

**PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Nichy Munikha Ma'rifatin

NIM :

18410180

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

HALAMAN JUDUL

PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi

Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Nichy Munikha Ma'rifatin

18410180

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Nichy Munikha Ma'rifatin

NIM. 18410180

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

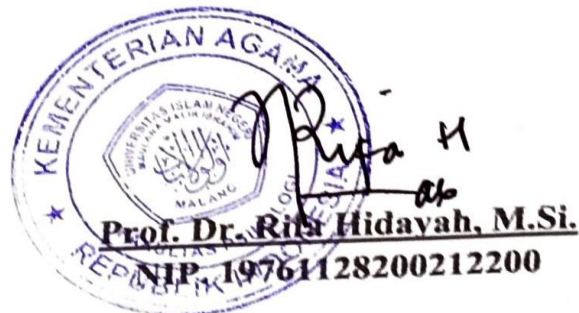


Dr. Ali Ridho, M.Si.

NIP. 197804292006041001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 19761128200212200

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *FLOURISHING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Oleh:

Nichy Munikha Ma'rifatin

Telah di pertahankan di depan penguji

Pada tanggal: 2 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.

NIP. 197804292006041001

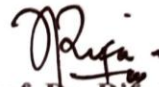
**Anggota Penguji Lain,
Penguji Utama**



Dr. Rahmat Aziz, M.Si.

NIP. 197008132000121001

Ketua Penguji



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 19761128200212200

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal, 20 Januari 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128200212200

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nichy Munikha Ma'rifatin

NIM : 18410180

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Januari 2023

Peneliti,



Nichy Munikha Ma'rifatin

NIM: 18410180

MOTTO

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

*“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang
kepadamu”*

–QS An-nisa’: 29

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah *rabbil'alam*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridloNya, sehingga saya bisa menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Shalawat serta salam saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan yang baik dan menuntun umatnya menuju jalan yang terang benderang yakni *addinul Islam*. Sehingga, saya dapat menjalankan dan menyelesaikan pendidikan ini atas ajaran dan sunnah-sunnahnya.

Selain itu, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah dan ibu tercinta yang telah berjuang untuk hidup saya. Terima kasih atas limpahan kasih sayang dan dukungannya, sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan dan menjadi seorang Sarjana Psikologi. Semua ini berkat perjuangan dan doa-doa kalian, terima kasih.
2. Adik-adik yang sangat saya cintai. Terima kasih atas semua dukungan dan doanya sehingga kakak kalian yang cerewet ini bisa sampai di sini. Kakak sayang kalian.
3. Bapak Ali Ridho, M.Si. yang telah memberi bimbingan dan mengajari saya dengan sabar ditengah kesibukan, sehingga saya bisa menyelesaikan karya ilmiah ini. Terima kasih Pak.
4. Sahabat seperjuangan saya Alvina Anggraini, Chairunnisa Maharani, Galuh Dwi Prihartantin Mulyono dan Devi Rahmadani Prabowo. Terima kasih atas dukungannya dan terima kasih sudah menemani saya selama 4 tahun pertemanan yang indah ini. Kalian sangat berarti, terima kasih banyak.

5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yang telah memberikan ilmunya kepada saya. Jasa kalian akan selalu saya kenang, terima kasih.
6. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah mau bertahan dan berjuang sejauh ini. Akan ada kesuksesan banyak hal indah yang menanti, tetap bertahan dan terus maju ya, Nichy.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta Salam tetap tercurahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan Syafaatnya kelak dihari akhir.

Skripsi ini tidak akan ada tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala banyak terimakasih, penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA. selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Shofiah, M.Pd selaku Dosen Wali yang telah membantu dan mengarahkan selama perkuliahan berlangsung.
5. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi.
6. Para dosen penguji, dosen pengajar dan tenaga pendidik fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Semua pihak yang memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi baik dalam bentuk moril ataupun materil.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti. Akhir kata peneliti

ucapkan, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan keilmuan Psikologi, bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 20 Januari 2023

Peneliti

Nichy Munikha Ma'rifatin

NIM. 18410180

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
المخلص.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. <i>Flourishing</i>	10
1. Definisi <i>Flourishing</i>	10
2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Flourishing</i>	12
3. Aspek-aspek <i>Flourishing</i>	15
4. <i>Flourishing</i> Dalam Perspektif Islam.....	20
B. Spiritualitas.....	24
1. Definisi Spiritualitas	24
2. Aspek-aspek Spiritualitas	27
3. Spiritualitas Dalam Perspektif Islam	30
C. Pengaruh Spiritualitas Terhadap <i>Flourishing</i>	34
D. Kerangka Konseptual	35
E. Hipotesis Penelitian	38
BAB III.....	39

METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Penelitian.....	39
1. <i>Flourishing</i>	39
2. Spiritualitas	40
D. Subjek Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
1. Skala Pengukuran	40
2. Validitas dan Reliabilitas	43
F. Analisis Data	48
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Lokasi dan Subjek Penelitian.....	49
B. Pelaksanaan Penelitian	50
1. Waktu dan Tempat.....	50
2. Jumlah Subjek Penelitian.....	50
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	50
C. Hasil Penelitian.....	51
1. Uji Normalitas Residual.....	51
2. Uji Linearitas	52
3. Kategorisasi Data.....	52
4. Uji Hipotesis	54
D. Pembahasan	57
BAB V.....	63
PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Flourishing</i>	41
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Spiritualitas	42
Tabel 3. 3 Validitas pengukuran <i>flourishing</i>	44
Tabel 3. 4 Validitas pengukuran spiritualitas.....	45
Tabel 3. 5 Reliabilitas Pengukuran <i>Flourishing</i>	47
Tabel 3. 6 Reliabilitas Pengukuran Spiritualitas	47
Tabel 4. 1 Uji Normalitas Residual.....	51
Tabel 4. 2 Uji Linearitas.....	52
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Flourishing</i>	53
Tabel 4. 4 Kategorisasi Spiritualitas	54
Tabel 4. 5 Analisis Regresi Linear Sederhana	55
Tabel 4. 6 R Square Regresi Linear Sederhana.....	55
Tabel 4. 7 Analisis Regresi Linear Berganda.....	56
Tabel 4. 8 R Square Regresi Linear Berganda.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Flourishing</i>	71
Lampiran 2 Skala Spiritualitas	73
Lampiran 3 Uji Validitas <i>Flourishing</i>	76
Lampiran 4 Uji Validitas Spiritualitas	79
Lampiran 5 Inform Consent	82
Lampiran 6 Dokumentasi	83
Lampiran 7 Data Mentah Skala <i>Flourishing</i>	88
Lampiran 8 Data Mentah Skala Spiritualitas	90

ABSTRAK

Nichy Munikha Ma'rifatin. 2023, Skripsi: Pengaruh Spiritualitas Terhadap *Flourishing* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Flourishing adalah suatu konstruk yang penting untuk dimiliki oleh Mahasiswa, karena memiliki dampak atau pengaruh yang positif bagi mereka. Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi *flourishing*, salah satunya adalah spiritualitas. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing*.

Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan metode kuantitatif. subjek berjumlah 140 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan Google form. Skala yang digunakan adalah skala *flourishing* yang dikembangkan dari aspek PERMA oleh Seligman (2011) dan skala spiritualitas yang dikembangkan dari aspek The Spirituality Questionnaire oleh Hardt, Schultz, Xander, Beck, & Drag (2012).

Berdasarkan uji regresi yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari spiritualitas terhadap *flourishing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Besaran pengaruh adalah sebesar 77,1% dengan koefisien regresi 0,836. Aspek spiritualitas yang berpengaruh paling besar terhadap variabel *flourishing* adalah aspek *mindfulness*, dengan koefisien korelasi 1,056. Yang berarti tiap satu tingkat kenaikan aspek *mindfulness* pada mahasiswa, maka akan berpengaruh terhadap kenaikan *flourishing* sebesar 1,056.

Kata kunci : spiritualitas, *flourishing*, mahasiswa

ABSTRACT

Nichy Munikha Ma'rifatin. 2023, Thesis: The Effect of Spirituality on *Flourishing* in Students of the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Flourishing is a construct that is important for students to have, because it has a positive impact or effect on them. There are many factors that can effect on *flourishing*, one of them is spirituality. Thus, this study aims to determine the influence of spirituality on *flourishing*.

This research is a non-experimental research with quantitative methods. Subjects amounted to 140 students of the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Data collection was carried out by distributing questionnaires through the Google form. The scale that used is the *flourishing* scale developed from the PERMA aspect by Seligman (2011) and the spirituality scale developed from The Spirituality Questionnaire aspect by Hardt, Schultz, Xander, Beck, & Drag, (2012).

Based on the regression test conducted, it was found that there was a positive and significant effect of spirituality on the *flourishing* of students at the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The effect is 77.1% with a coefficient regression 0.836. The aspect of spirituality that has the greatest effect on the *flourishing* is the mindfulness aspect, with a coefficient regression 1.056. Which means every one level of increase in the mindfulness aspect of students, it will increase *flourishing* by 1.056.

Keywords : spirituality, *flourishing*, university student.

الملخص

نيكي مونيحا معرفة، ١٨٤١٠١٨٠، تأثير الروحانيات على فلورشينج طلاب كلية علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

فلورشينج هو بناء مهم للطلاب ، لأنه له تأثير أو تأثير إيجابي عليهم. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على فلورشينج ، أحدها الروحانية. وبالتالي ، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الروحانية على فلورشينج.

هذا البحث هو بحث غير تجريبي ذو طرق كمية. وبلغت المواد الدراسية ١٤٠ طالبا من كلية علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج. تم جمع البيانات من خلال توزيع الاستبيانات من بواسطة PERMA خلال نموذج جوجل. المقياس المستخدم هو مقياس مزدهر تم تطويره من جانب ومقياس الروحانية الذي تم تطويره من جانب استبيان الروحانية.

بناءً على اختبار الانحدار الذي تم إجراؤه ، تبين أن هناك تأثيراً إيجابياً وهاماً للروحانية على فلورشينج الطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية. حجم التأثير ٧٧،١٪ مع معامل انحدار ٠،٨٣٦ ، الجانب الروحاني الذي له أكبر تأثير على المتغير المزدهر هو جانب اليقظة ، مع معامل ارتباط ١،٠٥٦ مما يعني أن كل مستوى من الزيادة في جانب اليقظة لدى الطلاب ، سيؤثر على الزيادة في الازدهار بمقدار ١،٠٥٦.

الكلمات المفتاحية: روحانية ، فلورشينج ، طلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Flourishing adalah suatu konstruk yang penting untuk dimiliki oleh Mahasiswa, karena memiliki dampak atau pengaruh yang positif bagi mereka. Dampak tersebut diantaranya adalah adanya pengaruh baik *flourishing* terhadap pencapaian akademik dan peningkatan kinerja pada mahasiswa (Rosadi, 2021), mengembangkan potensi-potensi diri serta mendorong individu dalam pemenuhan tugas perkembangan secara lebih adaptif (Padilla-Walker, Memmott-Elison, & Nelson, 2017) meningkatkan kepuasan hidup, memengaruhi hubungan sosial yang sehat, kepuasan kerja yang tinggi, dan juga kesehatan yang baik (Seligman, 2011)

Pada kenyataan di lapangan mahasiswa seringkali terbentur oleh banyaknya situasi yang berdampak terhadap rendahnya tingkat *flourishing*. Benturan yang memiliki dampak terhadap *flourishing* tersebut antara lain berupa tekanan dalam akademik mengenai nilai akademis, banyaknya materi-materi perkuliahan, dan manajemen waktu yang menjadi sumber stress signifikan bagi mahasiswa (Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, & Lin, 2015). Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Habibah dkk (2021) pada mahasiswa Sriwijaya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Keadaan-keadaan tersebut mengindikasikan bahwa *well-being*/kesejahteraan pada mahasiswa masih rendah, yang berarti hal ini menandakan rendahnya tingkat *flourishing* pada Mahasiswa (Soysa & Wilcomb, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *flourishing*. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* (Davis, Fowler, Best, & Both, 2019), pengalaman hidup yang positif (Schotanus-Dijkstra, et al., 2015), spiritualitas & religiusitas (Hodapp & Zwingmann, Dangel, Koenig & Al Shohaib, Wahyuni, & Bariyyah, 2019), *mindset* (Alfarisi & Anganthi, 2021), dan *social support* (Plooy, Lyons, & Kashima, 2019) dan efikasi diri (Masturah & Hudaniah, 2022). Dari faktor-faktor tersebut, faktor spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi mental dan mampu memberikan kekuatan pada individu yang memiliki emosi negatif serta dapat meningkatkan resiliensi saat individu mengalami tekanan hidup, di mana hal ini akan berdampak pada tingkat *flourishing* seseorang (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Sejarah terbentuknya konsep mengenai *flourishing* dalam psikologi diawali setelah terjadinya perang Dunia ke-II. Pada mulanya, ilmu psikologi memiliki tiga tujuan utama, yaitu 1) menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental; 2) mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strength*; 3) dan membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna (Seligman, 2002). Namun, setelah perang Dunia ke-II terjadi, ilmu psikologi hanya fokus pada tujuan pertama. Sehingga, Seligman mulai memperkenalkan konsep psikologi positif berupa kebahagiaan sejati atau *authentic happiness* untuk mengembalikan ketiga tujuan utama ilmu psikologi. Konsep ini tersusun oleh tiga dimensi, yaitu dimensi emosi positif (*positive emotion*), keterikatan (*engagement*), dan makna hidup (*meaning*) (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013). Selanjutnya, konsep psikologi positif

ini disempurnakan menjadi *well-being* atau *flourishing* oleh Seligman (2011) sebagai konsep *well-being* kompleks, serta dianggap sebagai konsep kesejahteraan secara menyeluruh yang disusun kedalam lima dimensi yang disingkat menjadi PERMA. Dimensi tersebut adalah emosi positif (*positive emotion*), keterikatan (*engagement*), makna hidup (*meaning*), hubungan (*relationship*), dan pencapaian (*accomplishment/ achievement*) (Seligman, 2011).

Penelitian yang membahas konsep *flourishing* pada awalnya dilakukan oleh Keyes (2002) untuk mendeskripsikan tingkatan kesejahteraan seseorang. Lalu, seiring berjalannya waktu dan atas dasar pengembangan ilmu pengetahuan, konsep *flourishing* akhirnya mulai banyak dikembangkan dan diteliti. Seperti pengembangan konsep *flourishing* Seligman, Ed Diener, Keyes, dan Huppert & So, yang masing-masing memiliki persamaan dan perbedaannya sendiri.

Penelitian yang membahas tentang *flourishing* di Indonesia salah satunya pernah dilakukan oleh Effendy & Subandriyo (2017). Penelitian tersebut membahas mengenai “*Tingkat flourishing individu dalam organisasi pt x dan pt y*” yang didapatkan hasil bahwa tingkat kesejahteraan/*well-being/flourishing* pada karyawan adalah mencapai 45 %, sedangkan sisanya berjumlah 55% belum mencapai *flourishing*. Penelitian lain mengenai *flourishing* juga dilakukan oleh Sari (2019) dengan judul “*Tingkat flourishing pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang*” yang menggunakan subjek mahasiswa. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa mahasiswa memiliki

tingkatan *flourishing* yang tinggi dengan aspek *flourishing* yang paling menonjol yaitu *positive relationship* (hubungan positif).

