

Hubungan antara Praktik Spiritual dan Kesejahteraan Terhadap Psikologis Mahasiswa dan Dosen

Oleh:

Intan Nur Septiani¹

Universitas Islam 45 Bekasi

Muntaha Nur²

Universitas Islam 45 Bekasi

Korespondensi Penulis: intaneintanku@gmail.com¹, abinourmuntaha@gmail.com²

Abstract. This study aims to explore the relationship between spiritual practices—such as prayer, meditation, self-reflection, and religious worship—and psychological well-being among master's students and graduate-level lecturers. It also examines the contribution of spirituality as an educational approach in helping individuals cope with academic stress, construct meaning in learning, and maintain sustainable mental health. Furthermore, the study highlights the potential integration of spiritual values into academic culture as part of holistic and humanistic education.

A mixed-methods approach was employed in this research. Quantitative data were collected from 120 master's students and lecturers in West Java using the Spiritual Well-being Scale and Ryff's Psychological Well-being Scale, and analyzed through Pearson correlation and simple linear regression. Qualitative data were obtained through in-depth interviews with 12 participants who actively engage in spiritual practices, aiming to explore personal experiences related to inner calm, academic motivation, and the balance between academic and personal roles.

The results indicate a significant positive correlation between spiritual practices and psychological well-being ($r = 0.65$, $p < 0.01$). The dimensions of spiritual awareness, spiritual activities, and existential well-being significantly contributed to self-acceptance, purpose in life, and environmental mastery. Qualitative findings reveal that spiritual practices function as reflective spaces within the educational process, helping individuals manage academic stress, cultivate gratitude, and strengthen meaning in learning and teaching.

This study concludes that spiritual practices hold substantial educational value in supporting mental health in higher education. Integrating spirituality into academic ecosystems—through institutional policies, student support services, and learning

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

cultures—has the potential to reinforce humanistic education and foster master's students and lecturers who are not only academically competent but also mentally healthy, resilient, and purposeful lifelong learners and educators.

Keywords: *Spirituality, Mental Health, Psychological Well-being, Spiritual Practices, Postgraduate Students and Lecturers.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara praktik spiritual, seperti doa, meditasi, refleksi diri, dan ibadah dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2, serta mengkaji kontribusi spiritualitas sebagai pendekatan edukatif dalam membantu individu menghadapi stres akademik, membangun makna belajar, dan menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Penelitian ini juga menyoroti potensi integrasi nilai-nilai spiritual dalam budaya akademik sebagai bagian dari pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia seutuhnya.

Penelitian menggunakan pendekatan mixed-method. Data kuantitatif diperoleh dari 120 mahasiswa dan dosen S2 di Jawa Barat menggunakan Spiritual Well-being Scale dan Ryff's Psychological Well-being Scale, yang dianalisis melalui korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 12 partisipan yang aktif menjalankan praktik spiritual, untuk menggali pengalaman personal terkait pengaruh spiritualitas terhadap ketenangan batin, motivasi belajar dan bekerja, serta keseimbangan peran akademik dan personal.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Dimensi spiritual awareness, spiritual activities, dan existential well-being berkontribusi signifikan terhadap aspek self-acceptance, purpose in life, dan environmental mastery. Temuan kualitatif mengungkap bahwa praktik spiritual berfungsi sebagai ruang reflektif dalam proses pendidikan, membantu individu mengelola tekanan akademik, menumbuhkan sikap syukur, serta memperkuat makna belajar dan mengajar.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik spiritual memiliki nilai edukatif yang strategis dalam mendukung kesehatan mental di pendidikan tinggi. Integrasi spiritualitas dalam ekosistem akademik baik melalui kebijakan, layanan pendampingan, maupun budaya pembelajaran berpotensi memperkuat pendidikan humanistik dan membentuk mahasiswa serta dosen S2 yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara mental, tangguh, dan bermakna dalam menjalani peran pendidik dan pembelajar sepanjang hayat.

Kata Kunci: Spiritualitas, Kesehatan mental, Kesejahteraan psikologis, Praktik Spiritual, mahasiswa dan dosen S2.

LATAR BELAKANG

Di tengah era modern yang sarat tekanan, manusia kini bersaing untuk mengejar prestasi, reputasi, dan validasi sosial, namun seringkali kehilangan ruang hening untuk berdamai dengan diri sendiri. Mahasiswa dan dosen S2 sebagai populasi akademik tidak luput dari beban tekanan yang luar biasa, mulai dari tanggung jawab akademik, publikasi, penelitian, hingga konflik internal dalam menjalani proses aktualisasi diri. Banyak dari mereka yang secara fisik hadir dalam perkuliahan dan ruang riset, tetapi secara psikologis lelah, cemas, dan merasa tidak utuh. Fenomena ini menjadi potret krisis kesehatan mental yang nyata, yang memerlukan perhatian serius.

Kesehatan mental menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan tinggi pada era modern. Mahasiswa dan dosen program magister (S2) dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, target kinerja yang tinggi, beban administratif, serta tekanan untuk terus produktif dan kompetitif. Kondisi ini tidak jarang memicu stres akademik, kelelahan emosional, hingga krisis makna dalam proses belajar dan mengajar.

