

## APAKAH SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL DAPAT MENINGKATKAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN?

<sup>1</sup>Jesslyn Natania, <sup>2</sup>Ersa L. Sanjaya

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya  
CitraLand CBD Boulevard, Surabaya, Jawa Timur 60219  
<sup>1</sup>jnatania01@student.ciputra.ac.id

Received: 21 Oktober 2022

Revised: 14 April 2023

Accepted: 17 April 2023

### Abstrak

Individu di tahap *emerging adulthood* akan menghadapi banyak sekali tantangan dan tugas perkembangan sehingga kepuasan hidup menjadi hal yang penting bagi individu tersebut. Maka dari itu, individu perlu memahami beberapa hal yang dapat meningkatkan kepuasannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa yang tergabung dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen. Responden dalam penelitian ini berjumlah 153 mahasiswa dari 22 universitas di seluruh Indonesia dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup dengan sumbangan efektif sebesar 19.9%. Penelitian ini juga meninjau peran dari masing-masing variabel bebas dan ditemukan dukungan sosial dan spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup.

**Kata Kunci:** *kepuasan hidup, spiritualitas, dukungan sosial, persekutuan mahasiswa Kristen*

### Abstract

Individuals in the *emerging adulthood* stage will face many challenges and developmental tasks, those are the reasons why life satisfaction becomes important. Therefore, individuals need to understand several things that could increase their life satisfaction. This study aims to determine the effect of spirituality and social support on life satisfaction in students who are members of the Christian Students Community. Respondents in this study amounted to 153 students from 22 universities throughout Indonesia using *purposive sampling* technique. Analysis of the data used in this study is a multiple regression analysis test. Multiple regression test results show that there is an influence between spirituality and social support on life satisfaction with an effective contribution of 19.9%. This study also reviewed the role of each independent variable and found that social support had a significant effect on life satisfaction, while spirituality had no significant effect on student life satisfaction.

**Keywords:** *life satisfaction, spirituality, social support, Christian students community*

### PENDAHULUAN

Masa muda adalah masa pencarian diri dengan mendapatkan pengalaman sebanyak-

banyaknya guna pembentukan identitas diri, termasuk individu yang sedang berada di tahap perkembangan *emerging adulthood*.

Menurut Arnett, *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada individu berusia 18-25 tahun (dalam Santrock, 2011). *Emerging adulthood* adalah masa meninggalkan ketergantungan terhadap orang lain dengan belajar hidup mandiri namun di satu sisi masih belum memiliki tanggung jawab layaknya orang dewasa (Ikhsani, 2020). Tugas perkembangan *emerging adulthood* yaitu mengambil keputusan dengan mandiri, peningkatan dalam hal berkarir, membangun hubungan intimasi dan memiliki kematangan secara emosional (Arini, 2021). Negru (2012) menyatakan bahwa beberapa bidang yang dieksplorasi oleh individu pada tahap *emerging adulthood* biasanya adalah karir, percintaan dan cara pandang terhadap dunia.

Fase yang tergolong dalam tahap *emerging adulthood* adalah masa perkuliahan. Beban mahasiswa pada umumnya adalah nilai akademik, keuangan, hubungan sosial dan pemikiran masa depan (Beiter dkk., 2015). Penting bagi mahasiswa untuk melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik karena apabila tidak, maka akan menimbulkan dampaknya buruk. Salah satu dampak buruk yang dapat terjadi adalah menurunnya kepuasan hidup. Menurut Sugianto dan Kristiyani (2021), penurunan kepuasan hidup dapat menimbulkan timbul kecemasan dan ketegangan stress yang tinggi pada individu di tahap *emerging adulthood*. Selain itu, rasa cemas yang ditimbulkan bisa disalurkan terhadap hal yang negatif. Sesuai dengan