Penelitian lain yang juga membahas mengenai *flourishing* juga telah dilakukan oleh Jankowski, et. al (2021) dengan judul “*Relational spirituality profiles and flourishing among emerging religious leaders*” dalam penelitiannya tersebut Jankowski, et al membahas mengenai hubungan antara spiritualitas dengan *flourishing* pada kalangan pemuka agama muda yang berada di Amerika Utara. Hasil yang didapatkan dari penelitiannya adalah adanya hubungan yang positif antara spiritualitas dengan *flourishing*. Hubungan tersebut adalah berupa adanya *dwelling-seeking* pada individu spiritual mengenai komitmen, regulasi diri, sosial komunitas, dan intimasi, termasuk pencarian yang merujuk pada eksplorasi diri (atas kepercayaan agama dan komitmen akan identitas) yang pada individu spiritual menunjukkan pola *flourishing* yang lebih konsisten.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, terdapat relevansi penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian terdahulu. Relevansi tersebut berupa kesamaan variabel yang diteliti, yaitu variabel *flourishing*. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Jankowski et al, juga mengangkat hubungan antara dua variabel yang sama dengan peneliti, yaitu spiritualitas dan *flourishing*. Penelitian tersebut akan sangat membantu peneliti dalam menjadikannya sebagai rujukan yang relevan.

Studi mengenai *flourishing* masih relevan untuk di teliti saat ini. hal ini dapat dilihat dari banyaknya penelitian yang melibatkan *flourishing* dalam

kurun waktu empat tahun terakhir. Salah satu penelitian yang membahas mengenai *flourishing* telah dilakukan oleh Rahmanita & Hamdan (2022) dengan judul “*Studi Deskriptif Mengenai Flourishing pada Penyandang Disabilitas Tunarungu di Perusahaan Parakerja*” dalam penelitiannya tersebut Rahmanita & Hamdan mencoba mengukur tingkat *flourishing* pada penyandang tuna rungu. Hasil yang didapatkan dari 12 responden adalah adanya *flourishing* dengan kategori tinggi sejumlah 58,3%, kategori sedang sejumlah 33,3% dan kategori rendah 8,3%. Adanya penelitian mengenai *flourishing* tersebut membuktikan bahwa topik mengenai *flourishing* masih sangat relevan untuk diteliti pada saat ini.

Beberapa ilmuwan juga menganggap bahwa konstruk *flourishing* masih dapat dijadikan topik penelitian. Seperti Levin (2020) yang mengatakan bahwa “*human flourishing can be studied and ought to be studied. It can be studied clinically, epidemiologically, behaviorally, and in the lab—with validated measures, this is no less feasible than research on any other psychosocial construct.*” Levin melalui studinya mengatakan bahwa konstruk mengenai *flourishing* dapat dipelajari dan harus dipelajari. Konstruk ini dapat dipelajari secara klinis, epidemiologis, *behavioral*, dan di laboratorium. *Flourishing* dinilai tidak kalah layak dengan penelitian tentang konstruk psikososial lainnya jika dilakukan dengan alat ukur yang valid.

Konsep mengenai *flourishing* juga dinilai akan sangat membantu dalam penanganan pasien oleh dokter maupun pengaplikasiannya pada dokter sendiri. Hal ini disampaikan oleh VanderWeele, et. al (2019) yang mengatakan bahwa

pengukuran *flourishing* dalam perawatan klinis memungkinkan dokter dalam mempertimbangkan efek dari keputusan pengobatan yang berbeda, tidak hanya pada kesehatan fisik dan mental, tetapi dalam konteks penuh dari apa yang penting dalam kehidupan seseorang (hubungan, makna, dan tujuan). Pertimbangan *flourishing* juga relevan untuk dokter, mengingat saat ini perhatian pada tingkat burnout dokter yang tinggi. Perhatian yang lebih besar mengenai *flourishing* pada dokter akan dapat membawa rasa pemaknaan, kontrol, dan optimisme yang lebih tinggi yang dapat membantu melindungi dokter dari ketidakpuasan profesional.

Sebagaimana yang telah dipaparkan di awal bahwa variabel *flourishing* pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel lain. Namun, dalam penelitian kali ini peneliti hanya memilih variabel spiritualitas untuk diteliti pengaruhnya atas variabel *flourishing*. Terdapat penelitian mengenai hubungan antara spiritualitas dengan *flourishing* yang telah dilakukan oleh McEntee, Dy-Liacco & Haskins (2013) dengan judul “*Human Flourishing: A Natural Home for Spirituality*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang erat antara spiritualitas dengan dimensi-dimensi *flourishing*. Disamping itu, pernyataan Tuck & Anderson (2014) mengakui adanya kontribusi unik dan penting yang diberikan oleh spiritualitas terhadap pencapaian *flourishing* dalam hidup.

O’Brien (2003) mendeskripsikan spiritualitas sebagai keterlibatan penuh atas kehidupan, dicatat melalui perhatian dan kesadaran pada hal-hal metafisik, transendensi dan pemersatu prinsip di alam semesta. Spiritual adalah

hal esensial dari kesejahteraan dan kesehatan secara menyeluruh dalam diri seseorang. Spiritualitas menjadi suatu pencerah untuk individu dalam menemukan tujuan dan makna hidup (Tamami, 2011) serta kesadaran atas asal usul dan nasib (Pustakasari, 2014).

Menurut Tuck & Anderson (2014) *flourishing* dapat dicapai dengan fokus pada spiritualitas. Ketika seorang individu memiliki pengalaman spiritual transformatif mencari hubungan dengan Tuhan atau dimensi transenden, orang lain, atau alam, maka akan menghasilkan emosi positif yang juga termasuk salah satu aspek *flourishing*. Orang yang mengalami pencerahan seperti itu sering berbicara tentang kedamaian batin mereka dan rasa kepuasan. Meskipun spiritualitas tidak secara langsung dijelaskan dalam literatur tentang *flourishing*, esensi spiritualitas sebagai tujuan hidup seseorang dinilai relevan dengan topik *flourishing* ini (Tuck & Anderson, 2014).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan wawancara singkat pada tanggal 9 maret 2022 dengan tujuh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengenai *flourishing*. Didapatkan hasil dari bahwa empat dari tujuh mahasiswa hidupnya dipenuhi emosi positif yang ditandai dengan kemampuan mereka dalam mensyukuri apapun yang mereka miliki, mudah memaafkan serta selalu memiliki harapan akan hidupnya. Selain itu, dalam kesehariannya mereka juga dapat berfungsi secara optimal. Maka dari itu, mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dinilai cocok dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai topik bersangkutan, yaitu untuk mengetahui besaran pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, dikarenakan penelitian yang secara spesifik mengkaji mengenai pengaruh variabel *flourishing* terhadap spiritualitas masih belum ada di Indonesia, maka diharapkan penelitian ini mampu memiliki andil dalam memberikan sumbangsih terhadap pengembangan keilmuan dan menambah wawasan mengenai *flourishing* di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Didasarkan pada latar belakang mengenai permasalahan yang telah dipaparkan, dan juga penjelasan mengenai variabel-variabel terkait, maka pertanyaan yang muncul dalam rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa besar pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing*?” dan “*Bagaimana spiritualitas memengaruhi flourishing?*”. Perlu ditekankan bahwa penelitian ini hanya akan terbatas pada spiritualitas sebagai faktor yang memengaruhi *flourishing* saja.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan-temuan dari penelitian sebelumnya telah banyak yang membahas mengenai pentingnya *flourishing* maupun hubungan dengan variabel lain. Namun, di Indonesia sendiri belum ada penelitian yang membahas secara spesifik mengenai pengaruh maupun hubungan antara *flourishing* dengan spiritualitas khususnya pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan kontribusi kepada Universitas, Fakultas, program studi, dosen, dan mahasiswa mengenai bagaimana *flourishing* dapat ditingkatkan dengan spiritualitas, yang mana sebelumnya belum terdapat data empirik tentang dampak dari spiritualitas pada *flourishing*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis yang bisa didapatkan dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih banyak kepada Mahasiswa tentang konsep spiritualitas dan *flourishing*. Diharapkan juga dari penelitian ini adalah agar Mahasiswa mampu mengambil manfaat dan mampu menerapkan hasil dari penelitian ini, sehingga Mahasiswa dapat lebih mudah memaksimalkan potensinya masing-masing dengan meningkatkan *flourishing* pada dirinya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Flourishing*

1. Definisi *Flourishing*

Kesejahteraan (*well-being*) pada Psikologi Positif dikenal dengan *flourishing* (Effendy N. , 2016). Kata '*Flourish*' dalam *Concise Oxford Dictionary* didefinisikan sebagai tumbuh dengan penuh semangat; berkembang, makmur, menjadi sukses; berada di puncak seseorang'. Kata ini berasal dari bahasa Latin '*flor*' yang berarti bunga, berasal dari bahasa Proto-Indo-Eropa '*bhlo*' yang artinya *bloom* atau berkembang. Secara metaforis, berkembang dapat disamakan dengan mekarnya bunga. Fenomena tersebut menandakan pemenuhan sifat bawaan organisme, bertumbuhnya kesejahteraan diri sendiri dan juga kesejahteraan orang lain dalam sistem ekologi atau sistem sosial. Pada istilah penggunaan sehari-hari, kata *flourishing* cenderung berpusat pada ide-ide mewujudkan potensi seseorang, seperti keberhasilan, pencapaian, atau membuat beberapa kontribusi yang signifikan bagi masyarakat (Gokcen, Hefferon, & Attree, 2012).

Keyes (2002) mengatakan bahwa *Flourishing* adalah kesejahteraan tingkat yang paling tinggi dan melambangkan kesehatan mental. *Flourishing* dalam (Fredrickson & Losada, 2005) berarti mencapai fungsi yang optimal, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan dan resiliensi. Huppert & So (2009) mendefinisikan *Flourishing* sebagai kombinasi antara adanya pengalaman hidup yang berjalan baik, perasaan positif, serta mampu berfungsi secara optimal. *Flourishing* adalah berkembang secara penuh yang meliputi keunggulan afektif, kognitif, perilaku, sosial dan politik (Fowers, 2012). Arif

(2016) mendefinisikan *Flourishing* sebagai keadaan individu, organisme, atau kelompok yang menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsinya juga berfungsi serta berjalan dengan optimal pula.

Menurut Sekarini, Hidayah, & Hayati (2020) *flourishing* adalah pencapaian tingkat kesejahteraan yang tinggi dalam diri seseorang, yang ditunjukkan dengan adanya tujuan hidup, pengendalian diri, penerimaan semua potensi diri, dan realisasi potensi kebaikan dalam diri seseorang, memungkinkan mereka untuk merasakan kesenangan dan kenikmatan dalam hidup.

Menurut Fowers (2012) *flourishing* didasari oleh teori *eudaimonic* yang memandang kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan. Individu dapat dikatakan *Flourishing* jika memenuhi lima aspek, yaitu *positive emotions (P)*, *engagement (E)*, *positive relationship (R)*, *meaning of life (M)*, dan *accomplishment (A)*, yang disingkat menjadi PERMA. Kelima aspek tersebut masing-masing memiliki andil dalam hidup untuk mencapai kehidupan yang *eudaimonic* (Seligman, 2011). Aristoteles mengatakan bahwa kebahagiaan berkaitan erat dengan realisasi atau perwujudan penuh dari kebaikan. Hidup yang telah merealisasikan kebaikan adalah hidup yang *virtuous, eudaimonic*, dan bahagia. Selanjutnya, menurut Seligman kebahagiaan yang didapatkan dari realisasi *virtuous* dalam hidup adalah kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*). Kebahagiaan yang otentik atau dilandasi oleh *eudaimonia* akan ditandai sebagai *flourishing*, yaitu perkembangan secara penuh pada pribadi individu karena telah menjalani hidup yang baik (Arif, 2016).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* adalah kesejahteraan tertinggi pada diri seseorang dan melambangkan kesehatan mental yang ditandai dengan keadaan diri yang bebas dari kondisi mental yang buruk, adanya tujuan dalam hidup, memiliki pengendalian diri, dapat menerima dan mewujudkan potensi diri, berkontribusi secara signifikan bagi masyarakat, adanya realisasi potensi kebaikan dalam diri, berkembang dan berfungsi secara optimal dengan keunggulan afektif, kognitif, perilaku, sosial dan politik, melakukan aktivitas yang bermakna, memiliki pengalaman hidup yang berjalan baik, memiliki emosi-emosi yang positif, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan dan resiliensi. Sehingga, individu yang *flourish* dapat semakin berkembang dengan lebih baik dan merasakan kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*).

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Flourishing*

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi *flourishing*. Faktor-faktor tersebut adalah kepribadian *extraversion* dan *neurotisisme*, pengalaman hidup yang positif, spiritualitas dan religiusitas, *mindset*, *social support*, dan efikasi diri. Penjelasan faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kepribadian *Extraversion* dan *Neurotisisme*. Penelitian yang dilakukan oleh Davis, Fowler, Best, & Both (2019) menemukan bahwa pada wanita variabel kepribadian memprediksi kepuasan hidup dan *flourishing*. Kepribadian yang relatif stabil, khususnya *Neurotisisme* yang lebih rendah dan *Extraversion* yang lebih tinggi secara konsisten dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih tinggi. Untuk laki-laki,

Extraversion yang lebih tinggi (tetapi *neuroticism* tidak lebih rendah) dikaitkan dengan *Flourishing* yang lebih tinggi. hal ini dikarenakan karakter ekstrovert secara kuat berhubungan dengan model emosi positif seperti cenderung lebih sosialis, optimis, mudah bergaul, enerjik, ekspresif, aktif, asertif, dan bersemangat. Sedangkan kepribadian neurotik berhubungan dengan model emosi negatif seperti kecenderungan lebih cemas, mudah marah, dan depresi (Huppert & So, 2009).

- 2) Pengalaman Hidup yang Positif. Schotanus-Dijkstra dkk (2015) mengatakan bahwa dampak dari pengalaman hidup yang positif terhadap *flourishing* ini sama dengan dampak pengalaman hidup pada pendewasaan seseorang. Seseorang akan menjadi lebih dewasa ketika menghadapi pengalaman hidup yang memiliki kesan yang kuat, begitu pula dengan *flourishing*. Seseorang akan lebih *flourishing* ketika memiliki banyak pengalaman-pengalaman hidup yang positif.
- 3) Spiritualitas dan Religiusitas. Menurut Tuck & Anderson (2014) *flourishing* dapat dicapai dengan fokus pada spiritualitas. Ketika seorang individu memiliki pengalaman spiritual transformatif mencari hubungan dengan Tuhan atau dimensi transenden, orang lain, atau alam, maka akan menghasilkan emosi positif yang juga termasuk salah satu aspek *flourishing*. Spiritualitas dan agama dapat memberikan kekuatan bagi mereka yang mengalami emosi negatif dan pikiran untuk bunuh diri, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan

hidup. (Hodapp & Zwingmann, Dangel, Koenig & Al Shohaib, Wahyuni, & Bariyyah, 2019).

