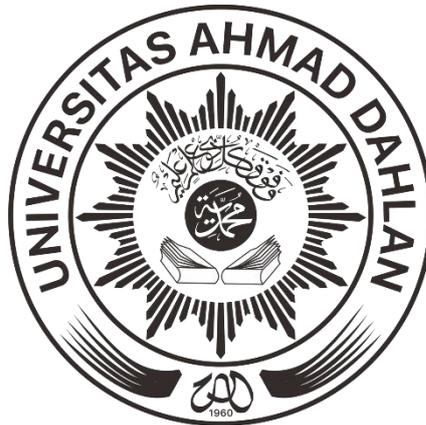


**HUBUNGAN ANTARA *SPIRITUAL WELL BEING* DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :
Mutiara Nur Fadhilah
2000013111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SPIRITUAL WELL BEING* DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Yang disusun oleh :

Mutiara Nur Fadhilah
2000013111

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

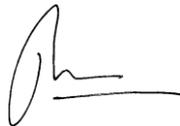


Pada Tanggal
29 Februari 2024

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal
20 Maret 2024

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Triantoro Safaria', written over a horizontal line.

Triantoro Safaria, S.Psi., M.Psi., PhD.

HUBUNGAN ANTARA *SPIRITUAL WELL BEING* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Mutiara Nur Fadhilah¹, Triantoro Safaria²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

¹mutiara2000013111@webmail.uad.ac.id, ²triantoro@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara *spiritual well being* dan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Populasi pada riset ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat berjumlah 250 orang dan Farmasi berjumlah 150 orang yang jika ditotal berjumlah 400 orang dan jumlah sampelnya 196 orang . Pengambilan sampel diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang dipakai adalah skala. Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis dapat dilihat bahwa kecemasan dengan *spiritual well being* mempunyai hasil yang sangat signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) atau hipotesis diterima. Adanya hubungan yang sangat signifikan antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi. Hasil riset menyatakan bahwa dua variabel memiliki angka koefisien korelasi yang bernilai negatif yaitu -0,274 sehingga korelasi kedua variabel tersebut negatif. Berdasarkan hasil perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *spiritual well-being* dengan kecemasan pada mahasiswa akhir di Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi *spiritual well being* maka semakin rendah kecemasan. Begitu sebaliknya, semakin rendah *spiritual well being* maka semakin tinggi kecemasan

Kata kunci : kecemasan, mahasiswa akhir, skripsi, *spiritual well being*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL BEING AND ANXIETY AMONG FINAL STUDENTS IN PREPARING THESIS AT AHMAD DAHLAN UNIVERSITY

Mutiara Nur Fadhilah¹, Triantoro Safaria²

Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

[1mutiara2000013111@webmail.uad.ac.id](mailto:mutiara2000013111@webmail.uad.ac.id), [2triantoro@psy.uad.ac.id](mailto:triantoro@psy.uad.ac.id)

ABSTRACT

This research aims to examine the correlation between spiritual well-being and anxiety in final students when writing their thesis at Ahmad Dahlan University. The population in this research is the final year students of the 2020 Faculty of Public Health with the Public Health Science Study Program totaling 250 people and Pharmacy totaling 150 people, which in total is 400 people and the sample size is 196 people. Sampling was obtained through purposive sampling technique. The data collection method used is scale. Based on the results of the hypothesis test analysis, it can be seen that anxiety with spiritual well-being has a very significant result (p) of 0.000 ($p < 0.01$) or the hypothesis is accepted. There is a very significant relationship between spiritual well-being and anxiety in final students when working on their thesis. The research results stated that the two variables had a negative correlation coefficient, namely -0.274, so the correlation between the two variables was negative. Based on these results, it can be concluded that there is a very significant negative relationship between spiritual well-being and anxiety in final students at Ahmad Dahlan University. The higher the spiritual well-being, the lower the anxiety. Vice versa, the lower the spiritual well-being, the higher the anxiety