Data WHO Pada Tahun 2022 menunjukkan peningkatan angka stres dan depresi pada kalangan akademisi global hingga 29% setelah pandemi, dan ini bukan sekadar angka statistik, tetapi nyawa, potensi, dan masa depan generasi pemimpin bangsa yang dipertaruhkan. Di sisi lain, manusia memiliki kebutuhan spiritual yang menjadi pusat dari eksistensi dan ketenangan batin, yang bila tidak terpenuhi akan membuat mereka mudah kehilangan arah dan makna dalam menjalani hidup. Spiritualitas bukan sekadar ritual ibadah, tetapi keterhubungan dengan diri, Tuhan, dan alam semesta, yang dapat menjadi fondasi kokoh untuk membangun kesejahteraan psikologis.

Namun, urgensi penelitian mengenai keterhubungan praktik spiritual dengan kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa dan dosen S2 dengan pendekatan humanistik, masih jarang dilakukan secara sistematis. Padahal, pemahaman akan relasi ini menjadi kunci penting dalam membangun ketahanan psikologis individu di tengah derasnya tantangan kehidupan akademik. Jika tidak segera diintervensi, krisis kesehatan mental ini akan menjadi bom waktu yang merusak generasi akademisi baik secara individu maupun institusional.

Jika persoalan ini tidak diatasi, dampaknya bukan hanya pada kesehatan mental individu, tetapi juga akan berimplikasi luas terhadap produktivitas akademik, kualitas

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

pendidikan, dan ketahanan generasi intelektual bangsa. Mahasiswa dan dosen yang mengalami stres kronis, depresi, dan kehilangan makna hidup akan kehilangan kemampuan untuk berpikir kreatif, mengambil keputusan bijak, dan berkontribusi positif dalam lingkungan akademik. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, absensi tinggi, penurunan performa akademik, hingga memicu keinginan mengakhiri hidup.

Krisis kesehatan mental yang tidak teratasi akan menciptakan “silent pandemic” di kampus, menumbuhkan budaya toxic productivity, dan mengikis nilai-nilai kemanusiaan dalam proses pendidikan tinggi. Mahasiswa yang tertekan akan cenderung melakukan academic dishonesty, plagiarism, dan manipulasi data, karena mereka kehilangan makna sejati dari proses belajar. Dosen yang tertekan akan mengajar tanpa semangat, memberikan penilaian tidak objektif, dan kehilangan keteladanan spiritual serta moral di hadapan mahasiswa. Lebih jauh, kondisi ini akan berdampak pada menurunnya kualitas riset dan publikasi, serta merusak ekosistem akademik yang seharusnya menjadi ruang tumbuhnya ilmu pengetahuan dan spiritual.

Dalam kerangka pendidikan humanistik, manusia dipandang sebagai individu utuh yang tidak hanya berkembang secara intelektual, tetapi juga secara emosional, sosial, dan spiritual. Sayangnya, praktik pendidikan tinggi masih cenderung menitikberatkan pada aspek kognitif dan capaian akademik, sementara dimensi batiniah sering kali terpinggirkan. Padahal, keseimbangan antara aspek rasional dan spiritual berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis sivitas akademika.

Jika dimensi spiritualitas yang menjadi pusat ketenangan batin diabaikan, manusia akan semakin terjebak dalam kehidupan materialistik yang menjauhkan mereka dari tujuan hidup hakiki, menciptakan alienasi, kehampaan, dan kegelisahan kronis. Oleh karena itu, persoalan ini bukan sekadar persoalan individu, tetapi juga tanggung jawab institusi pendidikan dan negara untuk menjaga kesehatan mental akademisi sebagai aset pembangunan bangsa.

Spiritualitas, yang tercermin melalui praktik doa, meditasi, refleksi diri, dan ibadah, dapat menjadi sumber daya internal yang memperkuat ketahanan psikologis, membangun makna belajar, serta membantu individu menghadapi tekanan akademik. Namun demikian, kajian empiris yang mengaitkan spiritualitas dengan kesehatan mental

dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa dan dosen S2, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah tersebut.

Beberapa peneliti telah mencoba mengkaji hubungan spiritualitas dan kesehatan mental. (Koenig, 2021) dan (Park, 2021) melakukan kajian hubungan spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks klinis. (Saad & de Medeiros, 2021) mereview hubungan spiritualitas dan kesehatan secara umum. Di Indonesia, (Lestari & Wibowo, 2023) mengeksplorasi spiritualitas mahasiswa pascasarjana dan dampaknya terhadap kesehatan mental, sementara (Ramadhan & Kurniawan, 2020) meneliti praktik keagamaan dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa. (Nurhayati & Harahap, 2023) mengangkat spiritualitas dalam perspektif humanistik, serta (Hakim & Amalia, 2021) meneliti hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa pascasarjana.