- 4) *Mindset*. Penelitian oleh Alfarisi & Anganthi (2021) menemukan bahwa *mindset* memiliki peranan penting dalam pemenuhan konsep *flourishing* pada aspek *achievement*. Individu yang memiliki *mindset* bertumbuh akan berfokus pada pencapaian-pencapaian yang ia inginkan dalam hidup, sehingga dengan *mindset* yang bertumbuh maka seseorang tidak akan terjebak dalam kondisi yang tidak bisa ia hadapi.
- 5) *Social support*. Penelitian yang dilakukan oleh Plooy, Lyons, & Kashima (2019) menemukan bahwa *social support* (dukungan sosial) merupakan prediktor yang dapat memengaruhi *flourishing* pada individu. Hal ini dikarenakan, dukungan sosial dari sekitar yang didapatkan individu dapat mengoptimalkan kesejahteraan mereka. (Hasibuan, Anindhita, Maulida, & Nashori, 2018)
- 6) Efikasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Masturah & Hudaniah (2022) menemukan bahwa efikasi diri mampu memprediksi *flourishing*. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu memotivasi dirinya agar tetap gigih dalam masa-masa sulit, mereka juga dapat mengatur pikiran dan tindakannya sehingga menurunkan resiko dan kerentanan terhadap masalah psikologis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Kepribadian *Extraversion* dan *Neurotisisme*, pengalaman hidup yang positif, spiritualitas & religiusitas, *mindset*, *social support*, dan efikasi diri. Dari faktor-faktor tersebut, fokus

faktor yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah faktor spiritualitas, yang telah dijelaskan juga bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi mental dan mampu memberikan kekuatan pada individu yang memiliki emosi negatif serta dapat meningkatkan resiliensi saat individu mengalami tekanan hidup, yang mana hal ini akan berdampak pada tingkat *flourishing* seseorang.

3. Aspek-aspek *Flourishing*

Aspek-aspek *flourishing* menurut Seligman (2002) ada lima, yaitu PERMA (*positive emotion, positive emotion, relationship/positive relationship, dan meaning of life*) yang mana apabila seorang individu memiliki kelima aspek tersebut, maka kehidupan orang tersebut akan mengalami *flourish* (Seligman, 2002). Penjelasan mengenai kelima aspek *flourishing* tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Positive emotion.*

Positive emotion menurut Fredrickson dalam Febria & Oktavio (2020) adalah keadaan emosi yang dapat membawa perasaan positif kepada seseorang yang mengalami pengalaman emosional yang menyenangkan atau menggembirakan seperti perasaan sukacita; rasa syukur; ketenangan; minat; harapan; bangga; terhibur; terinspirasi; perasaan kagum; dan cinta. Martin Seligman dalam Arif (2016) membagi emosi positif berdasarkan waktu, yaitu: Emosi-emosi positif tentang masa lalu mencakup *forgiveness* (memafkan/mengampuni), *gratitude* (bersyukur). Emosi-emosi positif tentang masa sekarang mencakup *mindfulness* dan *flow*. Emosi-emosi masa depan mencakup optimisme dan *hope* (harapan).

Mahasiswa yang memiliki emosi positif dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka mampu bersyukur dengan rezeki yang di dapatkan setiap hari, mampu memaafkan kesalahan orang lain, mampu melakukan sesuatu dengan sadar, memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik, dan memiliki harapan untuk masa depan.

2) *Engagement*.

Dalam psikologi positif, *Engagement* difokuskan pada keterlibatan psikologis yang melibatkan konsentrasi secara *intens*, perasaan meresapi, minat dan fokus atas sesuatu yang sedang dikerjakan dan benar-benar merasakan kegebiraan dan partisipasi penuh dalam pekerjaan atau kegiatan yang sedang dilakukan atau dengan suatu organisasi (Csikszentmihalyi, 1990). Amerstorfer & Münster-Kistner (2021) menjelaskan *engagement* dari sisi akademik sebagai semua perilaku individu yang terkait dengan perencanaan, pengelolaan, dan penyelesaian pendidikan universitas. Seperti, keterlibatan dan partisipasi individu dalam tugas-tugas akademik & materi pembelajaran, keterlibatan secara kognitif (perencanaan, koordinasi, dan evaluasi pembelajaran), keterlibatan afektif dalam mengatur emosi mereka sendiri dan rekan-rekan mereka, keterlibatan sosial atas interaksi dengan sesama dan dosen, dan keterlibatan komunikasi secara efektif dengan orang lain secara tertulis, verbal, dan non-verbal.

Mahasiswa yang *engage* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka memiliki keterlibatan secara kognitif, afektif dan interaksi sosial; seperti melakukan riset sebelum memilih jadwal mata kuliah semester baru,

mampu menyelesaikan tugas kelompok bersama anggota kelompok, mampu mengevaluasi setiap kesalahan yang mereka lakukan sendiri, mampu mengelola emosinya sendiri, selalu menjadi penghibur saat terdapat anggota keluarga yang bersedih, dan selalu berbicara / berkabar serta bertukar cerita dengan keluarga ataupun teman-teman lamanya.

3) *Relationship/positive relationship.*

Seligman dalam Mertika, Mitskidou, & Stalikas (2020) mendefinisikan “hubungan positif” sebagai asosiasi otentik dengan orang lain. Hubungan positif yang dimaksud adalah mencakup hubungan dan jaringan sosial (banyaknya hubungan dan kualitas hubungan tersebut), banyaknya dukungan sosial yang diterima, dukungan sosial yang dirasakan, kepuasan dengan dukungan, dan pemberian dukungan kepada orang lain. (Taga, 2006 dalam Butler & Kern (2016)).

Mahasiswa yang memiliki *positive relationship* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka akan memiliki banyak jaringan sosial di kampus dan organisasi/komunitas, mampu memberikan dukungan sosial maupun menerima dukungan sosial; seperti mendapat dukungan berupa pengajaran oleh dosen saat kesulitan dalam memahami materi, selalu mendapatkan support dari keluarga untuk menggapai cita-cita, tidak pernah merasa sendirian karena banyak mendapat dukungan, merasa puas saat dapat membantu orang lain, sering menawarkan bantuan saat ada keluarga yang membutuhkan bantuan, dan selalu memberikan semangat kepada teman yang sedang kesusahan dalam menyelesaikan tugasnya.

4) *Meaning of life*

Meaning of life atau pemaknaan didefinisikan sebagai memiliki arah dalam hidup, menghubungkan ke sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, merasa bahwa hidup seseorang berharga, serta merasa bahwa ada tujuan dan makna atas apapun yang terjadi. (Steger, 2012 dalam Butler & Kern (2016)). Seligman (2011) menjelaskan makna sebagai adanya kesadaran akan sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri (transenden). Individu dengan *meaning* mempunyai tujuan hidup dan ini dapat membantu individu untuk fokus pada apa yang benar-benar penting dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup yang signifikan.

Mahasiswa yang memiliki *a sense of meaning / meaning of life* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka percaya kepada hal transenden, mampu memaknai hidupnya, dan mampu menemukan tujuan hidupnya, mereka merasa bahwa Tuhan mencintainya, mereka percaya bahwa tidak akan bisa hidup tanpa kasih sayang dari Tuhan, tidak mudah terpuruk karena mereka tahu batas kemampuan yang dimiliki, menyayangi orang tuanya bagaimanapun keadaan mereka, tidak mudah terpengaruh oleh komentar buruk tentang dirinya karena mereka tahu *value* yang dimiliki, menurut mereka apa yang sedang diperjuangkan sekarang adalah merupakan salah satu tahapan dalam mencapai tujuan di masa depan, dan mereka dapat menyusun keinginan masa depan tanpa dipengaruhi oleh tuntutan keluarga dan pendapat teman-temannya.

5) *Accomplishment/Achievement.*

Seligman (2011) mengatakan bahwa pencapaian adalah hasil dari usaha individu dalam mencapai tujuan, menguasai hal yang diperjuangkan, dan memiliki motivasi diri untuk menyelesaikan apa yang individu mulai lakukan. *Accomplishment/Achievement* ini berkontribusi pada kesejahteraan karena individu dapat melihat kehidupan mereka dengan rasa bangga. Niemi dalam Algarabel & Dasi (2001) mendefinisikan prestasi/pencapaian dari sudut pandang pendidikan sebagai penguasaan konsep dan prinsip utama, fakta dan proposisi penting, keterampilan, pengetahuan strategis, dan integrasi pengetahuan.

Mahasiswa yang memiliki *Accomplishment/Achievement* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mampu menguasai hal yang diperjuangkan; seperti mereka memahami dengan baik dasar dari bidang keilmuan yang dipelajari di perkuliahan, selalu mempelajari hal yang diminati dan dapat mempraktikkannya dengan baik, mampu mewujudkan setidaknya satu hal yang keluarganya inginkan, mampu mempraktikkan keterampilan yang pernah dipelajari dengan teman. Mampu menyelesaikan hal yang telah dimulai; seperti saat mulai mengerjakan makalah mereka dapat mengerjakannya hingga bab terakhir dengan baik, saat membaca sebuah buku mereka selalu membacanya hingga halaman terakhir, saat mengerjakan pekerjaan rumah bersama dengan keluarga mereka mampu menyelesaikannya bersama-sama, dan saat mengerjakan tugas kelompok dengan teman kelompok mereka mampu menyelesaikannya bersama-sama.

4. *Flourishing* Dalam Perspektif Islam

flourishing adalah kesejahteraan tertinggi pada diri seseorang dan melambangkan kesehatan mental yang ditandai dengan keadaan diri yang bebas dari kondisi mental yang buruk, adanya tujuan dalam hidup, memiliki pengendalian diri, dapat menerima dan mewujudkan potensi diri, berkontribusi secara signifikan bagi masyarakat, adanya realisasi potensi kebaikan dalam diri, berkembang dan berfungsi secara optimal dengan keunggulan afektif, kognitif, perilaku, sosial dan politik, melakukan aktivitas yang bermakna, memiliki pengalaman hidup yang berjalan baik, memiliki emosi-emosi yang positif, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan dan resiliensi. Konsep *flourishing* ini didasari oleh teori *eudamonic* yang memandang kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan. Sehingga, individu yang *flourish* semakin berkembang dengan lebih baik dan merasakan kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*). (Fowers, 2012) (Sekarini, Hidayah, & Hayati, 2020) (Arif, 2016) (Seligman, 2011) (Keyes, 2002) (Huppert & So, 2009) (Fredrickson & Losada, 2005) (Gokcen, Hefferon, & Attree, 2012).

Pengertian *flourishing* di atas selaras dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 112 yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ

“Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih”

Ayat sebelumnya dari ayat ini menceritakan mengenai orang Yahudi dan Nasrani yang mengatakan bahwa tidak akan ada golongan lain yang masuk surga kecuali dari golongan mereka. Namun, Allah berfirman bahwa mereka berdusta. Karena yang akan memasuki surga bukan hanya Yahudi atau Nasrani, melainkan barang siapa yang menyerahkan diri, tunduk, patuh, taat, ikhlas sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, beriman, membenarkan, dan mengikuti apa yang dibawa oleh Rasulullah, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka di akhirat dan mereka tidak bersedih hati. Mereka kekal dalam kenikmatan (Tafsir Wajiz Jilid I, 2016).

Quraish shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa siapa pun yang menyerahkan seluruh hidupnya dengan totalitas kepada Allah, yakni demi karena-Nya dan ia selalu berbuat kebajikan, maka baginya pahala di sisi Tuhannya berupa kebahagiaan di Dunia dan kebahagiaan di akhirat berupa surga dan bahkan lebih dari surga dan tiada rasa takut menimpa mereka, dari siapa pun dan tidak juga mereka bersedih hati atas sesuatu buruk yang pernah menimpanya. (Shihab, 2012).

Mengenai janji Allah berupa balasan bagi orang yang berbuat baik pada ayat di atas juga sejalan dengan Al-qur'an surah an-nahl ayat 97 yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan”

Ayat di atas berisikan janji Allah bagi orang mukmin yang mengerjakan kebajikan sekecil apa pun, baik dia laki-laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman dan dilandasi keikhlasan, maka pasti akan Allah berikan ganjaran berupa kehidupan yang baik di Dunia dan akan Allah juga akan memberi mereka balasan di akhirat atas kebajikannya dengan pahala yang lebih baik dan berlipat ganda dari apa yang telah mereka kerjakan (Tafsir Wajiz Jilid I, 2016).

Menurut Quraish shihab dalam Tafsir Al-misbah siapa saja yang berbuat kebajikan di Dunia, baik laki-laki maupun wanita, didorong oleh kekuatan iman dengan segala yang mesti diimani, maka Allah tentu akan memberikan kehidupan yang baik pada mereka di Dunia, suatu kehidupan yang tidak kenal kesengsaraan, penuh rasa lega, kerelaan, kesabaran dalam menerima cobaan hidup dan dipenuhi oleh rasa syukur atas nikmat Allah. Dan di akhirat nanti, Allah akan memberikan balasan pada mereka berupa pahala baik yang berlipat ganda atas perbuatan mereka di Dunia (Shihab, 2012) Kehidupan baik yang dimaksud adalah kehidupan yang penuh

kedamaian. Ayat di atas sejalan dengan hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abdullah bin ‘Amr bin al-‘Ash yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“*Sungguh sangat beruntung seorang yang masuk Islam, kemudian mendapatkan rizki yang secukupnya dan Allah menganugerahkan kepadanya merasa cukup dan puas dengan rezki yang Allah berikan kepadanya*”

Nabi Muhammad SAW dalam hadits di atas mengatakan bahwa kehidupan yang menyenangkan di Dunia ini hanya milik orang yang merasa puas. Diantara orang yang *qanâ’ah* ialah orang yang merasa bahagia karena tidak pernah iri terhadap orang lain.

Nabi SAW menyebutkan, bahwa orang yang *qanâ’ah* hidupnya akan bahagia, karena mereka selamat dari segala yang mendatangkan ketakutan dan kekhawatiran. Serta Allah pun telah menjamin dan memuliakan bagi siapapun yang memiliki sifat *qanâ’ah* (merasa cukup dan puas). (Solihat, 2018).

Berdasarkan ayat, terjemah dan tafsir yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam Islam titik tertinggi kebahagiaan seseorang adalah ketika hatinya merasakan *ihsan* (ketenangan, kedamaian) karena ia merasa selalu disertai oleh Allah. Allah juga membalas semua kebaikan yang dilakukan oleh manusia dengan kehidupan yang baik di Dunia maupun di Akhirat. Hal tersebut selaras dengan pengertian *flourishing*, yaitu ketika individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan diri sendiri dan

orang lain, bermanfaat pula untuk diri sendiri dan orang lain, maka ia akan merasakan emosi positif berupa kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan, selalu memiliki harapan akan hidupnya. Hal tersebut mencerminkan bahwa kegiatan baik yang dilakukan oleh manusia berupa menjalin hubungan baik akan sesama, bermanfaat akan sesama, maka kebaikan tersebut akan dibalas oleh Allah dalam bentuk memiliki kehidupan yang baik, tenang, dan juga bahagia.

B. Spiritualitas

1. Definisi Spiritualitas

Arti spiritual dalam konteks bahasa berasal dari akar bahasa Latin *spiritus* yang berarti “roh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, napas hidup, nyawa hidup” (An-Nawawi dalam Agustiawan, 2017) dan merupakan salah satu dari banyak kata seperti *psyche* (Yunani), *atman* (Sansekerta) dan *ruach* (Ibrani) yang menghubungkan napas dengan kehidupan (Delgado, 2005). Di samping itu, arti kata spiritualisme dalam Kamus Bahasa Indonesia berarti sesuatu yang bersifat kejiwaan, kerohanian, kebatinan, mental dan moral.