Keywords: anxiety, final students, thesis, spiritual well being

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah status individu yang diperoleh ketika memasuki jenjang perkuliahan.. Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan pengertian mahasiswa adalah Individu yang sedang melanjutkan studi di perguruan tinggi. Lamanya belajar yang akan dilalui oleh mahasiswa yang menimba ilmu di program S-1 atau program sarjana adalah kurang lebih 4 sampai 5 tahun atau 8-10 semester (Akhnaf, 2022). Peraturan yang berkenaan dengan masa studi kuliah ini telah disusun dalam kemendikbud No. 49 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT).

Mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang berada pada semester akhir masa studinya dan sedang menyusun tugas akhir (skripsi) .Sesuai aturan yang berjalan, mahasiswa akan diuji kesiapan dan kemampuannya dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai ketentuan untuk memperoleh gelar sarjana. Pada mahasiswa akhir Fakultas Farmasi dan Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat juga akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi. Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Skripsi adalah suatu bukti integritas mahasiswa sebagai bentuk penerapan keahlian yang telah didapatkan dalam bentuk karya tulis ilmiah

mengenai hasil riset yang membahas tentang permasalahan dan fenomena yang terjadi dalam bidang tertentu (Fariza, 2021). Selama masa penyusunan skripsi ini terdapat beberapa mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan dan kerumitan secara eksternal, seperti kesulitan pencarian judul, referensi jurnal, waktu yang terbatas, mekanisme revisi yang bertubi-tubi, dosen pembimbing yang susah dijumpai, bahkan ketidakcocokan dengan dosen pembimbing (Cahyani & Akmal, 2017).

Penelitian Sengkey (2019) menunjukkan bahwa pada umumnya mahasiswa subjek penelitian mengalami kecemasan dalam menghadapi kelulusan dengan tingkatan yang berbeda-beda mulai dari kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan fenomena di atas, dapat dilihat bahwa terdapat kecemasan yang dialami mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Senada dengan yang disampaikan oleh Fariza (2021) skripsi tetap menjadi pemicu utama *stress* yang dapat memunculkan kecemasan pada sebagian mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, peneliti juga telah melaksanakan wawancara pada tanggal 2 November 2023 kepada beberapa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi mengenai apa saja kecemasan yang dialami dan dampaknya. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa akhir mengalami kecemasan yaitu susah tidur, hilangnya nafsu makan, tertekan, *overthinking* dan berkurangnya konsentrasi dalam pembelajaran. Mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan faktor eksternal seperti teman- temannya yang

sudah sampai pada tahap jauh dalam mengerjakan skripsi, sulitnya bimbingan skripsi bersama dosen, kurangnya kerja sama dalam tim serta kecemasan takut tertinggal oleh teman-teman yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir mengalami kecemasan yang berdampak pada kesejahteraan hidup yang menurun. Stuart & Sudden (2008) menjelaskan bahwa kecemasan yaitu keadaan emosi tanpa objek tertentu. DSM-IV menyatakan bahwa kecemasan menyeluruh sebagai kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan mengenai beberapa peristiwa atau kegiatan hampir sepanjang hari sekurang-kurangnya dalam kurun waktu 6 bulan.

Menurut Stuart & Sudden (2008) terdapat beberapa respon-respon kecemasan yaitu respon afektif merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa, respon fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, atau nyeri dada, respon kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah dan takut evaluasi negatif oleh orang lain serta respon perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam dan melarikan diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart & Sudden (2008), terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Adapun faktor eksternal yaitu ancaman integritas diri dan ancaman sistem diri. Adapun faktor internal yaitu potensial stressor, maturitas, pendidikan, respon koping, status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial dan usia. Selain uraian diatas terdapat juga faktor internal lainnya merupakan *spiritual well being* (Eviola, 2022). Faktor tersebut cukup berpengaruh pada kecemasan karena *spiritual well being* dapat menurunkan atau menghilangkan kecemasan yang dialami.