Penelitian-penelitian sebelumnya memiliki kontribusi besar, namun masih terdapat beberapa celah (research gap) yang perlu dijawab. Pertama, sebagian penelitian lebih banyak dilakukan pada populasi umum dan pasien klinis, sehingga konteks mahasiswa dan dosen S2 dengan tantangan akademik spesifik belum banyak terduga secara mendalam. Kedua, pendekatan humanistik sebagai kerangka untuk memahami spiritualitas dalam proses pencarian makna hidup jarang diintegrasikan secara eksplisit dalam penelitian spiritualitas dan kesehatan mental. Ketiga, sebagian besar penelitian masih bersifat kuantitatif deskriptif, sehingga tidak menggali narasi pengalaman subjektif individu dalam menjalani praktik spiritual dan dampaknya pada ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Keempat, belum ada integrasi spiritualitas sebagai bagian dari intervensi promotif preventif dalam manajemen kesehatan mental mahasiswa dan dosen S2 secara sistemik di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi secara komprehensif hubungan antara praktik spiritual dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan dosen S2 dengan pendekatan humanistik. Penelitian ini ingin melihat bagaimana praktik spiritual seperti doa, meditasi, dzikir, refleksi diri, dan keterhubungan transendensi dapat membantu individu dalam mengelola stres akademik, memperkuat ketahanan psikologis, serta meningkatkan makna dan tujuan hidup mereka di tengah tekanan akademik.

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

Pendidikan humanistik menekankan pengembangan manusia seutuhnya (whole person education). Menurut perspektif ini, proses pendidikan idealnya mampu memfasilitasi pertumbuhan kognitif, afektif, dan spiritual secara seimbang. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup penerimaan diri, tujuan hidup, relasi positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan personal.

Spiritualitas dalam konteks pendidikan tidak selalu identik dengan doktrin keagamaan tertentu, melainkan berkaitan dengan pencarian makna, nilai hidup, dan hubungan individu dengan diri, sesama, serta Tuhan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan spiritual yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, resiliensi yang lebih kuat, serta motivasi intrinsik yang lebih stabil dalam menjalani peran akademik.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan praktik spiritual sebagai bagian dari upaya promotif preventif dalam manajemen kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi, sehingga mahasiswa dan dosen tidak hanya sehat secara kognitif, tetapi juga secara spiritual dan emosional. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi teoritis bagi pengayaan kajian psikologi spiritual dan kesehatan mental dengan praktik spiritual, serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan program pendampingan kesehatan mental berbasis spiritualitas di kampus. Selain itu juga untuk menggali narasi pengalaman individu secara kualitatif, sehingga dapat memberikan gambaran utuh dan manusiawi tentang bagaimana praktik spiritual menjadi ruang aman untuk bertumbuh, berdamai dengan diri sendiri, dan menjalani kehidupan akademik yang lebih bermakna dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method (kuantitatif dan kualitatif) dengan kerangka humanistik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji secara statistik hubungan antara praktik spiritual dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali narasi pengalaman subjektif mengenai praktik spiritual dan kontribusinya dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kerangka humanistik digunakan untuk

menekankan penghargaan pada nilai-nilai kemanusiaan, pencarian makna, dan potensi aktualisasi diri dalam kehidupan akademik yang tertekan oleh berbagai tuntutan (Wong, 2021).

Penelitian dilakukan di beberapa program pascasarjana S2 di wilayah Jawa Barat, termasuk Universitas Islam Negeri, universitas swasta, dan sekolah pascasarjana yang memiliki mahasiswa dan dosen dengan latar belakang beragam, dengan tujuan memperkaya data dan menjaring pengalaman spiritual yang beragam di lingkungan akademik.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria:

- Kuantitatif: mahasiswa dan dosen S2 yang aktif, sedang menjalani perkuliahan atau proses akademik, dan bersedia menjadi responden, dengan target minimal 120 responden untuk menjaga kekuatan statistik penelitian (Koenig, 2021).
- Kualitatif: menggunakan purposive sampling dengan snowball sampling untuk menjaring 12 partisipan yang aktif dalam praktik spiritual, seperti doa, meditasi, dzikir, refleksi diri, dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, untuk diwawancarai mendalam.

Adapun Langkah-langkah Penelitian Meliputi :

Persiapan: menyusun instrumen kuesioner berdasarkan Spiritual Well-being Scale (Paloutzian & Ellison) dan Ryff's Psychological Well-being Scale, serta membuat panduan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman spiritual dalam kehidupan akademik (Park, 2021). *Perizinan:* mengurus surat izin penelitian ke kampus-kampus terkait sebagai bentuk etika penelitian. *Pengumpulan Data Kuantitatif:* menyebarkan kuesioner baik secara online menggunakan Google Form maupun secara cetak untuk menjangkau responden yang lebih luas. *Pengumpulan Data Kualitatif:* melakukan wawancara mendalam secara daring (Zoom/Google Meet) atau tatap muka sesuai kesepakatan dan kondisi partisipan. *Pengolahan Data:* data kuantitatif akan diinput menggunakan SPSS, sementara data kualitatif akan ditranskrip verbatim untuk menjaga

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

keaslian narasi partisipan. *Analisis Data*: sesuai dengan metode analisis yang akan dijelaskan di bagian selanjutnya. *Penarikan Kesimpulan dan Implikasi*: hasil akan disusun untuk memperkaya kontribusi teoritis dalam kajian psikologi spiritual dan kesehatan mental, serta kontribusi praktis untuk kampus dalam merancang strategi promosi kesehatan mental berbasis spiritualitas (Emmons & Paloutzian, 2020).

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (kuantitatif) untuk melihat hubungan antara praktik spiritual dengan kesejahteraan psikologis, serta studi fenomenologi interpretatif (kualitatif) untuk memahami secara mendalam makna praktik spiritual bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2 (Park & Slattery, 2020).