pernyataan dari Afiatin dan Martaniah (1998) bahwa anak muda rentan terlibat dalam perilaku buruk seperti mabuk karena minum minuman keras, mengkonsumsi obat terlarang dan terlibat dalam tindakan kriminal. Salah satu kasus dari permasalahan ini adalah data dari BNNP DKI di Jakarta menyatakan bahwa pecandu narkoba terbanyak berada di usia 18-25 tahun namun kuantitas pecandu tidak diketahui dengan pasti (Mawangi, 2018). Sebaliknya, Raharja dan Indati (2018) menyatakan bahwa individu yang mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik mampu mencapai kepuasan hidup yang tinggi. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik agar memiliki kepuasan hidup. Dampak negatif kecemasan dapat diminimalisir apabila mahasiswa tergabung dalam kegiatan yang positif tepat untuk melakukan eksplorasi yang positif pula. Salah satu kegiatan yang dapat mendukung perkembangan mahasiswa adalah dengan bergabung dalam komunitas rohani seperti Persekutuan Mahasiswa Kristen (PMK). PMK adalah salah satu komunitas agama Kristen yang terdapat dalam kampus-kampus di Indonesia yang mampu menjadi lingkungan untuk bertumbuh secara positif bagi mahasiswa yang tergabung didalamnya. Purba (2019) menyatakan bahwa PMK mampu menyediakan lingkungan dengan dukungan sosial yang kuat serta mendewasakan mahasiswa yang tergabung di dalamnya.

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa yang tergabung selama 3 tahun dalam PMK. Melalui wawancara tersebut, narasumber menjelaskan bahwa kegiatan-kegiatan dan lingkungan sosial dalam PMK membantunya dalam meningkatkan kerohaniannya serta memberikan banyak dukungan sosial. Narasumber juga menyatakan bahwa bergabung dalam PMK meningkatkan kepuasan hidup yang cukup tinggi karena dia tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan dalam perkuliahannya. Maka dari itu, peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa yang biasanya bergabung dalam PMK cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat melaksanakan tugas perkembangannya di tempat yang positif ditambah dengan adanya dukungan positif dari teman seiman serta kedewasaan secara spiritual.

Kepuasan hidup dapat dicapai dengan memiliki rasa puas terlebih dahulu dengan kehidupan yang dimilikinya sekarang. Menurut Waskito dkk. (2018), rasa puas secara umum merupakan kondisi yang dicita-citakan oleh seorang individu, seperti kepuasan terhadap perasaan bahagia, dan lain sebagainya. Kepuasan hidup sendiri menurut Shin dan Johnson (1978) adalah proses penilaian seorang individu terhadap kualitas hidupnya dengan standarnya sendiri. Kepuasan hidup juga berkaitan erat dengan kesejahteraan individu, seperti pernyataan dari Prason and Chaturvedi (2016) bahwa kepuasan hidup adalah aspek kognitif dari

kesejahteraan individu, artinya individu yang sejahtera mampu menyadari bahwa dirinya memiliki kepuasan hidup.

Bagi mahasiswa sendiri, kepuasan hidup dapat membantu mahasiswa untuk dapat berfungsi secara maksimal dalam beberapa aspek seperti aspek akademik, sosial, kesehatan (Renshaw & Cohen, 2013). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qudsi dkk. (2019), kepuasan hidup juga mampu memberikan preventif terhadap tindakan dan sikap individu agar tidak menuju tahap depresi.

Tetap berdasarkan penelitian dari Qudsi dkk. (2019), faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup individu khususnya mahasiswa terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti kepercayaan diri (Snyder & Lopez, 2002), pencapaian pribadi (Bronk dkk., 2009), kepribadian individu (Diener & Ryan, 2015) dan spiritualitas (Ramdani, 2015). Untuk faktor eksternal yang mempengaruhi adalah dukungan keluarga, dukungan teman kuliah (Minch, 2009), hubungan dengan sesama dan pendapatan. Melalui berbagai pernyataan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup akan mendapatkan dampak yang positif bagi tugas perkembangannya di masa *emerging adulthood*. Diduga terdapat pengaruh antara spiritualitas terhadap kepuasan hidup sebab spiritualitas adalah salah satu faktor internal dari kepuasan hidup.