Faktor internal seperti *spiritual well being* juga di hipotesiskan pada kecemasan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Akmal (2017) menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.. Menurut Ellison *spiritual well-being* atau kesejahteraan spiritual adalah proses menguraikan sifat ikatan yang dinamis antara pribadi dengan penciptanya, hubungannya cukup harmonis tergantung pada pengembangan diri yang dilakukan secara sengaja, hal ini datang atas dasar kesesuaian antara pengalaman hidupnya yang bermakna, memiliki tujuan dan nilai-nilai kehidupan pribadi (Ellison, 1983).

Menurut Paloutzian dan Ellison (1983), *spiritual well-being* dibagi kedalam dua aspek yaitu *religious well being (RWB)* merupakan hubungan yang mengatur manusia dengan Tuhan, bagaimana manusia, memiliki relasi

dengan penciptanya dan *existential well being (EWB)* merupakan hubungan dengan diri sendiri dan sesama manusia, lingkungan serta kepuasan hidup. Agama mempunyai peranan penting dalam mengelola kecemasan, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi.

Dalam hal ini aspek *spiritual well being* sangat berperan penting terhadap kecemasan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Fazilat (2016) mengenai hubungan antara kesejahteraan *spiritual (spiritual well being)* dengan kesehatan mental individu. Dari penelitian tersebut, didapatkan bahwa pada individu yang beraktivitas *spiritual* secara baik akan memiliki motivasi hidup yang besar dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Francis et al (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual keagamaan (*spiritual well-being religious*) dengan stres, depresi dan kecemasan pada mahasiswa akhir kedokteran. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan religius spiritual yang tinggi memiliki tingkat stres, depresi dan kecemasan yang lebih rendah.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan dua skala. Skala kecemasan GAD-7 dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006) lalu di modifikasi peneliti berdasarkan teori Stuart & Sudden (2008) memuat 12 aitem dan skala *spiritual well being* (SWBS) diadopsi dari Imam (2009) berdasarkan teori Paloutzian & Ellison (1983) lalu di modifikasi peneliti memuat 15 aitem. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat berjumlah 250 orang dan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Fakultas Farmasi berjumlah 150 orang yang jika ditotal berjumlah 400 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling*. . Peneliti menerapkan metode sampel Krejcie dan Morgan (2006) maka sampelnya yaitu mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Farmasi dengan total jumlah 196

orang. Validitas dilakukan dengan *professional judgement* yang digunakan peneliti untuk mengkaji skala penelitian dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi, yaitu Triantoro Safaria S.Psi., M.Si., Ph.D. yang memiliki fokus penelitian dibidang psikologi klinis. Koefisien reliabilitas dilihat menggunakan *alpha cronbach*. Analisis data penelitian menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan teknik statistik korelasi non parametric yaitu analisis spearman rho dengan program SPSS versi 26.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara *spiritual well being* dan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil kategorisasi yang didapat dari variabel kecemasan, dapat diketahui bahwa dari jumlah sampel penelitian 196 mahasiswa terdapat 161 mahasiswa (82,1%) memiliki kecemasan yang sangat rendah, 19 mahasiswa (9,7%) yang memiliki kecemasan rendah, 10 mahasiswa (5,1%) yang memiliki kecemasan sedang, 6 mahasiswa (3,1%) yang memiliki kecemasan tinggi dan 0 mahasiswa (0%) memiliki kecemasan yang sangat tinggi.

Hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan Sari pada tahun 2021 mendapatkan hasil bahwa terdapat 40 (41,27%) responden menderita kecemasan ringan, 29 (30,21%) responden menderita kecemasan sedang, serta 27 (28,12%) responden menderita kecemasan berat (Sari et al.,

2021). Sedangkan hasil riset Limen (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menderita kecemasan sebesar 81,20% dan mayoritas berada di tingkat ringan (43,50%). (Limen et al., 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi yang didapat dari variabel *spiritual well-being*, dapat diketahui bahwa dari jumlah sampel penelitian 196 mahasiswa tidak terdapat mahasiswa (0%) yang memiliki *spiritual well-being* sangat rendah dan rendah, 12 mahasiswa (6.1%) memiliki tingkat *spiritual well-being* yang sedang, 68 mahasiswa (34.7%) memiliki tingkat *spiritual well-being* tinggi, 116 mahasiswa (59.2%) memiliki tingkat *spiritual well-being* yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berkeyakinan terhadap dirinya sendiri, sesama, lingkungan, dan Tuhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Endang (2019) yang mendapatkan hasil bahwa dari 62 responden mempunyai dukungan spiritual yang paling banyak adalah dukungan spiritual tinggi yaitu 57 (91,9%). Responden yang mempunyai dukungan spiritual tinggi memiliki hubungan dengan diri sendiri, Tuhan, orang lain, serta lingkungan (Sinaga, 2019).

Hasil uji normalitas telah didapatkan data *asymp. Sig* mengenai kecemasan dan *spiritual well-being* masing masing sebesar 0,000 dan 0,000. Data dikatakan normal jika nilai *asymp. Sig* (taraf signifikansi/p) > 0,05 dan dikatakan tidak normal jika nilai *asymp. Sig* < 0,05. Berdasarkan

penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasannya sebaran data penelitian ini adalah tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas, dapat diketahui bahwa hubungan variabel kecemasan dengan variabel *spiritual well-being* memiliki nilai *F linearity* sebesar 21,933 dengan nilai taraf signifikansi (p) adalah 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan untuk *F Deviation from linearity* diperoleh 1,039 dengan nilai taraf signifikansi (p) adalah 0,420 ($p > 0,05$). . Suatu data dapat dikatakan linear apabila *Sig. Flinearity* $< 0,05$ dan *Sig. FDeviation from Linearity* $> 0,05$. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *spiritual well being* memiliki hubungan yang linier dengan variabel kecemasan.

Peneliti menggunakan teknik statistik non parametric yaitu spearman rho. Taraf signifikansi $p > 0,05$, maka artinya variabel yang dianalisis tidak memiliki hubungan atau hipotesis ditolak. Jika $p < 0,05$ artinya variabel yang dianalisis memiliki hubungan atau hipotesis diterima. Hasil uji spearman rho dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1*Hasil Uji Spearman rho*

		Correlations		
		Kecemasa n	<i>Spiritual well- being</i>	
Spearman's rho		Correlation Coefficient	1,000	-,274**
	<i>Spiritual well-being</i>	Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	196	196
		Correlation Coefficient	-,274**	1,000
	Kecemasan	Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	196	196

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa kecemasan dengan *spiritual well-being* memiliki nilai yang signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) atau hipotesis diterima dengan angka koefisien korelasi sebesar -0,274 yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *spiritual well-being* dan kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Dengan arah hubungannya adalah hubungan negatif. Maka semakin tinggi *spiritual well-being* maka semakin rendah kecemasan dan semakin rendah *spiritual well-being* maka semakin tinggi kecemasan.

Dapat dilihat bahwa kondisi spiritual yang baik dapat menghasilkan mekanisme coping positif yang mampu meningkatkan status kesehatan

mental seseorang sehingga seseorang tersebut cenderung dapat menghadapi berbagai stressor yang menimbulkan kecemasan (Akgül Gök et al, 2017).

Hal tersebut ditunjukkan melalui keyakinan pada nilai religius yang diajarkan oleh agama, perasaan bermakna, serta memiliki tujuan akan pekerjaannya dapat bermanfaat bagi masyarakat yang merefleksikan perasaan positif, perilaku dan kognisi dari hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta hubungan dengan Yang Maha Kuasa (*transcedent*) dan alam, yang pada akhir-nya memberikan individu suatu rasa integritas diri, keutuhan, kepuasan, suka cita, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian dan keharmonisan batin, serta tujuan dan arah dalam hidup sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami individu. .