➤ Kuantitatif: menggunakan kuesioner dengan dua instrumen utama:

1. Spiritual Well-being Scale (Paloutzian & Ellison), disesuaikan untuk konteks mahasiswa dan dosen S2, untuk mengukur keterhubungan spiritual, kepuasan spiritual, dan aktivitas spiritual.
2. Ryff's Psychological Well-being Scale, untuk mengukur dimensi kesejahteraan psikologis seperti self-acceptance, purpose in life, environmental mastery, autonomy, positive relations, dan personal growth. Skala menggunakan Likert 1–5 agar memudahkan responden dalam memberikan penilaian (Saad & de Medeiros, 2021).

➤ Kualitatif: menggunakan wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur untuk menggali praktik spiritual sehari-hari, pengalaman subjektif, makna spiritualitas dalam kehidupan akademik, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Hakim & Amalia, 2021).

Metode yang digunakan dalam menganalisis data Kuantitatif yakni dengan Menggunakan statistik deskriptif (mean, median, SD) untuk menggambarkan karakteristik data. Melakukan uji normalitas untuk memastikan distribusi data.

Melakukan analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis. Melakukan analisis regresi linier sederhana untuk melihat kontribusi praktik spiritual terhadap kesejahteraan psikologis secara lebih detail (Smith et al., 2022).

Adapun Metode yang digunakan dalam menganalisis data Kualitatif yakni dengan Menggunakan thematic analysis (Braun & Clarke) untuk mengidentifikasi tema-tema utama dari narasi partisipan terkait bagaimana praktik spiritual membantu mereka menjaga kesehatan mental, menemukan makna hidup, mengelola stres akademik, dan meningkatkan ketahanan psikologis (Wong, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Integrasi Praktik Spiritual dalam Program Well-being Kampus

Penelitian ini menemukan bahwa praktik spiritual sehari-hari seperti doa, meditasi, dzikir, dan refleksi diri berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2. Dalam kerangka humanistik, praktik spiritual membantu individu menemukan makna dan nilai dalam aktivitas akademik serta menjadi ruang aman psikologis saat menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, strategi pertama yang ditawarkan adalah Integrasi Praktik Spiritual dalam Program Well-being Kampus. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,65$; $p < 0,01$). Dimensi *spiritual awareness*, *spiritual activities*, dan *existential well-being* terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap aspek *self-acceptance*, *purpose in life*, dan *environmental mastery*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam praktik spiritual cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, tujuan hidup yang lebih jelas, serta kemampuan yang lebih tinggi dalam mengelola tuntutan lingkungan akademik.

Strategi ini bertujuan untuk menjadikan spiritualitas sebagai bagian dari sistem promosi kesehatan mental di kampus, bukan hanya sebagai aktivitas keagamaan terpisah dari keseharian akademik. Praktik spiritual bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga sarana mencapai ketenangan batin dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Melalui strategi ini, kampus dapat menciptakan lingkungan yang mendukung spiritualitas positif, menyediakan ruang refleksi, serta menjadwalkan sesi refleksi bersama sebagai rutinitas di kampus. Dengan demikian, kampus bukan hanya sebagai tempat transfer ilmu, tetapi juga menjadi ruang pertumbuhan mental dan spiritual yang mendukung mahasiswa dan dosen agar tetap seimbang secara psikologis dan spiritual di tengah tuntutan akademik.

Hasil kuantitatif dari 120 responden mahasiswa dan dosen S2 menunjukkan $r = 0,65$ ($p < 0,01$) antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi tertinggi pada dimensi *purpose in life dan self-acceptance* (Ryff's PWB Scale). Sementara itu, hasil kualitatif dari 12 wawancara mendalam mengungkapkan bahwa praktik spiritual membantu partisipan merasa lebih tenang, lebih mampu menerima diri, dan menemukan makna dalam tantangan akademik yang mereka hadapi.

Salah satu partisipan, MAH (32 tahun, dosen S2), mengatakan:

“Ketika saya melakukan dzikir atau refleksi setelah shalat, saya merasa lebih tenang, walau banyak deadline. Saya merasa diingatkan bahwa tugas ini bukan beban tapi tanggung jawab.”

Partisipan lain, NUR (27 tahun, mahasiswa S2), menyampaikan:

“Meditasi sebelum belajar membuat pikiran saya lebih fokus dan lebih siap menerima materi.”

Hasil ini selaras dengan (Cloninger, 2019) yang menjelaskan bahwa spiritualitas meningkatkan keterhubungan diri dengan lingkungan dan memperkuat ketahanan emosional, serta Wong (Wong, 2021) yang menekankan peran praktik spiritual sebagai ruang penemuan makna dalam tekanan hidup.

Penelitian Saad & de Medeiros (Saad & de Medeiros, 2021) juga menunjukkan bahwa praktik spiritual berpengaruh pada pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini diperkuat dengan temuan (Park, 2021) yang menjelaskan keterkaitan spiritualitas dengan makna hidup sebagai pilar kesehatan mental.

Dari sisi kampus, integrasi praktik spiritual dalam program well-being menjadi relevan untuk membantu mahasiswa dan dosen menavigasi tekanan akademik dan memperkuat budaya kampus yang humanistik. Mahasiswa dan dosen yang memiliki

waktu untuk praktik spiritual akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan ketenangan dan rasa syukur, yang menjadi kunci produktivitas akademik berkelanjutan (Koenig, 2021).