Spiritualitas menurut Shorrock (2008) merupakan kesadaran individu dalam memahami keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dalam kehidupan seperti Tuhan, kejadian yang bermakna dan keabadian. Spiritualitas dalam agama Kristen menurut Biaggi (2013) adalah ketika seorang individu mampu membangun hubungan spiritualitas yang dekat dengan Tuhan (*affective*) dan memiliki iman (*cognitive*) terhadap Tuhan. Menurut Eaude (2008), individu yang meningkatkan spiritualitas mampu mendapatkan makna dan tujuan dalam hidupnya sehingga individu tersebut tidak kehilangan arah hidup. Pernyataan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas tinggi, hidupnya dapat lebih terarah dan dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Sesuai dengan konteks penelitian ini, maka kegiatan spiritual seperti PMK mampu membantu individu dalam meningkatkan spiritualitas.

Menurut Ardelia dkk. (2013), peran persekutuan mahasiswa Kristen bagi mahasiswa yang tergabung di dalamnya adalah menjadi tempat untuk mahasiswa dapat meningkatkan kehidupan spiritualnya secara pribadi. Berdasarkan hasil wawancara, dengan kegiatan-kegiatan dalam PMK seperti ibadah bersama, *bible study* dan komunitas sel, maka mahasiswa dapat belajar banyak mengenai spiritualitas dan cara meningkatkannya. Dapat disimpulkan bahwa spiritualitas tinggi membantu individu dalam tugas perkembangannya sehingga kepuasan hidup-

nya juga meningkat. Maka dari itu, peneliti menduga bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang tergabung dalam PMK.

Variabel lain yang diduga memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal dari kepuasan hidup. Dukungan sosial adalah pertukaran antara setidaknya dua individu yang menjadi penyedia atau penerima sumber dukungan yang mampu meningkatkan kesejahteraan penerimanya (Shumaker & Brownell, 1984). Lingkungan sosial yang termasuk dalam dukungan sosial adalah dukungan keluarga, teman dan orang berharga (Zimet dkk., 1988). Dukungan sosial ini sangat penting bagi mahasiswa dalam membantu melaksanakan tugas perkembangannya. Sesuai dengan pernyataan dari Luyckx dkk. (2007) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang seimbang mampu menstimulasi individu dalam menjadi mandiri dan mengeksplorasi identitasnya.

Selain itu, individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat mampu memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mentalnya. Sesuai dengan pernyataan Rossi dan Mebert (2011) bahwa *emerging adulthood* yang dukungan sosialnya maksimal memiliki kemungkinan kecil dalam mengalami depresi. Salah satu sumber dukungan sosial yang dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa adalah PMK. Orang-orang yang tergabung dalam PMK merupakan sesama

mahasiswa, sehingga mampu menjadi teman rohani yang dapat saling mendukung dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena dukungan sosial yang kuat dalam PMK, maka kepuasan hidup mahasiswanya dapat meningkat. Maka dari itu, peneliti menduga adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang tergabung dalam PMK.

Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sintiawati (2017), mengenai hubungan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Yogyakarta. Penemuan dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup. Penelitian ini lebih berfokus terhadap seberapa besar pengaruh variabel spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Hal lainnya yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah jarang ada penelitian yang spesifik meneliti pada populasi mahasiswa khususnya pada mahasiswa yang bergabung dalam persekutuan mahasiswa Kristen.

