

## Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z

Sabrina Izza Hanif<sup>1</sup>, Alfiya Rizqi Widiyari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

Email: [2108015127@uhamka.ac.id](mailto:2108015127@uhamka.ac.id)

### Abstract

*In this modern era, there are various studies that show the importance of psychological well-being, including for Generation Z. The aim of this research is to explore the role of spirituality in improving the psychological well-being of Generation Z in the modern era. This research was conducted quantitatively and tested the correlation of the two variables. Measurements of participants were carried out using the daily spiritual experience scale and psychological well-being scale. Data analysis was carried out through correlational analysis on 50 participant data selected through purposive sampling. The results show that there is a significant positive relationship at a medium level between spirituality and psychological well-being, with a correlation coefficient of 0.486. These findings confirm that there is a connection between spirituality and increasing the psychological well-being of generation Z in the modern era.*

**Keywords:** Generation Z, Psychological Well-being, Spirituality

### Abstrak

Dalam era modern ini, terdapat berbagai penelitian yang menunjukkan pentingnya kesejahteraan psikologis termasuk bagi generasi Z. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengeksplorasi peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z di era modern. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dan menguji korelasi dari kedua variabel. Pengukuran terhadap partisipan dilakukan dengan menggunakan *daily spiritual experience scale* dan skala *psychological well-being*. Analisis data dilakukan melalui analisis korelasional pada 50 data partisipan yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan dengan taraf sedang antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi sebesar 0,486. Temuan ini menegaskan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritualitas dengan peningkatan kesejahteraan psikologis generasi Z di era modern.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Spiritualitas, Generasi Z

### Informasi Artikel

Diterima: 17-07-2024

Direvisi: 15-09-2024

Diterbitkan: 01-10-2024



## 1. PENDAHULUAN

Di era kehidupan modern, banyak orang yang mengalami tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Situasi ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental yang bervariasi seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan tidur. Dalam kondisi seperti ini, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan dalam menjaga kesejahteraan psikologis setiap individu.

Kesejahteraan psikologis bukan sekadar bebas dari gangguan mental, melainkan kondisi yang lebih kaya dan kompleks. Lebih dari sekadar terbebas dari masalah mental, kesejahteraan psikologis adalah tentang berkembang dan bertumbuh sebagai individu (Pedhu, 2023). Ini tentang menjalani hidup yang penuh dengan kepuasan, kebahagiaan, dan makna. Merasa mampu, berkembang secara pribadi, dan berkontribusi pada masyarakat adalah beberapa elemen penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Wahdiniawati et al., 2024).

Dalam kesejahteraan psikologis terdapat perpaduan antara perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan. Perlu diingat bahwa kesejahteraan yang berkelanjutan tidak berarti selalu merasa bahagia. Merasakan emosi negatif memang bukan merupakan sesuatu hal yang keliru. Akan tetapi, kemampuan seseorang dalam mengelola emosi negatif dengan baik adalah kunci penting untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang. Kesehatan psikologis terganggu karena adanya emosi negatif yang tidak terkendali hingga menjadi sangat ekstrem, berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan menghambat kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009).

Berbagai peneliti memiliki konseptualisasi yang berbeda mengenai definisi kesejahteraan psikologis (Davis & Hadwin, 2021). Blasco-Belled dan Alsinet (2022) mengkaji konsep kesejahteraan psikologis dari Ryff. Dalam artikelnya dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dalam sudut pandang Ryff berkaitan dengan kemampuan individu secara psikologis dalam menghadapi apa yang terjadi dalam kehidupannya. Individu yang secara psikologis dapat menghadapinya dengan baik maka dapat dikatakan sebagai seseorang yang sejahtera secara psikologis. Enam dimensi digunakan oleh Ryff dalam menjelaskan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang di antaranya hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri individu terhadap dirinya, adanya perkembangan diri individu, kemampuan individu untuk otonom, kemampuan dalam menghadapi tantangan dalam lingkungan, dan kepemilikan tujuan hidup (Ryff & Singer, 1996).

Banyak peneliti yang telah meneliti faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Diperoleh gambaran bahwa faktor penentu kesehatan mental sangatlah bervariasi. Diantaranya adalah religiusitas (Kosasih et al., 2022) dan spiritualitas (Supriyadi et al., 2020). Spiritualitas ini berkaitan dengan perasaan keterhubungan individu dengan sesuatu yang lebih besar, seperti Tuhan, alam semesta, atau kebenaran universal. Hal ini dapat memberikan kejelasan, tujuan, dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi, mereka lebih mampu menghadapi tekanan masalah kesehatan psikologis dan mengembangkan mekanisme koping. Sebab, tehubungnya individu dengan Tuhan-nya, menjadi salah satu buffering sistem saat sedang menghadapi tantangan.

Victor dan Treschuk (2019) menjelaskan bahwa konseptualisasi dari spiritualitas menjadi pertanyaan dari banyak peneliti karena sifatnya yang lebih mendalam dari religi. Akan tetapi, jika didasarkan pada beberapa pandangan peneliti yang berhasil ia rangkum, terdapat beberapa karakteristik dari spiritualitas. Spiritualitas berkaitan dengan adanya keterhubungan secara personal dan keterhubungan dengan Tuhan. Selain itu, Yeşilçınar et al. (2018) juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki spiritualitas juga memiliki aspek emosi berkaitan dengan keterhubungan tersebut seperti cinta, harapan, maupun keyakinan.