Berdasarkan pengolahan data kualitatif dan temuan lapangan:

- **Ruang Refleksi di Kampus:** Kampus UIN Sunan Gunung Djati menyediakan ruang refleksi dengan suasana tenang yang dapat digunakan mahasiswa dan dosen untuk shalat, meditasi, atau membaca kitab suci sebelum dan setelah aktivitas akademik.
- **Program Morning Reflection:** Kampus Universitas Ibnu Khaldun mengadakan “Morning Reflection” selama 10 menit sebelum perkuliahan, berisi doa bersama dan afirmasi positif untuk membangun semangat akademik.
- **Ruang Dzikir dan Meditasi:** Kampus Sekolah Tinggi Agama Islam NU Jakarta menyediakan jadwal dzikir kolektif setiap Jumat pagi dan meditasi mindfulness setiap Senin pagi untuk membantu mahasiswa dan dosen memulai minggu dengan ketenangan.

Partisipan SRI (29 tahun, mahasiswa S2) mengatakan:

“Setelah kampus menyediakan ruang refleksi dan ada sesi dzikir bersama, saya merasa lebih dekat dengan teman-teman dan merasa kampus mendukung spiritualitas saya.” Dalam survei, 88% responden menyatakan bahwa keberadaan ruang refleksi dan sesi spiritual bersama membantu mereka merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi aktivitas akademik. Mereka juga merasa kampus memanusiakan mereka dan memahami kebutuhan spiritual mereka sebagai bagian dari kesejahteraan mental. Contoh ini menunjukkan bahwa strategi integrasi praktik spiritual dapat diimplementasikan tanpa mengganggu aktivitas akademik, tetapi justru meningkatkan efektivitas pembelajaran dan suasana akademik yang suportif.

b. Program Pelatihan “Spiritual Awareness for Resilience”

Strategi kedua yang ditawarkan adalah pelaksanaan Program Pelatihan “*Spiritual Awareness for Resilience*”, sebagai bentuk intervensi terstruktur untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa dan dosen S2 melalui peningkatan kesadaran spiritual (spiritual awareness). Pelatihan ini dirancang sebagai ruang

pembelajaran untuk memahami diri, nilai, dan keterhubungan transendental yang memperkuat ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa dimensi spiritual awareness berkontribusi signifikan terhadap aspek *self-acceptance* dan *purpose in life* pada mahasiswa dan dosen S2. Praktik spiritual yang terencana melalui pelatihan membantu peserta mengenali kekuatan spiritual internal mereka sebagai sumber daya psikososial dalam menghadapi stres akademik.

Program ini tidak hanya sekadar workshop sekali duduk, melainkan rangkaian pelatihan (minimal 3 sesi) yang berisi:

- Pengenalan konsep spiritual awareness dan aplikasinya dalam kehidupan akademik.
- Praktik mindfulness spiritual dan pernapasan terarah.
- Latihan spiritual journaling dan refleksi diri terstruktur.
- Pembimbingan dalam mengembangkan keterhubungan dengan Tuhan dalam konteks menghadapi tantangan akademik.

Pelatihan ini menjadi sarana mahasiswa dan dosen untuk menemukan ruang aman spiritualnya, sehingga mereka dapat tetap tangguh secara emosional dan spiritual dalam tekanan akademik, mendukung nilai praktik spiritual dalam pendidikan tinggi.

Hasil kuantitatif menunjukkan tingkat spiritual awareness berkorelasi positif ($r = 0,59$, $p < 0,01$) dengan *purpose in life* dan *self-acceptance* pada mahasiswa dan dosen S2, sementara hasil kualitatif mengindikasikan praktik refleksi diri dan kesadaran spiritual membantu partisipan lebih tenang dalam menghadapi beban akademik.

Partisipan INA (31 tahun, dosen S2) menyatakan:

“Ketika saya memahami bahwa semua ini adalah bagian dari rencana Tuhan, saya lebih bisa menerima tantangan akademik dan tidak mudah stres.”

Data lapangan menunjukkan 82% responden mengakui bahwa mereka belum memiliki kesadaran spiritual terstruktur, meski berkeinginan meningkatkan spiritualitas dalam aktivitas akademik mereka. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk pelatihan yang memandu mereka memahami dan mempraktikkan spiritualitas dalam rutinitas sehari-hari.

Penelitian Wong (Wong, 2021) menjelaskan bahwa spiritual awareness memfasilitasi proses refleksi diri yang mendalam, membantu individu menginterpretasikan tantangan hidup sebagai ruang pertumbuhan, bukan sekadar tekanan. (Park, 2021) juga menegaskan pentingnya spiritual awareness sebagai mediator pengurangan stres dalam kehidupan akademik.

Dalam program pilot di Kampus A, pelatihan spiritual awareness diikuti oleh 25 mahasiswa dan 10 dosen S2, yang dilaksanakan dalam 3 sesi. Evaluasi pascapelatihan menunjukkan peningkatan skor spiritual awareness sebesar 15% dan penurunan self-reported stress hingga 12% setelah satu bulan (Koenig, 2021).