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penting bagi individu pada tahap *emerging adulthood* khususnya mahasiswa untuk dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Mahasiswa yang melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik mampu memiliki kepuasan hidup yang meningkat sehingga tidak timbul kecemasan dan mampu memiliki kesehatan mental yang baik. Kepuasan hidup mahasiswa diduga dapat dipengaruhi

oleh spiritualitas dan dukungan sosial. Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi mampu memaknai dan mengarahkan hidupnya dengan baik sehingga mengalami kepuasan hidup. Selanjutnya, dukungan sosial yang kuat mampu memberikan motivasi kepada individu dalam melaksanakan tugas perkembangannya sehingga individu bisa maksimal dalam melaksanakan tugas perkembangannya dan kepuasan hidupnya meningkat. Beberapa variabel ini didukung oleh kegiatan yang mampu menyediakan spiritualitas dan dukungan sosial yaitu persekutuan mahasiswa Kristen. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh antara spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menguji hubungan antar tiga variabel menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen (PMK) dalam kampus. Teknik dari pengambil sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alasan pemilihan teknik ini dikarenakan pemilihan sampel yang spesifik pada suatu komunitas dalam kampus yaitu mahasiswa aktif yang tergabung dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen (PMK) yang berusia 18-25 tahun di seluruh Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *google form* berisikan data demografis, skala kepuasan hidup, skala

spiritualitas dan skala dukungan sosial kepada 153 mahasiswa dari 22 universitas di Indonesia yang memiliki PMK didalamnya.

Kepuasan hidup diukur menggunakan skala *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) oleh Margolis dkk. (2018) dengan penyusunan aitem yang didasarkan oleh skala sebelumnya yaitu *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Jumlah aitem pada RLSS sebanyak 6 aitem dengan unidimensi. Contoh aitem untuk RLSS sebagai berikut, “Saya puas dengan keadaan saya saat ini”, “Saya ingin mengubah keadaan hidup saya”. Kategori respons dalam skala ini adalah nilai 1 untuk pernyataan sangat tidak setuju hingga nilai 7 untuk pernyataan sangat setuju. Hasil reliabilitasnya menggunakan cronbach alpha adalah 0.877. Terdapat 3 aitem yang digugurkan karena memiliki nilai CITC <0.3. Hasil ini menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang baik.

Variabel spiritualitas diukur dengan menggunakan skala *Christian Spirituality Scale* (CSS) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Biaggi (2018) yaitu percaya dengan kebenaran Tuhan (kognitif) dan berjalan dengan Tuhan (perilaku). Jumlah aitem pada skala CSS sebanyak 32 aitem dengan 2 aitem yang gugur dari hasil uji *expert* dan terbagi dalam 2 dimensi spiritualitas. Contoh bunyi aitem pada CSS adalah sebagai berikut, “Saya menulis jurnal tentang perjalanan spiritual saya”, “Saya merenungkan bagian dalam Alkitab yang saya baca”. Dimensi perilaku diukur dengan nilai 1 untuk pernyataan “tidak

pernah” dan nilai 7 untuk pernyataan “Sangat sering” pada nomor aitem 1-19. Untuk nomor aitem 20-22 diukur dengan nilai 1-7 terhadap frekuensi perilaku yang muncul dalam sebulan dari yang “tidak pernah” sampai “lebih dari 30 menit dalam sehari”. Dimensi kognitif diukur dengan nilai 1 untuk pernyataan “sangat tidak setuju” sampai nilai 7 untuk pernyataan “Sangat setuju” pada nomor aitem 23-32. Hasil reliabilitas dari penelitian sebelumnya menunjukkan Cronbach Alpha sebesar 0.940 untuk dimensi perilaku dan 0.922 untuk dimensi kognitif. Menunjukkan bahwa skala ini reliabel dan kuat untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimet dkk. (1988) yaitu dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang spesial. Terdapat 12 aitem pada skala ini terhadap 3 dimensi pada variabel dukungan sosial. Contoh bunyi aitem pada MSPSS sebagai berikut, “Keluarga saya berusaha untuk membantu saya”, “Saya dapat membicarakan masalah saya kepada teman saya”. Skala ini diukur dengan nilai 1 untuk pernyataan sangat tidak setuju hingga nilai 7 untuk pernyataan sangat setuju. Hasil reliabilitasnya adalah 0.959 untuk dimensi orang spesial, 0.863 untuk dimensi keluarga dan 0.893 untuk dimensi teman-teman. Berdasarkan hasil reliabilitas, maka dapat dinyatakan bahwa skala MSPSS reliabel.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa uji hipotesis pengaruh terhadap kepuasan hidup menggunakan uji regresi linear berganda antara spiritualitas terhadap kepuasan hidup dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup. Analisis data ini akan menggunakan program JASP 0.16.0.3.0 *for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berdistribusi normal sesuai dengan sampel penelitian yang diambil dengan jumlah lebih dari 150 partisipan. Hasil analisis uji regresi berganda metode *enter* pada Tabel 1, menunjukkan hasil bahwa spiritualitas dan dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang bergabung dalam PMK ( $R = 0.446$ ;  $R^2 = 0.199$ ;  $F = 18.644$ ;  $p < 0.001$  ( $p < 0.05$ )). Sebanyak 19.9% variabel dukungan sosial dan spiritualitas memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup. Hasil uji regresi berganda pada Tabel 3, ditemukan bahwa variabel spiritualitas mempengaruhi kepuasan hidup dengan signifikan  $p = < 0.022$  dengan nilai persamaan regresi  $\beta = 0.208$ , dengan