Hal tersebut sejalan dengan dua aspek *spiritual well-being* yang dikemukakan oleh Paloutzian dan Ellison (1983) yakni tentang hubungan yang mengatur manusia dengan Tuhan, hubungan dengan diri sendiri dan sesama manusia, lingkungan serta kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan Arwati (2020) mengenai hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan didapatkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan. Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka potensi mengalami kecemasan semakin rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eviola (2022) menyatakan bahwa spiritualitas dapat menurunkan kecemasan mahasiswa. Semakin baik spiritualitas seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya, sehingga membuat individu menjadi optimis dan siap menghadapi *stressor* dalam menghadapi ujian (Akbar, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aditama, *et al* (2017) berdasarkan analisis data didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,338$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara spiritual dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis yang di ajukan dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *spiritual well being* maka kecemasan seseorang semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah *spiritual well being* maka kecemasan seseorang semakin tinggi.

Individu yang memiliki ikatan yang erat dengan tuhan (*religious well being*) maka tidak akan mengalami perasaan gelisah dan denyut jantung yang cepat, dapat berpikir secara rasional dan berperilaku tenang. Selain itu, individu yang memiliki hubungan baik dengan diri sendiri, sesama individu, lingkungan serta kepuasan pengalaman hidup yang baik (*existential well being*) maka memiliki ketenangan dan kesabaran yang tinggi, tidak merasa lesu, memiliki konsentrasi yang penuh serta dapat menghadapi keadaan yang mengancam.

Spiritualitas dapat mengatasi masalah psikologis yang salah satunya adalah kecemasan karena memuat unsur *psikoterapeutik* berupa *psikoreligius* (Chye & Han, 2018). Spiritualitas dapat memberikan keyakinan, harapan, dan arti kehidupan serta kebutuhan terhadap kebaikan dan keadilan dalam menghormati kekurangan dan kerentanan orang lain, rasa cemas akan kesunyian, kemauan akan dihormati, dipedulikan, dan lain sebagainya (Yusuf et al., 2017).

Alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada umat muslim dapat dilakukan dengan psikoterapi dzikir. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Aditama (2017) menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi yaitu kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Di hadapan peristiwa yang menekan, kepercayaan umum dalam beragama dan pengamalannya harus diubah menjadi bentuk coping

yang spesifik. bentuk coping yang spesifik inilah yang tampak memiliki dampak langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan mental individu pada masa sulit.

Berdasarkan penjelasan diatas, *spiritual well being* memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini tidak luput dari adanya kendala. Adapun kendala yang dialami peneliti, yaitu menggunakan *purposive sampling* sehingga sampelnya terbatas pada dua fakultas di Universitas Ahmad Dahlan dan hasilnya kurang bisa digeneralisasikan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *spiritual well being* dan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi *spiritual well being* maka semakin rendah kecemasan. Begitu sebaliknya, semakin rendah *spiritual well being* maka semakin tinggi kecemasan.

Sumbangan yang didapatkan antara variabel *spiritual well being* dengan variabel kecemasan yaitu sebesar 10,1%. Artinya masih ada sekitar 89,9% sumbangan dari variabel lainnya. Hasil kategorisasi penelitian menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi

mempunyai kecemasan yang sangat rendah yaitu 161 mahasiswa (82,1%) memiliki kecemasan sangat rendah. Sedangkan hasil kategorisasi penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi mempunyai *spiritual well being* yang sangat tinggi, yaitu 116 mahasiswa (59.2%) mempunyai tingkat *spiritual well being* yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat saran untuk peneliti selanjutnya yang hendak meneliti mengenai kecemasan mahasiswa, diharapkan dapat memperluas orientasi kancah penelitian dan mencoba variabel bebas lainnya yang mungkin berpengaruh. di antaranya seperti *adversity intelligence*, optimisme, regulasi diri, dukungan sosial orang tua, dan kecerdasan emosional dan lain-lain. Hal ini yang akan membuat data dan informasi akan lebih komprehensif, karena terdapat beberapa faktor dari kecemasan mahasiswa yang belum terungkap. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan diharapkan untuk memberikan intervensi terapi spiritual dan *spiritual coping* pada mahasiswa dengan *spiritual well being* yang sangat rendah.

Bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi diharapkan dapat mengatasi masalah psikososial, memperbaiki faktor yang menimbulkan kecemasan lainnya serta dapat meningkatkan *spiritual well being* dengan psikoterapi dzikir. Bagi para mahasiswa akhir yang memiliki *spiritual well being* sedang atau rendah diharapkan mampu meningkatkan

spiritual well being dengan cara meningkatkan interaksi antara individu dengan individu, lingkungan, sosial, dan Tuhan. Mahasiswa yang mempunyai *spiritual well being* yang tinggi disarankan untuk mempertahankan spiritualitas agar tetap tinggi.

Bagi institusi pendidikan diharapkan mampu mengadakan program *spiritual well being* untuk meningkatkan hubungan antara individu dengan diri sendiri, sesama individu, Tuhan dan lingkungan sekitar sehingga dapat meningkatkan *spiritual well being* pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal El-tarbawi*, 1(2), 39-62. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Akbar, M. B., Limantara, S., & Marisa, D. (2020). Hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi objective structured clinical examination. *Jurnal Homeostatis*, 3(3), 435-440. <https://doi.org/10.20527/ht.v3i3.2800>
- Akgul, F., Arslan, E., & Duyan, V. (2017). Spirituality as a coping mechanism for problems related to mental health. *International Academic Conference Rome*, 5(7), 10–16. <https://doi.org/10.20472/iac.2017.029.003>
- Arwati, I ., Manangkot, M. V., & Yanti, N. (2020). Hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan pada keluarga pasien. *Community of Publishing in Nursing*, 8(13), 47–54.
- Cahyani, E. Y., & Akmal, Z. S. (2017). Peran spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(1), 18-22. [10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822](https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822)
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-338.
- Endang, S., & Kritianingsih. (2019). Hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(2), 14-25. [10.30872/jkmm.v1i2.2961](https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i2.2961)
- Eviola, Dayanti & Rini, L. (2022). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Kecemasan*, 2(3), 7-13.
- Fariza, Y. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). Diakses dari <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26983>

- Francis, B., Gill, S. J., Han, Y., Petrus, F. C., Azhar, L. F., Sabki, A. Z., Said, A. S., Hui, O. K., Guan, C., & Sulaiman, H. A. (2019). Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 258-259.
- Keane, C., Holliman, A., Waldeck, D., Goodman, S., & Choudry, S. (2021). Exploring the experience of anxiety among final year students at university : a thematic analysis. *International Online Journal of Education and Teaching*, 26(8), 622-629.
- Limen, G., Runtuwene, J., & Wagiu, C. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi ukmppd osce dengan nilai ukmppd mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Jurnal Biomedik*, 10(3), 159. <https://doi.org/10.35790/jbm.10.3.2018.21981>
- Nulhakim, I. M., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2019). Hubungan tingkat spiritual dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, *Jurnal Keperawatan*, 6(1),192-201.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1983). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. *A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 8(4), 111-200.
- Sengkey, S. B. (2019). Studi deksriptif kecemasan mahasiswa dalam menghadapi kelulusan. *Jurnal Forum Pendidikan*, 15 (2), 20-24.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman sebelum menghadapi osce. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>
- Stuart & Sudden. (2008). *Buku saku keperawatan jiwa*. EGC.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2017). *Kebutuhan spiritual*. Mitra Wacana Media.