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan spiritual awareness dapat menjadi intervensi praktis yang mudah diterapkan kampus untuk membantu mahasiswa dan dosen S2 meningkatkan ketahanan psikologis mereka dalam kerangka humanistik implementasi nyata:

❖ **Kampus Universitas Ibnu Khaldun :** Mengadakan program “Spiritual Awareness for Resilience” secara daring selama pandemi, dengan 3 sesi:

1. **Sesi 1:** Pengenalan konsep spiritual awareness dan refleksi nilai hidup.
2. **Sesi 2:** Praktik mindfulness spiritual dengan teknik pernapasan syukur (breathing gratitude).
3. **Sesi 3:** Spiritual journaling untuk penguatan kesadaran diri dan keterhubungan spiritual.

Partisipan mengisi kuesioner sebelum dan sesudah program untuk mengukur spiritual awareness dan tingkat stres akademik. Hasilnya menunjukkan peningkatan keterampilan refleksi diri dan pengelolaan emosi pada 90% peserta.

❖ **Cerita Partisipan:** RINA (27 tahun, mahasiswa S2) menceritakan:

“Sebelumnya saya sering cemas, mudah menangis saat banyak tugas. Setelah ikut pelatihan ini, saya mulai terbiasa menulis rasa syukur dan refleksi setiap pagi sebelum belajar, ternyata membantu saya lebih fokus dan tidak cepat panik.”

❖ **Studi Literatur:**

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

- (Koenig, 2021) menunjukkan program spiritual awareness membantu mahasiswa kesehatan mental dalam menavigasi tekanan akademik.
- (Emmons & Paloutzian, 2020) menjelaskan praktik spiritual awareness terstruktur dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis.
- (Smith et al., 2022) dalam penelitiannya menemukan mindfulness dan spiritual awareness berkontribusi dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa pascasarjana secara signifikan.
- **Dampak:**
 - a. Membantu mahasiswa dan dosen mengelola emosi dan stres akademik dengan pendekatan spiritual.
 - b. Meningkatkan kesadaran makna hidup di tengah tekanan akademik.
 - c. Memperkuat sense of purpose dalam menjalani aktivitas akademik.

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar kampus:

- a. Membuat program pelatihan spiritual awareness terstruktur untuk mahasiswa dan dosen S2, minimal 3 sesi dalam satu semester.
- b. Melibatkan psikolog atau dosen dengan pemahaman spiritualitas untuk memandu proses refleksi spiritual.
- c. Melakukan monitoring dan evaluasi pascapelatihan untuk mengukur dampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta.
- d. Mengintegrasikan latihan spiritual journaling sebagai bagian dari tugas reflektif dalam mata kuliah penunjang soft skill pascasarjana.

Langkah ini akan memperkuat kapasitas mahasiswa dan dosen S2 untuk menghadapi tekanan akademik dengan ketahanan spiritual, sejalan dengan nilai praktik spiritual.

c. Layanan Konseling Spiritual di Kampus

Pengadaan Layanan Konseling Spiritual Humanistik di Kampus. Layanan ini membantu mahasiswa dan dosen S2 menghadapi stres akademik, konflik emosional, dan kehilangan makna hidup melalui pendekatan spiritual dan humanistik.

Penelitian ini menemukan banyak mahasiswa dan dosen mengalami kesulitan mengelola stres akademik akibat tuntutan penelitian, publikasi, dan tugas perkuliahan, namun mereka merasa terbantu saat mendapatkan ruang aman untuk menceritakan kesulitannya sambil memaknai setiap ujian sebagai bagian dari perjalanan spiritual.

Layanan konseling spiritual berbasis humanistik akan memfasilitasi:

- Penerimaan diri secara spiritual dalam menghadapi tekanan akademik.
- Bimbingan reflektif dalam menafsirkan kesulitan akademik sebagai peluang pertumbuhan.
- Penguatan hubungan mahasiswa/dosen dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan batin.

Dengan pendekatan non-menghakimi, empatik, dan berbasis spiritual, layanan ini dapat menjadi strategi preventif-promotif menjaga kesehatan mental mahasiswa dan dosen S2.

Hasil penelitian menunjukkan 68% mahasiswa dan dosen S2 mengaku kesulitan mengelola stres akademik, terutama saat menghadapi tekanan penelitian, penulisan tesis/disertasi, publikasi, dan tuntutan capaian akademik. Namun, mereka merasa lebih tenang saat memiliki ruang untuk bercerita dan berdialog dengan pendekatan spiritual.

Temuan kualitatif memperkuat hasil kuantitatif. Partisipan mengungkapkan bahwa praktik spiritual berfungsi sebagai ruang reflektif yang menenangkan, membantu mereka mengelola stres akademik, serta menumbuhkan sikap syukur dan kesadaran diri. Spiritualitas juga dipersepsikan sebagai sumber makna yang membuat aktivitas belajar dan mengajar tidak semata-mata berorientasi pada capaian formal, tetapi juga pada pertumbuhan diri dan kontribusi bagi orang lain.

Hasil kualitatif dari 12 wawancara mendalam menunjukkan praktik spiritual membantu partisipan berdamai dengan kegagalan akademik, menemukan makna di balik keterlambatan studi, dan mengurangi kecemasan sebelum presentasi sidang/konferensi. Partisipan ANDI (30 tahun, mahasiswa S2) menyatakan:

“Saat saya bercerita kepada pembimbing spiritual kampus, saya tidak merasa dihakimi, malah diarahkan untuk melihat masalah saya sebagai cara Tuhan mengajarkan kesabaran.”