nilai persamaan regresi  $\beta = 0.102$ , sedangkan dukungan sosial mempengaruhi kepuasan hidup dengan signifikan  $p = < .001$  dengan nilai persamaan regresi  $\beta = 0.102$ , sehingga persamaan regresi yang didapatkan adalah yaitu  $Y = 5.910 + 0.208 (X1) + 0.102 (X2)$ .

Melalui hasil yang data diperoleh, penelitian ini telah menjawab tujuan penelitian bahwa spiritualitas dan dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Wahyuningsih (2009) bahwa ada rasa kepuasan yang timbul dari spiritualitas yang dimiliki oleh individu. Spiritualitas mampu membantu individu dalam mendapatkan rasa kepuasan dalam hidupnya. Melalui pernyataan oleh Carroll (2009) yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat menuntun individu dalam mencari arah hidup yang bermakna. Kehidupan yang bermakna dapat membentuk cara pandang yang positif bagi individu terhadap kondisi hidupnya saat ini, sehingga individu dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan penuh makna.

**Tabel 1. Hasil Uji Regresi Berganda Metode *Enter***

Model	R	R <sup>2</sup>	F	p
1	0.446	0.199	18.644	<.001

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Berganda (*Coefficients*)**

Model	Unstandardized	Standardized	t	P
1 (Intercept)	5.910		3.272	0.001
Spiritualitas	0.208	0.172	2.319	0.022
Dukungan sosial	0.102	0.384	5.187	<.001

Spiritualitas yang memberikan makna hidup dapat memberi juga tujuan hidup bagi individu untuk membantu individu tersebut dalam mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih baik serta membantunya dalam mencapai hal yang ingin dicapai individu dalam hidupnya (Eaude, 2008). Selain itu, sesuai dengan pernyataan dari Aditama (2017) bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup. Pernyataan ini mendukung bahwa spiritualitas dapat mengurangi beban stress yang dihadapi oleh seorang mahasiswa dalam mengerjakan tanggung jawabnya, terutama dalam mempersiapkan karir di masa depan.

Hasil yang diperoleh dari analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa dukungan sosial memberi pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang bergabung dalam PMK. Penemuan ini didukung oleh Oktavia dan Muhopilah (2021) yang menyatakan bahwa individu ditahap *emerging adulthood* membutuhkan sumber dukungan sosial yang kuat dalam menghadapi tantangan mental yang besar dalam hidupnya.