Ditilik dari asal dan arti katanya, dapat dilihat bahwa dalam hidup sebagai makhluk hidup kita harus bernapas, dan mempunyai napas berarti mempunyai *spirit*. Menjadi orang spiritual sama dengan mempunyai ikatan kuat atas hal-hal yang sifatnya rohaniah atau kejiwaan daripada hal-hal materil. Spiritual adalah hal esensial dari kesejahteraan dan kesehatan secara menyeluruh dalam diri seseorang. Spiritualitas menjadi suatu pencerah untuk individu dalam menemukan tujuan dan makna hidup (Tamami, 2011), serta kesadaran atas asal usul dan nasib (Hasan dalam Pustakasari, 2014).

Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. (Hasan, 2006).

Seseorang yang memiliki nilai spiritualitas yang tinggi akan merasakan sesuatu yang “utuh” dalam dirinya dalam bekerja sehingga berefek pada meningkatnya nilai-nilai moral dan kebutuhan akan aktualisasi diri. (Krishnakumar & Neck, 2002). Selain itu, spiritualitas yang tinggi pada diri seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya. (Junaidin & Purwanti, 2022)

Menurut Rosito (2010) spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya. Pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencarinya, menemukannya dan mempertahankannya. Upaya yang kuat untuk mencarinya akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan, dari luar maupun dari dalam. Apabila sesuatu yang bermakna tersebut ditemukan, maka karakter itu akan semakin kuat di dalam diri seseorang, terutama dalam proses menjaga dan mempertahankannya. Semakin seseorang memiliki makna akan hidupnya, semakin bahagia dan semakin efektif dalam menjalani kehidupannya.

O'Brien (2003) mendeskripsikan spiritualitas sebagai keterlibatan penuh atas kehidupan, dicatat melalui perhatian dan kesadaran pada hal-hal metafisik, transendensi dan pemersatu prinsip di alam semesta. Menurut Canda

& Furman (2010) spiritualitas adalah suatu proses dalam mencari suatu makna (*meaning*), moral, tujuan, serta kesejahteraan individu atas hubungannya dengan diri sendiri, orang sekitar, dan realita yang sebenarnya (*ultimate reality*). (Amir & Lesmawati, 2016).

Wahyuningsih (2008) menjelaskan bahwa spiritualitas adalah pencarian arti atau makna dan tujuan dalam hidup yang dilakukan oleh individu melalui agama maupun bukan melalui agama. Karena, spiritualitas sendiri adalah bentuk kesadaran pada hal-hal transenden yang tidak tertuju pada agama-agama tertentu (Davis dkk dalam Wahyuningsih, 2008). Selain itu, Marcoen (1994) juga mendefinisikan spiritualitas sebagai suatu hubungan transenden dengan sesuatu yang lebih besar dari diri. Marcoen juga menjelaskan bahwa terdapat dua tipe spiritualitas, yang ia interpretasikan dari pengalaman dalam sudut pandang agama ataupun pengalaman dari sudut pandang agnostik. (Delgado, 2005).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas adalah proses pencarian makna dan tujuan hidup secara mendalam oleh individu dan kesadaran penuh atas hal-hal metafisik dan transenden di alam semesta. Orang-orang yang spiritual memiliki keterikatan yang kuat atas hal-hal yang sifatnya kerohanian dan kejiwaan. Mereka juga memiliki hubungan transenden dengan sesuatu yang lebih besar dari diri dan alam semesta, disertai dengan kesehatan dan kesejahteraan menyeluruh dalam dirinya. Seseorang yang memiliki nilai spiritualitas yang tinggi akan merasakan sesuatu yang “utuh”

dalam dirinya sehingga berefek pada meningkatnya nilai-nilai moral dan kebutuhan akan aktualisasi diri.

2. Aspek-aspek Spiritualitas

Menurut Hardt et al (2012) terdapat empat aspek yang menentukan spiritualitas, yaitu *Belief in god*, *Search for meaning*, *mindfulness*, dan *Feeling of security*. Penjelasan mengenai keempat aspek spiritualitas tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Belief in God*.

Botero et al dalam Mercier et al, (2018) mendefinisikan *Belief in god* sebagai “*supernatural beings believed to have created or [to] govern all reality, intervene in human affairs, and enforce or support human morality*” atau kepercayaan terhadap supranatural/transenden yang diyakini telah menciptakan atau mengatur semua realitas, bercampur tangan dalam urusan manusia, dan menegakkan atau mendukung moralitas manusia. Menurut Critcher & Lee (2018) percaya kepada Tuhan berarti melihat seluruh umat manusia dan alam semesta sebagai satu kesatuan yang utuh dan dihubungkan oleh Pencipta yang Maha kuasa.

Mahasiswa yang memiliki *belief in god* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: menganggap bahwa apa yang dijalani dan didapatkannya saat ini adalah karena kasih yang diberikan oleh Sang Pencipta, menganggap bahwa kekuatan yang dimiliki adalah pemberian dari Sang Pencipta, dapat merasakan kasih sayang dari Sang Pencipta, merasa bahwa kelahiran, pertemuan dan kehilangan anggota keluarga maupun teman adalah takdir dari Sang Pencipta,

merasa bahwa Sang Pencipta sering memberikan bantuannya melalui teman-temannya, dan mempercayai bahwa ada yang menciptakan serta mengatur kehidupan di alam semesta ini.

2) *Search for meaning.*

Menurut Steger & Kashdan (2007) pencarian makna dalam hidup atau *Search for meaning* mengacu pada gagasan bahwa individu sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka. Seperti, individu dapat memahami sifat keberadaan diri mereka dan merasakannya secara signifikan serta memiliki tujuan dalam hidup. Menurut Steger et al, dalam Lin (2019) pencarian makna dalam hidup dikonseptualisasikan sebagai sejauh mana orang berusaha untuk membangun atau meningkatkan pemahaman mereka tentang makna hidup, pentingnya hidup mereka, dan tujuan dalam hidup mereka. Hal ini tidak sama dengan memiliki kehidupan bermakna yang menunjukkan pengalaman subjektif bahwa hidup itu bermakna. Namun, hal ini berkaitan dengan proses di mana seseorang secara kognitif atau perilaku mengeksplorasi bagaimana mereka dapat membuat hidup mereka lebih bermakna, signifikan, dan memiliki tujuan.

Mahasiswa yang memenuhi *Search for meaning* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka mampu secara kognitif dalam mencari makna dan tujuan dalam hidup, seperti sering berpikir dan menelaah bahwa apapun yang diciptakan di Dunia tidak serta-merta diciptakan dengan sia-sia karena ada banyak makna dan tujuan dalam Penciptaan tersebut; mampu membuat dan melaksanakan rencana untuk mencapai tujuannya; paham bahwa hidupnya

berharga, sehingga selalu optimis, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah rendah diri.

3) *Mindfulness*.

Anālayo (2016) mendeskripsikan definisi *mindfulness* sebagai “*someone who is mindful and able to recollect and remember what has been done or said long ago*”, atau seseorang yang penuh perhatian dan kesadaran serta mampu mengingat kembali mengenai fenomena dan pengalaman yang telah dialami, dilakukan, atau dikatakannya sejak lama. Menurut Keng, Smoski, & Robins (2011) konsep *mindfulness* dalam psikologi klinis menunjuk pada dua elemen utama dan esensial dari *mindfulness*. Yakni, kesadaran akan pengalaman seseorang dari waktu ke waktu tanpa *judgement* dan dengan penerimaan penuh akan pengalaman tersebut.

Mahasiswa yang *mindfulness* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka menyadari apapun yang telah/sedang dialami dan dilakukan; dan mereka mampu menerima secara sadar atas apapun yang pernah dialami.

4) *Feeling of security*

Hardt et al, (2012) mendefinisikan *Feeling of security* sebagai “*feeling of safety and trust in the world, a feeling of being at home in the world*”, atau mencirikan perasaan aman dan percaya di Dunia, perasaan nyaman di Dunia. *Feeling of security* menurut Norlander et al, (2015) adalah perasaan aman dan bebas dari aspek kehidupan yang mengkhawatirkan atau mengancam, terdiri dari sejumlah besar variabel seperti kesehatan fisik dan mental, keamanan di

lingkungan, kepuasan dengan hidup seseorang, kehidupan keluarga, hubungan sosial, pekerjaan, pendapatan, dan keuangan.

Mahasiswa yang memiliki *feeling of security* dapat terlihat dari beberapa contoh, yaitu: mereka telah merasa puas atas apa yang mereka miliki, seperti puas dengan yang didapatkan dari sekitar, keluarga, ataupun harta; tidak merasakan ketakutan, kecemasan, atau perasaan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar.

3. Spiritualitas Dalam Perspektif Islam

Spiritualitas adalah proses pencarian makna dan tujuan hidup secara mendalam oleh individu, dengan kesadaran dan kepercayaan penuh atas hal-hal metafisik dan transenden di alam semesta. Orang-orang yang spiritual memiliki keterikatan yang kuat atas hal-hal yang sifatnya kerohanian dan kejiwaan. Orang-orang spiritual memiliki kesadaran, kepercayaan, dan hubungan terikat dengan transendensi atau sesuatu yang lebih besar dari diri dan alam semesta, disertai dengan kesehatan dan kesejahteraan menyeluruh dalam dirinya. (Hasan, 2006) (O'brien, 2003) (Delgado, 2005).

Pengertian di atas selaras dengan firman Allah dalam surah al-Anfâl ayat 2 yang berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ

يَتَوَكَّلُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal”

Kepercayaan terhadap transendensi, dalam agama islam merupakan kepercayaan kepada Tuhan, Sang Pencipta atau Allah yang dinamakan iman. Secara bahasa, “iman” berarti membenarkan dan mempercayakan, dan keimanan berarti kepercayaan yang kokoh kepada Allah SWT. Tafsir Wajiz oleh Kemenag (2016) menafsirkan surah al-Anfàl ayat 2 sebagai sebagian sifat orang yang menyandang predikat mukmin sejati. Yang mana disebutkan di sini, yaitu; Sesungguhnya orang-orang yang beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya, yang mantap keimanannya, adalah mereka yang apabila disebut nama Allah dengan sifat-sifat keagungan dan kemuliaan-Nya gemetar hatinya karena mereka sadar akan kekuasaan dan keagungan-Nya, dan apabila dibacakan oleh siapa pun ayat-ayatNya kepada mereka, bertambah kuat imannya. Semakin mereka mendengar ayat-ayat Al-Qur’an dibacakan, semakin kokoh keimanan mereka dan semakin mendalam rasa tunduk serta semakin bertambah pengetahuan mereka pada Allah. Dan oleh karena itu, hanya kepada Tuhan mereka senantiasa bertawakal dan berserah diri setelah berusaha keras, sehingga tidak berharap dan gentar kepada selain-Nya

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa orang yang beriman adalah apabila disebut namaNya, jiwa seorang mukmin sejati akan bergetar. Ini karena ketika nama Allah diingat atau disebut langsung memunculkan dalam diri mereka kebesaran Allah swt. Maksudnya, orang mukmin sejati akan mengingat kebesaran Allah dari hal-hal kecil sekalipun,

seperti setiap melihat daun yang jatuh ia akan langsung mengaitkannya dengan keagungan dan kebesaran Allah, sehingga keimanannya semakin menguat setiap kali ia mengingat-Nya (Shihab, 2012).

Sejalan dengan ayat di atas, Al-qur'an surah Ali Imran ayat 190-191 yang berbunyi:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ ۗ

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۗ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka”

Ayat 190-191 surat Ali Imran ini menjelaskan anjuran Allah untuk mengenal keagungan, kemuliaan, dan kebesaran-Nya melalui Penciptaan semua benda angkasa dan semua yang ada di bumi, perputaran matahari dan bulan, pergantian siang dan malam. Semua hal ini adalah tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang berakal, yakni orang yang mengingat Allah dalam setiap gerakannya. Mereka selalu memikirkan semua ciptaan Allah dan

kebesarannya dalam keadaan tertidur, berdiri, ataupun duduk. (Tafsir Wajiz Jilid I, 2016).

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengundang manusia untuk berpikir, karena sesungguhnya dalam Penciptaan, yakni kejadian benda-benda angkasa seperti matahari, bulan dan jutaan gugusan bintang-bintang yang terdapat di langit atau dalam pengaturan sistem kerja langit hingga perputaran bumi dan porosnya, yang membuat silih berganti malam dan siang terdapat tanda-tanda kemahakuasaan Allah bagi *ulul albab*, yakni orang-orang yang berakal. Mereka berpikir, mengingat dan berdzikir kepada Allah akan segala kebesaran-Nya disetiap waktu dan dalam setiap gerakannya. (Shihab, 2012).

Berdasarkan ayat, terjemah dan tafsir yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam islam orang yang beriman atau percaya sepenuhnya kepada Allah Tuhan semesta alam, mereka semakin terikat dengan Allah dan semakin kuat keimanannya. Mereka berpikir dan mengingat semua ciptaan-Nya dalam setiap gerakannya, bahkan hanya dengan mendengar ayat Al-qur'an mereka dapat semakin tunduk karena menyadari dan merasakan keagunganNya. Hal tersebut selaras dengan spiritualitas yang mengatakan bahwa orang-orang dengan spiritualitas yang tinggi memiliki kesadaran, kepercayaan, dan hubungan terikat dengan transendensi atau sesuatu yang lebih besar dari dirinya dan alam semesta. Keterikatan tersebut dalam hal ini menyebabkan individu spiritual dapat semakin tunduk kepada Sang Pencipta dan keimanannya semakin bertambah pula.

C. Pengaruh Spiritualitas Terhadap *Flourishing*

Sejauh ini, kajian yang membahas secara spesifik mengenai pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing* belum dapat ditemukan. Namun, terdapat beberapa kajian yang membahas pengaruh spiritualitas terhadap variabel yang memiliki pendekatan yang sama jika dilihat dari teori pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic*.

Teori *eudaimonic* berakar pada pandangan Aristoteles yang berpendapat bahwa setiap manusia mengejar suatu tujuan tertinggi, yaitu makna terakhir hidup manusia, yang tidak lain adalah kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*). *Eudaimonic* tidak hanya berorientasi pada pencarian kebahagiaan semata, namun juga pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik, optimalisasi potensi diri, dan pengalaman yang sarat akan makna dan nilai. Sedangkan *hedonic* berorientasi pada kesenangan badani. Apa yang baik adalah apa yang meningkatkan kesenangan, kepuasan. Sedangkan yang jahat adalah apa yang mengakibatkan ketidaksenangan. (Tumanggor, 2016).

Berdasarkan pendekatan *eudaimonic* dan *hedonic* di atas, menurut Fowers (2012) *flourishing* didasari oleh teori pendekatan *eudaimonic* yang memandang kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan. Variabel lain yang memiliki pendekatan *eudaimonic* yaitu, *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), dan *social well-being* (kesejahteraan sosial). (Sekarini, Hidayah, & Hayati, 2020). Ketiga variabel di atas berfokus pada potensi individu termasuk konsep pertumbuhan diri, pemaknaan dan realisasi

diri yang mendefinisikan kesejahteraan melalui bentuk individu yang berfungsi penuh. (Sekarini, Hidayah, & Hayati, 2020).