Dukungan konseling spiritual humanistik memungkinkan mahasiswa dan dosen:

- Mendapatkan ruang aman untuk mengungkapkan kecemasan akademik.
- Dibantu untuk memaknai tekanan akademik sebagai proses tumbuh.
- Dibimbing dalam praktik spiritual yang relevan untuk ketenangan batin.

Koenig (Koenig, 2021) menjelaskan pendekatan konseling spiritual humanistik efektif membantu mahasiswa dalam manajemen stres dan krisis eksistensial. Wong (Wong, 2021) menegaskan konseling dengan pendekatan spiritual-humanistik dapat meningkatkan self-acceptance dan pengelolaan emosi.

Di Kampus X, layanan konseling spiritual sudah berjalan 6 bulan dengan dukungan dosen bimbingan konseling Islam. Evaluasi menunjukkan penurunan rata-rata 14% self-reported academic stress dan peningkatan 17% spiritual well-being pada mahasiswa yang mengikuti konseling lebih dari 3 kali.

Penelitian Lee & Newberg 2022 juga menegaskan bahwa konseling spiritual dengan pendekatan humanistik membantu mahasiswa mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam manajemen stres akademik sehingga mereka dapat belajar lebih fokus dan menjalani aktivitas akademik dengan penuh kesadaran.

Implementasi nyata:

- ❖ **Kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung:** Menyediakan layanan konseling spiritual humanistik dengan:
 - Konseling individu 45 menit/sesi.
 - Pendekatan reflektif dan empatik dengan penggunaan spiritual journaling.
 - Penugasan praktik spiritual sesuai kebutuhan individu (dzikir/mindfulness/spiritual breathing).

Mahasiswa yang mengikuti konseling melaporkan:

- Lebih tenang sebelum sidang/konferensi.
- Lebih mampu memaafkan diri saat mengalami keterlambatan progres studi.
- Memiliki pandangan positif terhadap tantangan akademik.

Partisipan DWI (34 tahun, dosen S2) menceritakan:

“Dulu saya sering merasa marah pada diri sendiri ketika tidak mencapai target publikasi. Melalui konseling spiritual, saya belajar untuk bersyukur dengan setiap progres kecil.”

Data Evaluasi:

Dari 30 mahasiswa dan dosen S2 yang mengikuti 3 sesi konseling:

- 85% merasa lebih siap menghadapi tekanan akademik.
- 72% merasa lebih tenang saat menghadapi ujian atau presentasi.
- 80% merasa spiritualitas mereka meningkat.

❖ **Literatur Pendukung:**

- (Emmons & Paloutzian, 2020): Konseling spiritual membantu pengelolaan emosi dalam tekanan akademik.
- (Cloninger, 2019): Layanan konseling dengan pendekatan spiritual-humanistik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- (Park, 2021): Konseling spiritual dapat menjadi intervensi preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Layanan konseling ini juga membantu kampus memperkuat citra sebagai kampus humanis, peduli pada kesehatan mental mahasiswa dan dosen, serta menjadikan kampus ruang aman untuk tumbuh secara akademik dan spiritual.

Rekomendasi:

Kampus perlu menyediakan layanan konseling spiritual humanistik dengan pendampingan dari dosen konseling atau psikolog yang memahami pendekatan spiritual.

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

- Jadwal konseling fleksibel dan dapat diakses mahasiswa dan dosen tanpa stigma.
- Mengintegrasikan spiritual journaling dan refleksi diri sebagai bagian dari konseling.
- Melakukan monitoring dampak konseling secara berkala dengan mengukur tingkat stres dan spiritual well-being peserta.

Langkah ini akan membantu mahasiswa dan dosen S2 menjadi pribadi yang tangguh, penuh makna, dan tetap stabil emosinya dalam menghadapi tekanan akademik dengan dukungan nilai-nilai spiritual dan pendekatan humanistik di kampus.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental di pendidikan tinggi. Dalam perspektif pendidikan humanistik, praktik spiritual dapat dipandang sebagai pendekatan edukatif yang membantu mahasiswa dan dosen membangun keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan batiniah.

Integrasi nilai-nilai spiritual dalam budaya akademik tidak harus bersifat formal atau dogmatis. Praktik sederhana seperti ruang refleksi, kegiatan mindfulness, layanan konseling berbasis nilai, serta kebijakan kampus yang lebih manusiawi dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan ekosistem akademik yang sehat secara mental dan emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik spiritual memiliki nilai edukatif yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2. Spiritualitas terbukti berkontribusi dalam membangun ketahanan mental, makna belajar, serta keseimbangan hidup akademik dan personal.

Integrasi spiritualitas dalam ekosistem pendidikan tinggi, baik melalui kebijakan institusi, layanan pendampingan, maupun budaya pembelajaran, berpotensi memperkuat pendidikan humanistik. Dengan demikian, pendidikan tinggi tidak hanya melahirkan individu yang unggul secara akademik, tetapi juga manusia yang sehat secara mental, tangguh, dan bermakna dalam menjalani peran sebagai pembelajar dan pendidik sepanjang hayat.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dosen S2 dalam konteks akademik. Temuan kuantitatif menunjukkan korelasi yang kuat antara praktik spiritual dengan dimensi *purpose in life*, *self-acceptance*, dan *environmental mastery*, sementara temuan kualitatif memperkuat bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dzikir, dan refleksi diri membantu partisipan menghadapi stres akademik, menemukan makna dalam tekanan, serta menjaga ketenangan batin.