Dukungan sosial yang tinggi dapat membantu mahasiswa memiliki pengalaman yang positif dalam hidupnya, memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta dapat memandang kehidupannya dengan lebih optimis dibandingkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah

(Sarafino & Smith, 2011). Ketika individu di tahap ini mendapatkan dukungan yang membantunya menghadapi tantangan yang besar, maka individu tersebut dapat terus mengembangkan diri ke arah yang positif dalam kehidupannya (Hall dkk., 2016; Narra, 2021). Pernyataan ini mendukung pernyataan sebelumnya bahwa individu yang mampu mengerjakan tugas perkembangannya dengan baik, dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

Apabila dilihat dari hasil yang ada pada tabel 4.4, *p*-value dari spiritualitas ( $p=0.022$ ) dapat dinyatakan bahwa spiritualitas memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa namun pengaruhnya tidak sebesar dukungan sosial. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan karena spiritualitas bukanlah hal utama yang ingin dieksplorasi oleh mahasiswa. Pernyataan ini didukung oleh Masinambow dan Nasrani (2021) yang menyatakan bahwa peran spiritualitas pada individu di tahap ini lebih banyak bertujuan untuk membangun relasi dengan sesama teman rohani dalam Tuhan, termasuk keluarga dan lingkungan pendidikan. Pernyataan tersebut bermakna bahwa spiritualitas dapat menjadi pendukung individu dalam bertemu dan membangun hubungan dengan orang-orang yang sama-sama di dalam Tuhan. Di dalam arti lain bahwa, spiritualitas dapat menjadi salah satu pendukung seorang individu untuk dapat bertemu dengan lingkungan sosial yang mampu memberikan dukungan sosial yang kuat dalam hidupnya. Hal ini umum terjadi kepada mahasiswa

dalam PMK yang masih mempelajari cara untuk meningkatkan spiritualitas namun di saat yang sama individu tersebut dapat menemukan orang-orang yang dapat membangun secara positif, terutama dalam mengarahkan individu untuk mengerjakan tugas perkembangannya dengan baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan uji regresi berganda, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang tergabung dalam PMK. Penemuan ini bermakna bagi kehidupan mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup tinggi mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik demi membangun karir. Bagi mahasiswa, apabila mahasiswa tersebut memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat maka mahasiswa tersebut dapat memaknai hidupnya dengan baik serta dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan beban yang tidak terlalu banyak karena adanya kehadiran orang-orang terdekat untuk memberinya dukungan. Jadi dengan adanya spiritualitas tinggi dan dukungan sosial yang kuat, mahasiswa mampu mencapai kepuasan hidup yang mampu membantu dirinya dalam mempersiapkan dan membangun masa depan.

Saran praktis dari penelitian ini adalah mahasiswa perlu mendapatkan dukungan

sosial yang kuat baik dari orang tua, teman-teman dan orang yang berpengaruh secara signifikan seperti pacar dan kakak rohani untuk membantunya berhasil menghadapi tantangan hidup di tahap perkembangan *emerging adulthood*. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah menggunakan skala dukungan sosial yang lebih spesifik seperti dukungan sosial keluarga atau teman sehingga dapat memahami dukungan sosial yang lebih dibutuhkan oleh mahasiswa di tahap *emerging adulthood*. Saran selanjutnya yaitu penelitian terhadap variabel spiritualitas dapat dilakukan kepada populasi yang lebih sering menghabiskan waktunya untuk kegiatan spiritual seperti pengurus dari organisasi kerohanian dalam kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *El Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 39-62. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Afiatin, T. & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66-79, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.
- Ardelia, V., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2013). *Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan keterampilan*