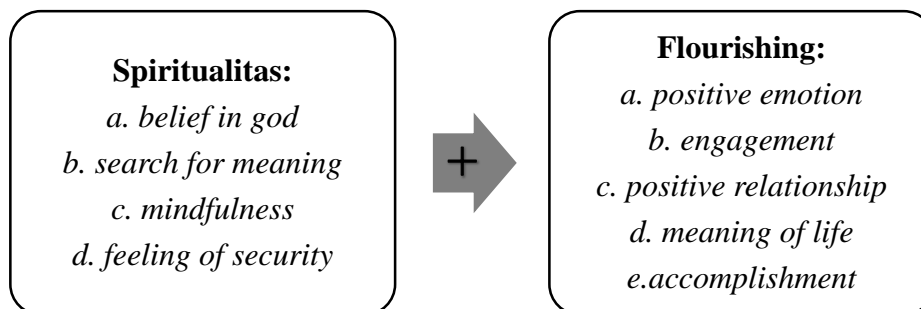
Penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2019) dengan judul “*Pengaruh dimensi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis karyawan tetap di PT Suryajaya Makmur Bersama*” menemukan bahwa dimensi spiritualitas yang meliputi spiritualitas eksistensial dan spiritualitas religiusitas secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan. Selain penelitian yang terdahulu yang telah dijelaskan diatas, terdapat pernyataan oleh Tuck & Anderson (2014) yang mengakui adanya kontribusi unik dan penting yang diberikan oleh spiritualitas terhadap pencapaian *flourishing* dalam hidup.

Tuck & Anderson (2014) mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki pengalaman spiritual transformatif yang mencari hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, orang lain, atau alam, hasil yang akan terjadi adalah adanya emosi positif. Karena, orang yang mengalami pencerahan seperti itu sering berbicara tentang kedamaian batin mereka dan rasa kepuasan.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, didapatkan gambaran bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap *well-being/flourishing* (kesejahteraan). Maka dari itu, individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi akan dapat memengaruhi tingkatan *flourishing* dalam dirinya sehingga dapat merasakan kesejahteraan tertinggi dalam hidup.

D. Kerangka Konseptual

Tabel 2. 1 Kerangka konseptual



Flourishing adalah kesejahteraan tertinggi pada diri seseorang dengan pencapaian fungsi yang optimal yang ditandai dengan tingginya aspek-aspek *flourishing*. Aspek-aspek tersebut adalah PERMA, yaitu: *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life* dan *accomplishment*. Individu yang *flourish* akan dapat merasakan *authentic happiness* atau kebahagiaan yang otentik dan kesejahteraan tertinggi.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *flourishing* pada individu, seperti kepribadian *extraversion*, dan *neuroticism*, pengalaman hidup yang positif, spiritualitas & religiusitas, *mindset*, *social support* dan efikasi diri. Dari faktor-faktor tersebut, fokus yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah faktor spiritualitas.

Variabel spiritualitas menurut Hardt et al (2012) ditandai dengan adanya aspek *belief in god*, *search for meaning*, *mindfulness*, dan *feeling of security*. Hardt mengembangkan dimensi spiritualitas sebagai kuesioner alat ukur multi-dimensi tentang spiritualitas. Aspek *belief in god* mewakili konsep spiritualitas barat tradisional. Ungkapan item skala “keTuhanan” dalam kuesioner ini dapat digunakan pada semua subjek yang meyakini Tuhan karena

tidak menyebutkan Tuhan mana yang diyakini subjek (Hardt, Schultz, Xander, Beck, & Drag, 2012).

Aspek *belief in god*. Tuck & Anderson (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki pengalaman spiritual transformatif yang mencari hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi maka mereka merasakan kedamaian batin dan rasa kepuasan. Hal ini dapat memengaruhi tingginya *flourishing* mahasiswa, kaitannya dengan *positive emotion*. Mereka merasakan kedamaian batin dan rasa kepuasan hingga mampu bersyukur dengan rezeki yang di dapatkan setiap hari, dan mampu memaafkan kesalahan orang lain.

Aspek *search for meaning*. Menurut Steger & Kashdan (2007) individu yang memiliki *Search for meaning* sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka. Seperti, individu dapat memahami sifat keberadaan diri mereka dan merasakannya secara signifikan serta memiliki tujuan dalam hidup. Kaitannya dengan aspek *meaning*, hal ini dapat dilihat para mahasiswa mampu memaknai hidupnya, dan mampu menemukan tujuan hidupnya.

Aspek *Mindfulness* yang menghasilkan pengaruh yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2018). Selain itu, pada psikologi positif, *mindfulness* menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai *positive emotion* masa kini (Seligman, 2011). Hal ini kaitannya dengan aspek *positive emotion*, mahasiswa yang *flourish* akan memiliki kesadaran atas apapun yang telah/sedang dialami dan dilakukan; dan

mereka mampu menerima secara sadar atas apapun yang pernah dialami. Sehingga, dimensi *positive emotion* di masa sekarang mereka akan naik.

Aspek terakhir dari spiritualitas adalah *feeling of security*. Norlander et al, (2015) mengatakan bahwa individu yang memiliki *feeling of security* mereka bebas dari aspek kehidupan yang mengkhawatirkan atau mengancam, termasuk bebas dari ketakutan dan kecemasan. Rasa takut dan cemas adalah bagian dari emosi negatif lawan emosi positif. Sehingga, individu yang memiliki *feeling of security* akan dapat lebih mudah mencapai *flourish*, kaitannya dengan *positive emotion*. Hal ini dapat dilihat pada mahasiswa yang *flourish*, mereka memiliki kesadaran (*mindfull*, emosi positif di masa kini) dan mampu merefleksikan pengalaman yang dialami dan menyadari dengan penuh apa yang sedang ia alami.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan dengan tinjauan pustaka di atas, terdapat pengajuan hipotesis pada penelitian ini berupa:

H₀: Ada pengaruh positif spiritualitas terhadap *flourishing* pada Mahasiswa

H₁: Ada pengaruh yang signifikan antara spiritualitas terhadap *flourishing* pada Mahasiswa

H₂: Ada pengaruh positif aspek-aspek spiritualitas terhadap *flourishing* pada mahasiswa

H₃: Ada pengaruh yang signifikan antara aspek-aspek spiritualitas terhadap *flourishing* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, yang berarti menggunakan angka-angka sejak dari pengumpulan data, interpretasi, hingga hasil (Arikunto, 2005). Penelitian dilakukan dengan metode survey yang datanya didapatkan dengan cara menyebarkan kuisioner yang diisi oleh subjek atau responden penelitian. Subjek penelitian didapatkan dari sampel populasi Mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan metode korelasional.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

Variabel Bebas (X) : Spiritualitas

Variabel Terikat (Y) : *Flourishing*

C. Definisi Operasional Penelitian

1. *Flourishing*

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *flourishing*. *Flourishing* adalah kesejahteraan tertinggi pada diri seseorang dengan pencapaian fungsi yang optimal yang ditandai dengan tingginya *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life* dan *accomplishment*. Semakin tinggi aspek yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang

dimiliki subjek dan sebaliknya, semakin rendah aspek yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula tingkat *flourishing* yang dimiliki subjek.

2. Spiritualitas

Variabel Bebas (X) dalam penelitian ini adalah spiritualitas. Spiritualitas menurut Hardt et al (2012) adalah kemampuan individu dalam mencari makna hidup yang dikaitkan dengan nilai-nilai transenden, hal ini menurut Hardt et al dapat diukur dengan empat yaitu *belief in god*, *search for meaning*, *mindfulness*, dan *feeling of security*.

D. Subjek Penelitian

Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah berkuliah minimal satu tahun di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yakni mahasiswa angkatan 2019, 2020, dan 2021. Jumlah subjek yang menjadi responden adalah berjumlah 140 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan skala kuesioner, yaitu skala *flourishing* dan skala spiritualitas dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner ini berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek. Dalam hal ini, pengambilan data menggunakan *Google Form* diatur untuk diisi hanya sekali menggunakan email subjek untuk mencegah responden mengisi kuesioner lebih dari satu kali.

1. Skala Pengukuran

a. Skala *Flourishing*

Skala *flourishing* yang digunakan adalah PERMA Profiler yang dikembangkan oleh Seligman (2002). Dilakukan modifikasi ulang pada skala dengan mengubah keseluruhan item yang dicocokkan dengan konteks populasi sampel. Pada skala PERMA Profiler ini menggunakan 40 butir pernyataan *favorable* yang mengukur lima aspek *flourishing* yaitu *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life* dan *accomplishment*. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert dan terdapat empat respon pernyataan, yakni (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setujui, dan (STS) Sangat Tidak Setuju. Berikut adalah blueprint detail skala *floursihing*:

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Flourishing*

No	Aspek/dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
1	<i>Positive emotion</i>	a. Emosi positif tentang masa lalu	3
		b. Emosi positif tentang masa sekarang	2
		c. Emosi positif tentang masa depan	3
2	<i>Engagement</i>	a. Keterlibatan kognitif	3
		b. Keterlibatan afektif	2
		c. Keterlibatan interaksi sosial	3
3	<i>Positive relationship</i>	a. Kuantitas jaringan sosial yang banyak	2
		b. Dukungan sosial yang diterima	3
		c. Dukungan sosial yang diberi	3
4	<i>Meaning of life</i>	a. Percaya kepada hal transenden	2
		b. Mampu memaknai hidupnya	3

		c. Mampu menemukan tujuan hidupnya	3
5	<i>Accomplishment</i>	a. Menguasai hal yang diperjuangkan	4
		b. Mampu menyelesaikan hal yang telah dimulai	4
	Jumlah		40

b. Skala Spiritualitas

Skala spiritualitas yang digunakan adalah merupakan modifikasi dari skala Spirituality Questionnaire (TSQ) oleh Hardt et al (2012) yang terdiri dari 40 item pernyataan *favorable*. Modifikasi skala dilakukan secara keseluruhan dengan cara mencocokkan item dan konteks populasi sampel. Terdapat empat dimensi pada skala TSQ, yaitu *belief in God*, *search for meaning*, *mindfulness*, dan *feeling of security*. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan respon pernyataan sebagai berikut: (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan (STS) Sangat Tidak Setuju. Berikut adalah tabel blueprint dari skala spiritualitas:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Spiritualitas

No	Aspek/Dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
1	<i>Belief in god</i>	a. Mempercayai akan adanya Tuhan	10
2	<i>Search for meaning</i>	a. Secara kognitif mampu mencari makna dalam hidup	5
		b. Secara kognitif mampu menemukan tujuan hidupnya	5

3	<i>Mindfulness</i>	a. Sadar akan pengalaman dari waktu ke waktu b. Menerima penuh akan pengalaman yang telah terjadi	5 5
4	<i>Feeling of security</i>	a. Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani b. Tidak merasakan ketakutan dan kecemasan	5 5
	Jumlah		40

2. Validitas dan Reliabilitas

a) Validitas

Menurut Azwar (2015) validitas adalah kemampuan suatu alat ukur dalam mengukur atribut yang seharusnya diukur. Analisis validitas digunakan untuk menguji kelayakan isi instrumen. Sebuah alat ukur dinyatakan valid jika alat ukur dapat memberikan hasil ukur yang akurat sesuai dengan maksud atau tujuan dilakukannya pengukuran tersebut.

Validitas pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 25. Dalam uji validitas *pearson*, perhitungan validitas adalah dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Jika r hitung $>$ r tabel, maka alat ukur dikatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $<$ r tabel maka alat ukur dikatakan tidak valid. Cara mencari r tabel adalah dengan melihat pada distribusi nilai r tabel. Jumlah responden $N=140$ dengan signifikansi 1% maka didapatkan r tabel sebesar 0,230.

1) Validitas pengukuran *flourishing*

Hasil validitas pengukuran pada instrumen *flourishing* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Validitas pengukuran *flourishing*

Aitem	rit	Keterangan
1	.451**	“Baik”
2	.557**	“Baik”
3	.589**	“Baik”
4	.573**	“Baik”
5	.564**	“Baik”
6	.505**	“Baik”
7	.438**	“Baik”
8	.574**	“Baik”
9	.469**	“Baik”
10	.578**	“Baik”
11	.505**	“Baik”
12	.441**	“Baik”
13	.507**	“Baik”
14	.406**	“Baik”
15	.489**	“Baik”
16	.513**	“Baik”
17	.518**	“Baik”
18	.520**	“Baik”
19	.468**	“Baik”
20	.603**	“Baik”
21	.601**	“Baik”
22	.560**	“Baik”
23	.700**	“Baik”
24	.630**	“Baik”
25	.440**	“Baik”
26	.400**	“Baik”
27	.551**	“Baik”
28	.494**	“Baik”
29	.633**	“Baik”
30	.602**	“Baik”
31	.583**	“Baik”
32	.578**	“Baik”
33	.623**	“Baik”
34	.610**	“Baik”
35	.596**	“Baik”
36	.493**	“Baik”
37	.526**	“Baik”

38	.447**	“Baik”
39	.525**	“Baik”
40	.568**	“Baik”

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan validitas pengukuran pada tabel 3. 3 yang dilakukan menggunakan *pearson product moment* dengan r tabel 0,230 signifikansi 1% pada instrumen *flourishing* tidak ditemukan aitem *error* dan dinyatakan semua aitem valid. Sehingga, tidak ada aitem yang digugurkan. Karena, semua aitem mendapatkan nilai r hitung > r tabel.

2) Validitas pengukuran spiritualitas

Hasil validitas pengukuran pada instrumen spiritualitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Validitas pengukuran spiritualitas

Aitem	rit	Keterangan
1	.378**	“Baik”
2	.580**	“Baik”
3	.339**	“Baik”
4	.510**	“Baik”
5	.578**	“Baik”
6	.539**	“Baik”
7	.596**	“Baik”
8	.527**	“Baik”
9	.423**	“Baik”
10	.438**	“Baik”
11	.547**	“Baik”
12	.609**	“Baik”
13	.452**	“Baik”
14	.563**	“Baik”
15	.647**	“Baik”
16	.575**	“Baik”
17	.600**	“Baik”

18	.596**	“Baik”
19	.608**	“Baik”
20	.592**	“Baik”
21	.561**	“Baik”
22	.490**	“Baik”
23	.709**	“Baik”
24	.577**	“Baik”
25	.549**	“Baik”
26	.564**	“Baik”
27	.583**	“Baik”
28	.515**	“Baik”
29	.540**	“Baik”
30	.553**	“Baik”
31	.669**	“Baik”
32	.555**	“Baik”
33	.594**	“Baik”
34	.515**	“Baik”
35	.579**	“Baik”
36	.599**	“Baik”
37	.439**	“Baik”
38	.624**	“Baik”
39	.639**	“Baik”
40	.289**	“Baik”

** . *Correlation* is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan validitas pengukuran pada tabel 3. 4 yang dilakukan menggunakan *pearson product moment* dengan r tabel 0,230 signifikansi 1% pada instrumen spiritualitas tidak ditemukan aitem error dan dinyatakan semua aitem valid. Sehingga, tidak ada aitem yang digugurkan. Karena, semua aitem mendapatkan nilai r hitung > r tabel.

b) Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti konsistensi, keajaegan. Alat ukur yang memiliki reliabilitas tinggi akan dapat menghasilkan data yang reliabel (konsisten / ajeg). (Azwar, 2015). Hasil ukur yang dapat

dipercaya adalah jika dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama maka akan diperoleh hasil yang relatif sama pula.