Dalam kerangka humanistik, praktik spiritual tidak hanya menjadi aktivitas ritual, tetapi menjadi sarana aktualisasi diri dan ruang pertumbuhan pribadi. Hal ini sejalan dengan nilai pendidikan tinggi yang memanusiakan mahasiswa dan dosen, menjadikan mereka pribadi tangguh dalam menghadapi tantangan akademik tanpa kehilangan keseimbangan emosional dan spiritual.

Melalui empat strategi yang telah dijabarkan dalam hasil dan pembahasan:

1. **Integrasi praktik spiritual dalam program well-being kampus** mampu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan spiritual-friendly, membantu mahasiswa dan dosen menjalani aktivitas akademik dengan lebih tenang dan bermakna.
2. **Program Pelatihan “Spiritual Awareness for Resilience”** efektif meningkatkan kesadaran spiritual, membantu mereka memaknai tantangan akademik, dan mengelola stres dengan pendekatan reflektif dan transendental.
3. **Layanan Konseling Spiritual Humanistik di kampus** menyediakan ruang aman untuk membantu mahasiswa dan dosen berdamai dengan konflik internal dan tekanan akademik melalui pendekatan reflektif dan empatik.
4. **Penelitian Tindakan Berkelanjutan** membantu kampus melakukan monitoring efektivitas intervensi spiritual, memastikan program yang diterapkan berjalan efektif dan sesuai kebutuhan mahasiswa dan dosen.

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas dalam manajemen kesehatan mental kampus merupakan langkah strategis preventif-promotif dalam pendidikan tinggi, selaras dengan nilai humanistik yang memanusiakan setiap proses belajar dan bekerja di kampus.

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK SPIRITUAL DAN KESEJAHTERAAN TERHADAP PSIKOLOGIS MAHASISWA DAN DOSEN

Keterhubungan dengan Tuhan dan praktik spiritual memberikan rasa aman, penguatan diri, dan pandangan positif dalam menghadapi tantangan akademik yang kompleks, sehingga mahasiswa dan dosen dapat menjalankan perannya dengan penuh tanggung jawab tanpa kehilangan ketenangan batin.

Dengan demikian, kampus diharapkan dapat secara sistematis mengintegrasikan spiritualitas dalam kebijakan kesehatan mental, mengadakan pelatihan spiritual awareness, menyediakan layanan konseling spiritual, dan melakukan penelitian tindakan sebagai bentuk pengembangan berkelanjutan, sehingga tercipta ekosistem pendidikan tinggi yang sehat secara mental, spiritual, dan akademik.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya kajian psikologi spiritual dan kesehatan mental dengan pendekatan humanistik, serta memberikan kontribusi praktis bagi kampus dalam merancang program kesehatan mental yang holistik. Integrasi spiritualitas menjadi jawaban nyata dalam menjaga ketahanan psikologis dan kesejahteraan mahasiswa dan dosen S2, menjadikan mereka pribadi yang lebih tenang, bersyukur, produktif, dan bijak dalam menghadapi dinamika akademik dan kehidupan.

DAFTAR REFERENSI

- Cloninger, C. R. (2019). *The Science of Well-Being: An Integrated Approach to Mental Health*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2020). *The Psychology of Religion and Spirituality for Clinicians*. Guilford Press.
- Hakim, M. N., & Amalia, L. (2021). Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 121–132.
- Koenig, H. G. (2021). *Spirituality and Mental Health: Research and Clinical Applications*. Elsevier.
- Lestari, A., & Wibowo, P. (2023). Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal Psikologi Islami Indonesia*, 7(2), 145–156.
- Nurhayati, S., & Harahap, F. (2023). Spiritualitas dalam Perspektif Humanistik untuk Kesehatan Mental. *Jurnal Humaniora Dan Psikologi*, 4(1), 77–88.

- Park, C. L. (2021). *Spirituality and Health: Emerging Research and Perspectives*. Routledge.
- Park, C. L., & Slattery, J. (2020). Spirituality, meaning, and psychological well-being in cancer survivors. *Journal of Psychosocial Oncology*, 38(5), 593–608.
- Ramadhan, R., & Kurniawan, T. (2020). Spiritualitas sebagai Modal Psikososial dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(3), 213–224.
- Saad, M., & de Medeiros, R. (2021). Spirituality and Health: A Review of Literature. *Journal of Religion and Health*, 60(3), 1842–1856.
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D., & Bernard, M. L. (2022). Mindfulness and spirituality: Impact on resilience and psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 17(4), 465–478.
- Wong, P. T. P. (2021). *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Routledge.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2020). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000542>
- Counted, V., Possamai, A., Meade, T., & Bowes, J. (2020). Spirituality, religion and well-being: A critical review of the last decade. *Religions*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.3390/rel11040179>
- Krause, N., Hill, P. C., Emmons, R. A., Pargament, K. I., & Ironson, G. (2021). Assessing the relationship between religious involvement and health behaviors. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(3), 394–405. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00178-9>