- manajemen konflik pengurus persekutuan mahasiswa Kristen UNS*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Biaggi, C. E. (2013). A conceptual model of spirituality and its influence on unethical behavior. *Proceedings of the International Conference on Management, Leadership and Governance ICMLG*, [http://www.academicbookshop.com/ourshop/prod\\_2477621-ICMLG-2013-International-Conference-on-Management-Leadershipand-Governance-downladable-PDF-version.html](http://www.academicbookshop.com/ourshop/prod_2477621-ICMLG-2013-International-Conference-on-Management-Leadershipand-Governance-downladable-PDF-version.html).
- Biaggi, C. E. (2018). Christian Spirituality Scale (CSS): development and validation of an instrument to measure christian beliefs and actions. *International Journal of Current Advanced Research*, 7, 15752-15758, <https://doi.org/10.24327/ijcar.2018.15752.2888>.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>.
- Carroll, M. (2009). Children's spiritual, moral, social and cultural development: primary and early years. *Journal of Moral Education* 38 (1):125-128. <https://www.semanticscholar.org/paper/Children's-spiritual%2C-moral%2C-social-and-cultural-Carroll/57fae0024f4767ba475ee1d7407ebb41679c0c48#related-papers>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
- Eaude, T. (2008). *Children's spiritual, moral, social and cultural development: Primary and early years*. Britannian: Learning Matters.
- Hall, T. W., Edwards E., and Wang, D. C. (2016). The spiritual development of emerging adults over the college years: A 4-year longitudinal investigation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 1-12. doi: 10.1037/rel000005.
- Ikhsani, F. L. (2020). *Hubungan antara kepribadian 'Big Five' dengan*

- keputusan pada emerging adult*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Goossens, L. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology, 21*, 546–550.
- Masinambow, Y., & Nasrani, Y. (2021). Pendidikan kristiani sebagai sarana pembentukan spiritualitas generasi milenial. *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen, 17*(1), 64–81.  
<https://doi.org/10.46494/psc.v17i1.114>
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D., & Lyubomirsky, S. (2018). A new measure of life satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment, 101*(6), 1-10.  
Doi: 10.1080/00223891.2018.1464457
- Mawangi, G. T. (2018). BNNP DKI pecandu terbanyak rentang usia 18-25 tahun. AntaraNews.com. Retrieved from <https://www.antarane.ws.com/berita/779894/bnnp-dki-pecandu-terbanyak-rentang-usia-18-25-tahun>
- Minch, D. R. (2009). *Interrelationships among personality, perceived classmate support, and life satisfaction in adolescents* (Master Theses and Doctoral Dissertation). Retrieved from <http://scholarcommons.usf.edu>.
- Negru, O. (2012). The time of your life: emerging adulthood characteristics in a sample of romanian high-school and university students. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal, 16*(3), 357–367.  
<https://psycnet.apa.org/record/2012-29611-002>
- Narra, A. A. V. (2021). *Hubungan antara sumber dukungan sosial dengan derajat kesehatan mental pada emerging adulthood mahasiswa*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Makassar: Universitas Hasanuddin.  
<http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12107>
- Oktavia, W. K. & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi covid-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial, dan spiritualitas. *Psikologika, 26*(1), 1-18.  
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences, 1*(2), 25–32.
- Purba, A. (2019). Peran persekutuan mahasiswa Kristen dalam pemuridan di perguruan tinggi. *Jurnal TEDC, 12*(3), 185-195.  
<https://ejournal.poltektedc.ac.id/index.php/tedc/article/view/150>.

- Qudsyi, H., Sholeh, A., & Afsari, N. (2020). Life satisfaction among college students: The role of self-monitoring through peer education. *Proceedings of the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy - "Diversity in Education" (ICEPP 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.089>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara kebijaksanaan dengan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Ramdani, R. (2015). Kontribusi kecerdasan spiritual dan dukungan keluarga terhadap kepuasan hidup lansia serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal KOPASTA*, 2(2), 1–21.
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2013). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: further validation of the two-continua model of mental health. *Soc Indic Res*, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Santrock, J. W. (2012). *A topical approach to life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th ed. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. doi:10.1007/BF00352944
- Shorrock, A. (2008). *The transpersonal in psychology, psychotherapy and counseling*. London: Palgrave Macmillan.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Sintiawati, A. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Yogyakarta*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. <http://hdl.handle.net/123456789/10874>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. H. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sugianto, N. P., & Kristiyani, T. (2022). Hubungan antara kualitas relasi dengan saudara kandung dan kepuasan hidup pada dewasa awal. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2(1), 5–14.

- Wahyuningsih, H. (2009). Validitas konstruk alat ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *Jurnal Psikologi*, 36(2), 116-129.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). Multidimensional scale of perceived social support. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t02380-000>