Uji reliabilitas pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS versi 25. Agar dinyatakan reliabel, variable harus memiliki nilai *Cronbach Alpha* $> 0,66$. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach Alpha* $< 0,66$ varibel dikatakan tidak reliabel.

1) Reliabilitas pengukuran *flourishing*

Hasil uji reliabilitas pengukuran *flourishing* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Reliabilitas Pengukuran *Flourishing*

Reliability statistic	
Alpha Chronbach	0,934
N	40

Berdasarkan uji relibilitas pengukuran pada tabel 3. 5 didapatkan hasil *Cronbach Alpha* 0,934. Maka, variabel *flourishing* dinyatakan reliabel, karena $0,934 > 0,66$.

2) Reliabilitas pengukuran spiritualitas

Hasil uji reliabilitas pengukuran spiritualitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Reliabilitas Pengukuran Spiritualitas

Reliability statistic	
Alpha Chronbach	0,936
N	40

Berdasarkan uji reliabilitas pengukuran pada tabel 3. 6 didapatkan hasil *Cronbach Alpha* 0,936. Maka, variabel spiritualitas dinyatakan reliabel, karena $0,936 > 0,66$.

F. Analisis Data

Analisis data adalah studi sistematis dan sintesis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumen yang dilakukan dengan mengorganisasikan data kedalam kategori, menggambarannya ke dalam unit-unit, mengecap, mensintesis, mengurutkannya ke dalam pola, memilih mana yang penting untuk dipelajari, dan menggambar. kesimpulan. mereka mudah dipahami oleh diri mereka sendiri dan orang lain. (Sugiyono, 2011). Digunakan program SPSS for Windows versi 25 dalam penelitian ini untuk menganalisis data penelitian. Analisis data yang akan digunakan untuk membuktikan hipotesa dalam penelitian ini adalah dengan analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Yang dalam hal ini digunakan untuk mengukur variabel bebas (spiritualitas) dan pengaruhnya terhadap variabel terikat (*flourishing*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi dan subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan subjek didasari oleh wawancara singkat pada tanggal 9 maret 2022 dengan tujuh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengenai *flourishing*. Hasil dari wawancara tersebut adalah empat dari tujuh mahasiswa hidupnya dipenuhi emosi positif yang ditandai dengan kemampuan mereka dalam mensyukuri apapun yang mereka miliki, mudah memaafkan serta selalu memiliki harapan akan hidupnya. Selain itu, dalam kesehariannya mereka juga dapat berfungsi secara optimal. Maka dari itu, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dinilai cocok dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam). Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999. Lalu, Pada tahun 2002 Jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK.

Menteri Agama RI NO. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Hingga pada Surat Keputusan Direktur Jendral Kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 fakultas Psikologi mendapatkan perpanjangan izin penyelenggaraan Program Studi Psikologi menjadi Psikologi Progran Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Pengambilan data dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan kuesioner spiritualitas dan *flourishing* yang dibuat di platform *GoogleForm* dan disebar dengan cara *personal chat* di aplikasi WhatsApp. Penyebaran kuesioner dimulai dari tanggal 7 November 2022 sampai 30 November 2022.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek yang memenuhi syarat sebagai responden adalah berjumlah 140 mahasiswa dari total 175 subjek yang mengisi kuesioner. Subjek yang dianggap memenuhi syarat sebagai responden adalah Mahasiswa aktif yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah berkuliah minimal satu tahun, atau angkatan 2019, 2020, dan 2021.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Terdapat beberapa prosedur dan administrasi data dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Meminta surat izin penelitian ke Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. Setelah surat izin penelitian telah didapatkan, kuesioner langsung disebarakan melalui personal chat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- c. Dalam penyebaran kuesioner, responden diminta untuk membaca informed consent yang ada pada halaman awal kuesioner dan dibebaskan untuk setuju menjadi subjek penelitian atau tidak.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui nilai residual memiliki distribusi normal atau tidak. Karena, model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pengambilan keputusan nilai residual yang berdistribusi normal adalah jika nilai Signifikansi > 0.05 . dan sebaliknya, nilai residual yang tidak berdistribusi normal adalah jika nilai Signifikansi < 0.05 .

Tabel 4. 1 Uji Normalitas Residual

Kolmogorov-Smirnov	
	Unstandardized Residual
N	140
Test Statistic	0,049
Sig.	0,200

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 4.1 didapatkan hasil signifikansi 0,200 yang berarti $> 0,05$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai residual adalah berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah kedua variabel yang diuji bergaris dan signifikan berhubungan secara linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Pengambilan keputusan uji linearitas adalah apabila nilai taraf signifikansi $> 0,05$.

Tabel 4. 2 Uji Linearitas

Uji linearitas		
Variabel		Sig.
<i>Flourishing</i> * spiritualitas	Deviation from linearity	0,222

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 4.2 didapatkan hasil signifikansi 0,222 yang berarti $> 0,05$. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel spiritualitas (X) dan variabel *flourishing* (Y).

3. Kategorisasi Data

Pengkategorisasian data responden dimulai dengan mencari *mean* hipotetik dan Standar Deviasi (SD) hipotetik dari alat ukur. Setelah didapatkan *mean* dan standar deviasi dari setiap variabel, dapat dilakukan pengkategorisasian dengan tingkatan rendah, sedang, dan tinggi.

Pada kedua alat ukur memiliki jumlah aitem yang sama, yaitu masing-masing 40. Kedua alat ukur juga memiliki skor aitem yang sama, yaitu 1-4. Sehingga, untuk menemukan mean hipotetik dan SD hipotetik dilakukan dengan rumus di bawah ini:

Skor maksimal = jumlah aitem x skor tertinggi

$$= 40 \times 4 = \mathbf{160}$$

Skor minimal = jumlah aitem x skor terendah

$$= 40 \times 1 = \mathbf{40}$$

Mean = skor maksimal + skor minimal : 2

$$= (160 + 40) : 2 = \mathbf{100}$$

SD = skor maksimal - skor minimal : 6

$$= (160 - 40) : 6 = \mathbf{20}$$

Berdasarkan perhitungan di atas pada kedua alat ukur didapatkan mean hipotetik 100 dan Standar Deviasi (SD) hipotetik 20.

1) Kategorisasi *flourishing*

Berdasarkan mean dan SD yang diketahui, didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel *flourishing* dengan rentang nilai tinggi 121 – 160, sedang 81 – 120, dan rendah 40 – 80. Dari nilai yang diketahui, berikut hasil tingkatan kategorisasi responden pada variabel *flourishing*:

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Flourishing*

Kategori Responden_ <i>Flourishing</i>		
Tingkatan	Jumlah	Persen
Tinggi	102	72,9%
Sedang	38	27,1%
Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 4. 3 diketahui terdapat 38 mahasiswa yang memiliki *flourishing* tingkat sedang dengan persentase 27,1% dan 102 mahasiswa yang memiliki *flourishing* tingkat tinggi dengan persentase 72,9%.

2) Kategorisasi spiritualitas

Berdasarkan mean dan SD yang diketahui, didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel spiritualitas dengan rentang nilai tinggi 121 – 160, sedang 81 – 120, dan rendah 40 – 80. Dari nilai yang diketahui, berikut hasil tingkatan kategorisasi responden pada variabel spiritualitas:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Spiritualitas

Kategori Responden_Spiritualitas		
Tingkatan	Jumlah	Persen
Tinggi	98	70%
Sedang	42	30%
Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 4. 4 diketahui terdapat 42 mahasiswa yang memiliki spiritualitas tingkat sedang dengan persentase 30% dan 98 mahasiswa yang memiliki spiritualitas tingkat tinggi dengan persentase 70%.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Uji analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen spiritualitas (X) terhadap variabel dependen *flourishing* (Y). Sedangkan, uji analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh aspek-aspek variabel independen spiritualitas (X1, X2, X3, X4) terhadap variabel dependen *flourishing* (X).

1) Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji analisis regresi linear sederhana memiliki rumus persamaan $Y = a + bX$. a : angka konstan (constant), b : angka koefisien regresi. Untuk mengetahui nilai koefisien regresi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 5 Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficient		
Model	Coefficient B	Sig.
Constant	20,027	0,000
Spiritualitas	0,836	0,000

Berdasarkan tabel 4. 5 di atas, diketahui a : 20,027 dan koefisien regresi b : 0,836, ditulis persamaannya menjadi $Y = 20,027 + 0,836X$. Nilai koefisien regresi b adalah positif (+), maka terdapat pengaruh positif variabel independen spiritualitas (X) terhadap variabel dependen *flourishing* (Y). Sehingga, H_0 diterima.

Pengambilan keputusan dalam analisis regresi adalah dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Terdapat pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) jika sig. < 0,05, sebaliknya jika sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Pada tabel 4.10 nilai sig. 0,00 < 0,05, berarti terdapat pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing*. Sehingga, H_1 diterima.

Besaran pengaruh variabel spiritualitas (X) terhadap variabel *flourishing* (Y) dapat dilihat pada nilai R² dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 R Square Regresi Linear Sederhana

Regresi Linear Sederhana

R	R Square
0,878	0,771

Berdasarkan tabel 4. 6 diketahui nilai R2 adalah 0,771 yang berarti variabel spiritualitas (X) berpengaruh sebesar 77,1% terhadap variabel *flourishing* (Y), sedangkan sebesar 22,9% pada variabel *flourishing* dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

2) Analisis Regresi Linear Berganda

Uji analisis regresi linear sederhana memiliki rumus persamaan $Y = a + b_1X_1 + c_2X_2 + d_3X_3 + e_4X_4$. a : angka konstan (constant), b, c, d, e : angka koefisien regresi. Untuk mengetahui nilai koefisien regresi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients		
Model	Coefficient B	Sig.
Constant	23.941	0,000
Belief in god	0,627	0,000
Search for meaning	0,901	0,000
Mindfulness	1,056	0,000
Feeling of security	0,680	0,000

Berdasarkan tabel 4. 7 di atas didapatkan angka konstan a : 23.941, koefisien regresi ganda b_2 : 0,627, koefisien regresi ganda c_2 : 0,901, koefisien regresi ganda c_2 : 1,056, koefisien regresi ganda c_2 : 0,680. ditulis persamaannya menjadi $Y = 23.941 + 0,627 X_1 + 0,901 X_2 + 1,056 X_3 + 0,680 X_4$. Nilai koefisien regresi b, c, d, e adalah positif (+), maka terdapat pengaruh positif dari

aspek-aspek variabel spiritualitas (X) terhadap variabel *flourishing* (Y). Sehingga, H₂ diterima.

Pengambilan keputusan dalam analisis regresi berganda dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Terdapat pengaruh variabel independen (X1, X2, X3, X4) terhadap variabel dependen (Y) jika sig. < 0,05, sebaliknya jika sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Pada tabel 4.12 nilai sig. 0,00 < 0,05, berarti terdapat pengaruh aspek-aspek variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing*. Sehingga, H₃ diterima.

Besaran pengaruh aspek-aspek variabel spiritualitas (X) terhadap variabel *flourishing* (Y) dapat dilihat pada nilai R² dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. 8 R Square Regresi Linear Berganda

Regresi Linear Berganda	
R	R Square
0,881	0,776

Berdasarkan tabel 4. 8 diketahui nilai R² adalah 0,776 yang berarti aspek-aspek variabel spiritualitas (X) berpengaruh sebesar 77,6% terhadap variabel *flourishing* (Y), sedangkan sebesar 22,4% pada variabel *flourishing* dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing* pada mahasiswa. Flourishing sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah spiritualitas. Pada penelitian ini

dilakukan penyebaran kuesioner alat ukur kepada subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan total 140 responden.

Berdasarkan pengkategorisasian data yang telah dilakukan, didapatkan sejumlah 70% dari keseluruhan responden atau 98 mahasiswa memiliki spiritualitas dengan tingkatan tinggi. Mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi terlihat dengan kepercayaan penuh akan adanya sang pencipta (Hardt, Schultz, Xander, Beck, & Drag, 2012), mereka mampu secara kognitif dalam mencari makna dan tujuan dalam hidupnya (Lin, 2019), memiliki kesadaran atas apapun yang telah/sedang dialami dan dilakukan; dan mereka mampu menerima secara sadar atas apapun yang telah/sedang dialami (Keng, J. Smoski, & J. Robins, 2011), serta merasa aman dan jauh dari perasaan terancam (Hardt, Schultz, Xander, Beck, & Drag, 2012).

Berdasarkan pengkategorisasian data yang telah dilakukan, pada variabel *flourishing* didapatkan sejumlah 72,9% responden atau 102 mahasiswa yang memiliki *flourishing* tingkat tinggi. Menurut Seligman (2011) mahasiswa dengan *flourishing* tinggi terlihat dengan adanya emosi-emosi positif tentang masa lalu, masa sekarang dan masa depan yang mencakup *forgiveness* (memafkan/ mengampuni) dan *gratitude* (bersyukur), *mindfulness* dan *flow*, serta optimisme dan *hope* (harapan). Mereka juga memiliki keterlibatan secara kognitif, afektif dan mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sosial (Amerstorfer & Münster-Kistner, 2021). Mahasiswa dengan *flourishing* tinggi akan memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri, orang lain dan alam

lingkungan (Butler & Kern, 2016). Selain itu, mereka memiliki kepercayaan kepada hal transenden, mampu memaknai dan menemukan tujuan hidupnya, memiliki pencapaian atas usahanya dalam mencapai tujuan, menguasai hal yang diperjuangkan, dan memiliki motivasi diri untuk menyelesaikan apa yang individu mulai lakukan (Seligman, 2011). Sedangkan, mahasiswa dengan tingkat *flourishing* yang rendah hidupnya dipenuhi emosi yang negatif hingga tidak dapat berkembang secara optimal. Menurut Ryff & Singer (2000) individu dengan *flourishing* yang rendah merasakan ketidakpuasan atas kondisinya, mereka mudah terpengaruh oleh tekanan sosial sehingga mengalami stress dan frustrasi dalam bersosial, mereka juga kesulitan dalam mengatur kehidupannya dan tidak mampu menemukan makna dan tujuan hidupnya, serta tidak dapat mengembangkan sikap tingkah laku yang baik.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari spiritualitas terhadap *flourishing* pada Mahasiswa. Hal ini berarti, mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi akan berpengaruh terhadap tingginya *flourishing* dalam diri mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan Tuck & Anderson (2014) yang mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki pengalaman spiritual transformatif yang mencari hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, orang lain, atau alam, hasil yang akan terjadi adalah meningkatnya emosi positif. Karena, orang yang mengalami pencerahan seperti itu akan merasakan kedamaian batin dan merasakan kepuasan dalam hidupnya. Hal ini juga sejalan dengan ayat Al-Qur'an surah Ar-Ra'd Ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman hatinya akan menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebaikan yang dilakukannya (Tafsir Wajiz Jilid I, 2016). Yang berarti, dengan mengingat Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya, individu akan merasakan kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan yang otentik atau *flourish*.

Pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebesar 77,1%, sedangkan 22,9% variabel yang memengaruhi *flourishing* berasal dari variabel yang tidak diteliti. Variabel yang dapat memengaruhi *flourishing* tersebut terdapat dalam beberapa penelitian, antara lain: 1) *mindset* (Alfarisi & Anganthi, 2021) yang berperan dalam pemenuhan *flourishing* pada aspek *achievement*. Individu dengan *mindset* yang baik tidak fokus pada hal negatif dalam hidupnya, namun, berfokus pada pencapaian dan tujuan yang diinginkan dalam hidup. 2) *social support* (Plooy, Lyons, & Kashima, 2019) dukungan yang didapatkan individu dari lingkungan sosialnya akan membantu mereka dalam menghadapi situasi-situasi sulit dengan lebih baik, sehingga *flourishing* lebih mudah tercapai. 3) efikasi diri (Masturah & Hudaniah, 2022) individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu mengelola stress dan menghadapi kesulitan dalam

hidupnya. 4) religiusitas (Hodapp & Zwingmann, Dangel, Koenig & Al Shohaib, Wahyuni, & Bariyyah, 2019) religiusitas berperan dalam peningkatan *flourishing* karena agama dinilai dapat memberikan makna dan harapan dalam hidup. 5) kepribadian *extraversion* (Davis, Fowler, Best, & Both, 2019), individu dengan kepribadian ekstrovert identik dengan model emosi positif sehingga berpengaruh terhadap peningkatan *flourishing*, dan 6) pengalaman hidup yang positif (Schotanus-Dijkstra, et al., 2015) seseorang yang memiliki banyak pengalaman-pengalaman hidup yang positif maka akan cenderung lebih *flourish*.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, aspek dari variabel spiritualitas yang memengaruhi *flourishing* dengan koefisien regresi tertinggi adalah aspek *mindfulness*. Aspek ini memengaruhi *flourishing* dengan koefisien regresi 1,056, yang berarti setiap kenaikan satu tingkat pada aspek *mindfulness*, maka variabel *flourishing* akan naik sebesar 1,056 dengan asumsi bahwa aspek lain yang ada pada variabel spiritualitas adalah tetap. *Mindfulness* akan menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2018). Selain itu, pada psikologi positif, *mindfulness* menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai emosi positif masa kini (Seligman, 2011). Hal ini dapat dilihat dari mahasiswa yang memiliki kesadaran atas apapun yang telah/sedang dialami dan dilakukan; dan mereka mampu menerima secara sadar atas apapun yang telah/sedang dialami. *Mindfulness* yang ada pada individu akan membuat mereka mampu melewati berbagai pengalaman-pengalaman yang sulit atau tidak

menyenangkan tanpa menghindarinya. Sehingga, mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi dan *mindful* terhindar dari perasaan negatif, emosi positifnya meningkat, mereka merasakan kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan, mampu bersyukur dan mudah memaafkan serta selalu memiliki harapan akan hidupnya, dan dalam kesehariannya mereka dapat berfungsi secara optimal. Hal ini menandakan bahwa aspek mindfulness dari spiritualitas berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh spiritualitas terhadap *flourishing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan besaran pengaruh 77,1%. Mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki pengalaman spiritual transformatif hubungan dengan Tuhan, sehingga dapat meningkatkan emosi positif. Karena, orang yang mengalami pencerahan seperti itu akan merasakan kedamaian batin dan merasakan kepuasan dalam hidupnya. Selain itu, mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi dan *mindful* akan terhindar dari perasaan negatif, dan emosi positifnya meningkat, sehingga dalam kesehariannya mereka dapat berfungsi secara optimal. Hal ini dikarenakan aspek *mindfulness* dari spiritualitas berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa.

B. Saran

1. Saran Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing* pada mahasiswa. *Flourishing* dinilai penting dan memiliki banyak manfaat bagi mahasiswa, khususnya dalam hal akademis. Maka dari itu, saran bagi mahasiswa untuk meningkatkan spiritualitasnya utamanya pada aspek *mindfulness* agar *flourishing* dalam diri mereka dapat meningkat dan memberikan manfaat yang positif dalam kehidupan mahasiswa.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas hanya pada pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehingga, penelitian ini dinilai masih kurang. Maka dari itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lain seperti kepribadian *extraversion*, pengalaman hidup yang positif, religiusitas, *mindset*, *social support*, efikasi diri dan variabel-variabel lain sebagai variabel bebas dan pengaruhnya terhadap variabel *flourishing*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas, agar kajian mengenai pengaruh variabel spiritualitas terhadap variabel *flourishing* menjadi semakin kaya dan tersempurnakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, M. N. (2017). Spiritualisme dalam Islam. *Jurnal Ilmiah Hukum Dan Keadilan*, 4(2), 88-106.
- Alfarisi, M. B., & Anganthi, N. R. (2021). *Peran Mindset, Spritual Koping, dan Dukungan Sosial Terhadap Flourishing Pada Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19*. Doctoral dissertation: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Algarabel, S., & Dasi, C. (2001). The definition of achievement and the constructon of tests for its measurement: A review of the main trends. *Psicológica*, 22(1), 43-66.
- Amerstorfer, C. M., & Münster-Kistner, C. F. (2021). Student Perceptions of Academic Engagement and Student-Teacher Relationships in Problem-Based Learning. *Frontiers Psychology*, 12(713057).
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama atau Berbeda? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 67-73.
- Anālayo, B. (2016). Early Buddhist Mindfulness and Memory, the Body, and Pain. *Mindfulness*, 7, 1271–1280.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61-67.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., & Lin, M. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 90-96.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of *flourishing*. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.

- Critcher, C. R., & Lee, C. J. (2018). Feeling Is Believing: Inspiration Encourages Belief in God. *Psychological Science*, 29(5), 723–737.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2019). The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and *Flourishing* in Men and Women. *Journal of Happiness Studies*, 21, 505–524.
- Delgado, C. (2005). A Discussion of the Concept of Spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18, 157-162.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess *flourishing* and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Effendy, N. (2016). Konsep *Flourishing* dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity*, 326–333.
- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). Tingkat *Flourishing* Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 1-18.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(5), 5-18.
- Febria, M., & Oktavio, A. (2020). Peran Positive Emotion Sebagai Intervening Variable Antara Sales Promotion dan Impulsive Buying Behaviour Pada Pengguna E-Wallet Pengunjung Tunjungan Plaza Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 14(2), 67–76.
- Fowers, B. J. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 10–23.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human *Flourishing*. *American Psychologist*, 20(7), 678–686.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. A. (2012). University students' constructions of '*flourishing*' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Ikhsan, D. S., Zulissetiana, E. F., & Aini, S. (2021). Depression, Anxiety, and Stress among Students of Sriwijaya University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 23-35.
doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.12629>

- Hardt, J., Schultz, S., Xander, C., Beck, G., & Drag, M. (2012). The Spirituality Questionnaire: Core Dimensions of Spirituality. *Psychology*, 3(1), 116-122.
- Hasan, A. W. (2006). *SQ Nabi. Aplikasi Strategi Dan Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Hasibuan, M. A., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2009). What percentage of people in Europe are *flourishing* and what characterises them? *Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting ‘Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?’*, 1-7.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Wang, D. C., & Hill, P. (2021). Relational spirituality profiles and *flourishing* among emerging religious leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 1-14.
- Junaidin, & Purwanti, S. I. (2022). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 388-393.
- Keng, S.-L., J. Smoski, M., & J. Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Keyes, M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to *Flourishing* in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Koenig, H. G., Faten, A., & Doaa, A. K. (2012). Religion, spirituality and mental health in the West and the Middle East. *Asian Journal of Psychiatry*, 5, 180–182.
- Krishnakumar, S., & Neck, C. P. (2002). The “what”, “why” and “how” of spirituality in the workplace. *Journal of managerial psychology*, 17(3), 153–164.
- Levin, J. (2020). Human *Flourishing* and Population Health: Meaning, Measurement, and Implications. *Perspectives in Biology and Medicine*, 63(3), 401-419.
- Lin, L. (2019). Is Searching for Meaning in Life Related to Civic Engagement?: Individual- and Society-Level Moderators. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10.

- Masturah, A. N., & Hudaniah. (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor *Flourishing* pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 2(1), 10-18.
- McEntee, M. L., Dy-Liacco, G. S., & Haskins, D. G. (2013). Human *Flourishing*: A Natural Home for Spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15, 141–159.
- Mercier, B., Kramer, S., & Shariff, A. (2018). The Belief in God: Why People Believe and Why They Don't. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 1-6.
- Mertika, A., Mitskidou, P., & Stalikas, A. (2020). "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 115-127.
- Norlander, T., Ernestad, E., Moradiani, Z., & Nordén, T. (2015). Perceived Feeling of Security: A Candidate for Assessing Remission in Borderline Patients? *The Open Psychology Journal*, 8, 146-152.
- O'brien, M. E. (2003). Spirituality in Nursing Standing on Holy Ground. *Journal of Emergency Nursing*, 25(3), 228–229. doi:10.1016/s0099-1767(99)70237-0
- Padilla-Walker, L. M., Memmott-Elison, M. K., & Nelson, L. J. (2017). Positive Relationships as an Indicator of *Flourishing* During Emerging Adulthood. *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life*, 212-236.
- Pambudi, H. D. (2019). *Pengaruh dimensi spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis karyawan tetap di PT Suryajaya Makmur Bersama*. Skripsi: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Penyusun, T. (2016). *Tafsir Wajiz Jilid I*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI.
- Plooy, D. d., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The Effect of Social Support on Psychological *Flourishing* and Distress Among Migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(2), 278–289.
- Pustakasari, E. N. (2014). *Hubungan spiritualitas dengan resiliensi survivor remaja pasca bencana erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmanita, A., & Hamdan, S. R. (2022). Studi Deskriptif Mengenai *Flourishing* pada Penyandang Disabilitas Tunarungu di Perusahaan Parakerja. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 14-20.

- Rosadi, K. M. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Flourishing pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. Skripsi: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi .
- Rosito, A. (2010). Spiritualitas dalam Perspektif Psikologi Positif. *Jurnal Visi*, 18(1), 29-42.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal *Flourishing*: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Sari, N. I. (2019). *Tingkat Flourishing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)*. Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., Graaf, R. D., Have, M. T., . . . Bohlmeijer, E. T. (2015). What factors are associated with *Flourishing*? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1351–1370. doi:10.1007/s10902-015-9647-3
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From Authentic Happiness to Well-Being: The *Flourishing* of Positive Psychology. *Psicologia: Refl exão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar *Flourishing* Dalam Psikologi Positif. *Psyco Idea*, 18(2), 124-134.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Smith, D. W. (1994). Toward developing a theory of spirituality. *Visions: The Journal of Rogerian Nursing Science*, 2(1), 35-43.
- Solihat, E. (2018). *Qanâ'ah Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Skripsi: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226. doi:10.1007/s12671-013-0247-1

- Steger, M., & Kashdan, T. B. (2007). Search for Meaning In Life. In R. Baumeister, & K. D. Vohs, *Encyclopedia of Social Psychology* (pp. 783-785). Sage Publications.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Tamami, D. M. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, *flourishing*, and resilience: The influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 277–282.
- Tumanggor, R. O. (2016). Perbedaan Antara Pendekatan Hedonis dan Eudaimonis Atas Quality Of Life: Kajian Filosofis. *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonensia*, 341-354.
- VanderWeele, T. J., McNeely, E., & Koh, H. K. (2019). Reimagining Health-*Flourishing*. *JAMA*.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Frontiers in psychology*, 10(1525), 1-11.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Educatio*, 5(1), 46-53.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental : Meta Analisis. *Psikologika*, 13(25), 61-72.
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Flourishing*

Nama :

Jenis kelamin :

Semester :

Usia :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang harus anda jawab. Setiap pernyataan berisi empat pilihan jawaban. Tugas anda adalah memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang menggambarkan diri anda. Empat pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

(STS) Sangat Tidak Setuju

(TS) Tidak Setuju

(S) Setuju

(SS) Sangat Setuju

Jawablah setiap pernyataan sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran yang sebenarnya, tanpa terpengaruh oleh siapapun. Karena, tidak ada jawaban yang salah dan jawaban dapat bernilai benar jika anda menjawab sesuai dengan keadaan diri sendiri.

Selamat mengerjakan!

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu bersyukur karena masih bisa mendapatkan makanan setiap hari				
2	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah dilakukan oleh anggota keluarga saya				
3	Jika teman meminta maaf karena pernah berbicara buruk tentang saya, saya akan memaafkannya				
4	Saya secara sadar dan dengan senang hati menjadi responden penelitian ini				

5	Saya menyadari setiap pergerakan anggota tubuh saya saat ini				
6	Saya yakin mampu menyelesaikan semester ini dengan baik				
7	Saya berharap dapat membahagiakan orang tua di masa depan				
8	Di masa depan, saya yakin masih bisa berteman dengan teman-teman saya yang sekarang				
9	Saya selalu melakukan riset sebelum memilih jadwal mata kuliah semester baru				
10	Saat mendapat tugas kelompok, saya selalu menyelesaikannya dengan anggota kelompok				
11	Saya mampu mengevaluasi setiap kesalahan yang saya lakukan sendiri				
12	Saat saya ingin marah, saya bisa mengelola kemarahan saya sendiri				
13	Saya selalu menjadi penghibur saat terdapat anggota keluarga yang bersedih				
14	Saya selalu berbicara dan berkabar dengan keluarga sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu				
15	Saya sering bertukar cerita dengan teman-teman saya				
16	Saya masih sering berkabar dengan teman-teman lama saya				
17	Di kampus, saya memiliki banyak teman				
18	Saya memiliki beberapa teman dari organisasi/komunitas di kampus yang saya ikuti				
19	Saat saya kesulitan dalam memahami materi, dosen selalu mengajari saya sampai saya paham				
20	Keluarga selalu memberikan semangat kepada saya dalam menggapai cita-cita				
21	Saya tidak pernah merasa sendirian, karena banyak yang mendukung saya				
22	Saya merasa puas saat dapat membantu untuk orang lain				
23	Saya biasa menawarkan bantuan saat ada keluarga yang membutuhkan bantuan				
24	Saya selalu memberikan semangat kepada teman yang sedang kesusahan dalam menyelesaikan tugasnya				
25	Saya merasakan kasih sayang dari Pencipta				

26	Saya tidak akan hidup tanpa kasih sayang dari Sang Pencipta				
27	Saya tidak mudah terpuruk saat tidak sempurna dalam mengerjakan suatu proyek perkuliahan, karena saya tahu batas kemampuan yang saya miliki				
28	Saya menyayangi orang tua saya, bagaimanapun keadaan mereka				
29	Saya tidak terpengaruh oleh komentar buruk tentang diri saya, karena saya tahu value yang saya miliki				
30	Saya berkuliah saat ini adalah merupakan salah satu tahapan dalam mencapai keinginan saya di masa depan				
31	Saya dapat menyusun keinginan masa depan tanpa dipengaruhi oleh tuntutan keluarga				
32	Saya dapat menyusun keinginan masa depan tanpa dipengaruhi oleh pendapat teman-teman saya				
33	Saya memahami dengan baik dasar dari bidang keilmuan yang saya pelajari di perkuliahan				
34	Saya selalu mempelajari hal yang saya minati dan dapat mempraktikkannya dengan baik				
35	Saya mampu mewujudkan setidaknya satu hal yang keluarga saya inginkan				
36	Saya mampu mempraktikkan keterampilan yang pernah saya pelajari dengan teman				
37	Saat saya mulai mengerjakan makalah, saya selalu dapat mengerjakannya hingga bab terakhir dengan baik				
38	Saat saya membaca sebuah buku, saya selalu membacanya hingga halaman terakhir				
39	Saat mengerjakan pekerjaan rumah bersama dengan keluarga, kami mampu menyelesaikannya bersama-sama				
40	Saat mengerjakan tugas kelompok dengan teman kelompok, kami mampu menyelesaikannya bersama-sama				

Lampiran 2 Skala Spiritualitas

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa terus berkuliah hingga saat ini karena kasih yang diberikan oleh Sang Pencipta				

2	Kemampuan berpikir yang diberikan oleh Sang Pencipta membuat saya mampu mengerjakan tugas				
3	Saya tidak bisa melakukan apa-apa tanpa kekuatan yang diberikan Sang Pencipta				
4	Saya dapat merasakan kasih sayang dari Sang Pencipta				
5	Saya lahir dikeluarga ini karena takdir Sang Pencipta				
6	Kehilangan anggota keluarga adalah takdir dari Sang Pencipta				
7	Sang Pencipta sering memberikan bantuannya melalui teman-teman saya				
8	Saya bisa bertemu tanpa sengaja dengan teman di jalan karena takdir dari Sang Pencipta				
9	Saya percaya bahwa ada yang mengatur kehidupan di alam semesta ini				
10	Saya percaya ada Sang Pencipta yang menciptakan semua hewan di Dunia ini				
11	Saat mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas, saya percaya adanya keberhasilan jika saya mau berusaha dengan lebih baik lagi				
12	Saya dapat menemukan kelebihan dibalik kekurangan yang saya miliki				
13	Saya selalu mencari jawaban kenapa saya layak untuk dicintai oleh orang tua saya				
14	Saat melihat teman yang berhasil, saya berusaha memahami usaha dan rintangan yang mereka lalui				
15	Saat melihat tumbuhan atau hewan, saya sering memikirkan manfaat mereka bagi satu sama lain				
16	Saya memilih jurusan perkuliahan sesuai dengan rencana hidup di masa depan				
17	Saya telah menyusun rencana untuk hidup saya di masa depan				
18	Saya mampu menentukan rencana masa depan tanpa dipengaruhi pendapat keluarga				
19	Saya mampu menentukan rencana masa depan tanpa dipengaruhi pendapat teman				
20	Saat memperhatikan hewan-hewan kecil saya sering memikirkan tujuan mereka diciptakan				
21	Saat mengikuti kelas perkuliahan, saya selalu fokus mendengarkan penjelasan tanpa melamun				

22	Saya sering memperhatikan bagaimana emosi saya memengaruhi pikiran dan perilaku saya				
23	Saat berbicara dengan orang tua/keluarga, saya selalu mendengarkan dan mencerna dengan baik perkataan mereka				
24	Saya sering memperhatikan apa saja yang teman lakukan saat bersama saya				
25	Saya sering memperhatikan suara dan aroma di lingkungan sekitar saya				
26	Kegagalan dalam suatu mata kuliah yang pernah saya alami tidak membuat saya takut untuk belajar lagi				
27	Ketika teringat trauma yang pernah saya alami, saya dapat mengendalikan emosi negatif saya				
28	Saya dapat bertemu dan berbicara dengan keluarga yang pernah menyakiti saya tanpa merasa tidak nyaman				
29	Saya dapat bertemu dan berbicara dengan teman yang pernah menyakiti saya tanpa merasa tidak nyaman				
30	Saya dapat menikmati berjalan di lingkungan luar rumah tanpa mengingat trauma yang pernah saya alami				
31	Saya merasa bahagia dengan perkuliahan yang saya jalani saat ini				
32	Saya merasa cukup dengan uang bulanan yang saya dapatkan saat ini				
33	Saya menganggap sikap keluarga saya telah cukup membuat saya bahagia				
34	Saya bersyukur karena memiliki teman-teman yang baik				
35	Saya merasa bahagia saat melihat pemandangan di sekitar tempat tinggal saya				
36	Saya merasa percaya diri saat harus presentasi di depan kelas				
37	Saat sendirian berada di rumah, saya tidak merasa ketakutan				
38	Saya merasa nyaman ketika berdiskusi dengan orang tua atau keluarga				
39	Saya mampu bertemu dengan teman-teman baru tanpa merasa takut dan cemas				
40	Saya tidak merasa takut saat berjalan di luar pada malam hari				

Lampiran 3 Uji Validitas *Flourishing*

Correlations								
		Item_35	Item_36	Item_37	Item_38	Item_39	Item_40	Total_skor
Item_1	Pearson Correlation	.196 [*]	.169 [*]	.221 ^{**}	.074	.078	.267 ^{**}	.451 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.020	.046	.009	.388	.362	.001	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_2	Pearson Correlation	.295 ^{**}	.186 [*]	.233 ^{**}	.102	.274 ^{**}	.324 ^{**}	.557 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.028	.006	.229	.001	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_3	Pearson Correlation	.401 ^{**}	.274 ^{**}	.309 ^{**}	.130	.241 ^{**}	.304 ^{**}	.589 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.127	.004	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_4	Pearson Correlation	.316 ^{**}	.234 ^{**}	.345 ^{**}	.249 ^{**}	.239 ^{**}	.293 ^{**}	.573 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000	.003	.004	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_5	Pearson Correlation	.345 ^{**}	.238 ^{**}	.313 ^{**}	.181 [*]	.286 ^{**}	.313 ^{**}	.564 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000	.032	.001	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_6	Pearson Correlation	.280 ^{**}	.197 [*]	.350 ^{**}	.191 [*]	.081	.389 ^{**}	.505 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.020	.000	.023	.340	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_7	Pearson Correlation	.189 [*]	.124	.125	.045	.218 ^{**}	.201 [*]	.438 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.025	.143	.142	.594	.010	.017	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_8	Pearson Correlation	.344 ^{**}	.188 [*]	.394 ^{**}	.202 [*]	.384 ^{**}	.370 ^{**}	.574 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.026	.000	.017	.000	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_9	Pearson Correlation	.225 ^{**}	.221 ^{**}	.345 ^{**}	.247 ^{**}	.129	.290 ^{**}	.469 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008	.009	.000	.003	.128	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_10	Pearson Correlation	.364 ^{**}	.271 ^{**}	.387 ^{**}	.311 ^{**}	.320 ^{**}	.382 ^{**}	.578 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_11	Pearson Correlation	.288 ^{**}	.279 ^{**}	.274 ^{**}	.303 ^{**}	.085	.225 ^{**}	.505 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.000	.318	.008	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_12	Pearson Correlation	.279 ^{**}	.212 [*]	.145	.257 ^{**}	.276 ^{**}	.236 ^{**}	.441 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.012	.088	.002	.001	.005	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_13	Pearson Correlation	.199 [*]	.160	.107	.205 [*]	.313 ^{**}	.247 ^{**}	.507 ^{**}

Item_40	Pearson <i>Correlation</i>	.287**	.169*	.244**	.278**	.458**	1	.568**
	Sig. (2-tailed)	.001	.046	.004	.001	.000		.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Total_skor	Pearson <i>Correlation</i>	.596**	.493**	.526**	.447**	.525**	.568**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	140	140	140	140	140	140	140

Lampiran 4 Uji Validitas Spiritualitas

Correlations								
		Item_35	Item_36	Item_37	Item_38	Item_39	Item_40	skor_total
Item_1	Pearson <i>Correlation</i>	.237**	-.041	.031	.224**	.153	-.096	.378**
	Sig. (2-tailed)	.005	.630	.715	.008	.072	.260	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_2	Pearson <i>Correlation</i>	.268**	.211*	.141	.327**	.324**	-.040	.580**
	Sig. (2-tailed)	.001	.012	.096	.000	.000	.641	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_3	Pearson <i>Correlation</i>	.216*	.004	.056	.146	.091	-.098	.339**
	Sig. (2-tailed)	.010	.963	.515	.086	.284	.251	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_4	Pearson <i>Correlation</i>	.316**	.039	.142	.203*	.125	.028	.510**
	Sig. (2-tailed)	.000	.644	.095	.016	.141	.745	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_5	Pearson <i>Correlation</i>	.409**	.214*	.086	.260**	.240**	.056	.578**
	Sig. (2-tailed)	.000	.011	.313	.002	.004	.511	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_6	Pearson <i>Correlation</i>	.347**	.137	.177*	.223**	.179*	.088	.539**
	Sig. (2-tailed)	.000	.107	.036	.008	.034	.299	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_7	Pearson <i>Correlation</i>	.398**	.177*	.295**	.285**	.225**	.128	.596**
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.001	.008	.131	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_8	Pearson <i>Correlation</i>	.267**	.207*	.155	.218**	.266**	.101	.527**
	Sig. (2-tailed)	.001	.014	.068	.010	.001	.236	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_9	Pearson <i>Correlation</i>	.218**	-.011	.169*	.146	.107	.029	.423**
	Sig. (2-tailed)	.010	.899	.046	.085	.209	.733	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_10	Pearson <i>Correlation</i>	.269**	.013	.164	.215*	.109	-.010	.438**
	Sig. (2-tailed)	.001	.881	.053	.011	.202	.908	.000

Item_24	Pearson <i>Correlation</i>	.315**	.298**	.273**	.184*	.296**	.173*	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.030	.000	.042	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_25	Pearson <i>Correlation</i>	.374**	.304**	.287**	.219**	.296**	.139	.549**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.009	.000	.102	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_26	Pearson <i>Correlation</i>	.268**	.352**	.094	.345**	.258**	.096	.564**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.267	.000	.002	.258	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_27	Pearson <i>Correlation</i>	.271**	.397**	.202*	.362**	.437**	.167*	.583**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.017	.000	.000	.048	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_28	Pearson <i>Correlation</i>	.173*	.299**	.158	.404**	.438**	.070	.515**
	Sig. (2-tailed)	.041	.000	.062	.000	.000	.412	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_29	Pearson <i>Correlation</i>	.251**	.321**	.172*	.543**	.429**	.080	.540**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.042	.000	.000	.345	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_30	Pearson <i>Correlation</i>	.348**	.301**	.217*	.396**	.434**	.235**	.553**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.010	.000	.000	.005	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_31	Pearson <i>Correlation</i>	.430**	.456**	.257**	.399**	.435**	.089	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000	.293	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_32	Pearson <i>Correlation</i>	.360**	.306**	.173*	.444**	.352**	-.018	.555**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.041	.000	.000	.836	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_33	Pearson <i>Correlation</i>	.423**	.383**	.084	.621**	.393**	-.002	.594**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.325	.000	.000	.984	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_34	Pearson <i>Correlation</i>	.417**	.311**	.364**	.178*	.180*	.111	.515**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.036	.034	.193	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_35	Pearson <i>Correlation</i>	1	.343**	.331**	.368**	.261**	.116	.579**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.002	.173	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_36	Pearson <i>Correlation</i>	.343**	1	.361**	.449**	.591**	.338**	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_37	Pearson <i>Correlation</i>	.331**	.361**	1	.136	.308**	.440**	.439**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.110	.000	.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_38	Pearson <i>Correlation</i>	.368**	.449**	.136	1	.549**	.108	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.110		.000	.205	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_39	Pearson <i>Correlation</i>	.261**	.591**	.308**	.549**	1	.308**	.639**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000		.000	.000
	N	140	140	140	140	140	140	140
Item_40	Pearson <i>Correlation</i>	.116	.338**	.440**	.108	.308**	1	.289**
	Sig. (2-tailed)	.173	.000	.000	.205	.000		.001
	N	140	140	140	140	140	140	140
skor_total	Pearson <i>Correlation</i>	.579**	.599**	.439**	.624**	.639**	.289**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
	N	140	140	140	140	140	140	140

Lampiran 5 Inform Consent

Kuesioner

Mohon baca deskripsi informed consent terlebih dahulu sebelum mengisi!

Perkenalkan, saya Nichy Munikha mahasiswa Psikologi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani penelitian skripsi. Oleh karena itu, saya memohon kerendahan hati teman-teman sekalian agar dapat meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi kuesioner ini. penelitian yang saya lakukan memiliki kriteria responden sebagai berikut:

- Mahasiswa /Mahasiswi yang masih aktif kuliah Strata 1 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Sudah menjalani perkuliahan minimal selama 1 tahun

Kuesioner akan berisikan beberapa pernyataan yang harus teman-teman kerjakan. Estimasi waktu untuk pengerjaan kuisisioner adalah ± 15 menit. Saat mengisi, teman-teman akan diharuskan untuk berpikir dengan serius dan mendalam. Mengingat pentingnya kuesioner ini, saya harap teman-teman dapat menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran yang sebenarnya, tanpa terpengaruh oleh siapapun. Karena, tidak ada jawaban yang salah dan jawaban dapat bernilai benar jika anda jawab sesuai dengan diri sendiri.

Identitas dan jawaban teman-teman akan dijaga kerahasiaannya dan sepenuhnya dijamin oleh kode etik penelitian. Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, teman-teman dapat menghubungi saya melalui email nichy.munikha@yahoo.com.



Terima kasih atas partisipasi dan bantuan yang teman-teman berikan. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian.

Hormat peneliti

Nichy Munikha M

Lampiran 6 Dokumentasi

Pertanyaan Jawaban **175** Setelan


175 jawaban  

Menerima jawaban

Ringkasan Pertanyaan Individual



Nama panggilan (boleh alias)
175 jawaban

Irul
Ai
Dimas
Al
Yaya
Ndol
Annisa
Salma
nunik

Usia  Salin

175 jawaban

Pertanyaan Jawaban **175** Setelan


175 jawaban  

Menerima jawaban

Ringkasan Pertanyaan Individual

Nama panggilan (boleh alias)
175 jawaban

Salma
nunik
IRVAN
Bagas
zahro
Sholeh
lubab
Riya
Dayu
..

Usia  Salin

175 jawaban

4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	122		
4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	141			
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125		
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	123		
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	134	
4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	119	
4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	123			
4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	141	
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	143		
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	126		
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	91	
4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	105	
4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	136		
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132		
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	132		
3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	138		
4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	127		
4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	117	
4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	119	
3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	109		
4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	129		
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	121		
4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	129		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	117	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	114	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	122
4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	129
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	127	
2	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	116	
4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	137
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142	
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	1	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3	4	2	2	3	3	128		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	119
4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	125
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	100
4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4	138
4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	130
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	102
4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	132
4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	138	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	111
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	121	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	110
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	117
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148
4	1	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3											

A large table with 33 rows and approximately 50 columns. Each cell contains a digit (2, 3, or 4) or a small number (152-131) at the end of the row. The digits are arranged in a grid pattern, with the final column containing row indices.

4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	126			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	1	2	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	142		
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	2	1	3	3	1	4	4	4	4	4	1	3	2	1	4	127	
4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	110			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	130			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	158		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	139		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	159		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	142		
4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	134	
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	123	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	119	
4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	119	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	148	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	129
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	159
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	2	1	4	3	4	1	3	3	3	4	1	3	3	113		
4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	1	3	3	4	2	3	3	2	3	122		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	141	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	136		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	142		