Selain itu, aspek spiritualitas juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis, mampu menghadapi stres dengan lebih baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan harmonis. Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan spiritualitas dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mencapai kesejahteraan holistik yang melibatkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual dari kehidupan seseorang.

Mengingat keadaan ini, tasawuf sebagai bagian dari spiritualitas memainkan peran penting. Salah satu permata intelektual Islam yang dipandang semakin penting saat ini adalah tasawuf (Nur Azizah & Miftakhul Jannah, 2022). Dalam tasawuf, gerakan praktik spiritual yang telah diorganisir dan diatur dalam suatu struktur formal dalam lingkaran tarekat di berbagai tempat, dengan ajaran dan ritual tetap yang diwariskan secara turun-temurun. Namun, spiritualitas bersifat fleksibel dan dapat diperdalam sesuai dengan ketekunan setiap individu (Waliyuddin, 2022). Tasawuf berfungsi untuk menumbuhkan hasrat terdalam manusia dengan menekankan inti spiritual dan sifat abadi umat manusia. Melalui penanaman ini, nilai-nilai Islam menjadi tertanam dalam diri individu (Nabil, 2018). Peran spiritualitas terhadap mental ini diketahui penting khususnya bagi mahasiswa (Wahyuni & Bariyyah, 2019)

Bozek et al. (2020) menjelaskan adanya peran penting dari spiritualitas individu terhadap kondisi kesejahteraan psikologisnya. Bahkan spiritualitas tersebut tidak hanya membuat individu sejahtera secara psikologis tetapi juga mendukung individu untuk melakukan perilaku sehat dan positif lainnya dalam kesehariannya (Bozek, et al., 2020; Iqbal & Khan, 2020. Parviniannasab, et al., 2022; Riasudeen & Singh, 2021). Selain itu, kemampuan spiritual individu juga diketahui dapat memperantarai penggunaan kemampuan lain yang dimiliki individu agar dapat optimal mencapai kesejahteraan psikologis (Ibrahim et al., 2022). Kurniawan et al. (2021) menemukan dalam penelitiannya bahwa pada generasi Z, spiritualitas ini diketahui dapat membantu kemampuan generasi Z dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan ketika menempuh studi.

Ratnasari et al. (2023) menjelaskan bahwa generasi Z memiliki kebutuhan yang tinggi akan penyelesaian yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, generasi Z ini perlu mendapatkan perhatian khusus. Sebab, dalam studinya ditemukan bahwa generasi Z ini cenderung memiliki nilai kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah dengan banyak faktor yang juga mempengaruhinya. Maka dari itu, penelitian saat ini dilakukan untuk menjawab kebutuhan tersebut. Penelitian ini berusaha mengkaji keterkaitan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

## 2. METODE

### 2.1 Partisipan

Rekrutmen partisipan dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Terdapat 50 orang partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh partisipan masuk ke dalam kategori generasi Z dengan kriteria usia yaitu 12-27 tahun. Seluruh partisipan merupakan partisipan yang harus memiliki kepercayaan pada salah satu agama. Dalam penelitian ini, seluruh partisipan beragama islam.

### 2.2 Desain

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Data angka diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh partisipan. Penelitian ini melibatkan analisis korelasional karena akan menguji hubungan antara variabel spiritualitas dan kesejahteraan psikologi khususnya pada kelompok generasi Z.

### 2.3 Instrumen

Skala spiritualitas menggunakan *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)* yang dikembangkan oleh Underwood dan Teresi pada tahun 2002. Skala ini mengukur spiritualitas secara frekuensi. Kuesioner ini menggunakan 15 item pertanyaan dan memiliki lima alternatif jawaban di antaranya berkali-kali dalam sehari, setiap hari, hampir setiap hari, beberapa hari, sesekali, serta tidak pernah atau hampir tidak pernah. Sementara itu, skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being (PWB)* yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Skala ini disertain dengan 6 pilihan jawaban di antaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### 2.4 Prosedur

Prosedur penelitian ini menggunakan cara menyebarkan kuesioner. Partisipan yang bersedia ikut berpartisipasi diinstruksikan untuk mengisi kuesioner. Setelah data hasil pengisian partisipan terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis statistik. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis korelasional pearson menggunakan aplikasi statistik SPSS versi 26.

## 3. HASIL

**Tabel 1.** Hasil Uji Korelasi antara Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z

Variabel	Spiritualitas	Kesejahteraan Psikologis
Spiritualitas	1	.486**
		.000
Kesejahteraan Psikologis	50	1
	.486**	
	.000	
	50	50

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas individu dengan kesejahteraan psikologis ( $p=0.000$ ). Terdapat korelasi positif dengan koefisien yaitu 0,486. Hal tersebut menunjukkan adanya derajat hubungan sedang karena koefisien ada dalam rentang 0,41-0,60. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi langsung antara kedua variabel tersebut, Nilai spiritualitas cenderung meningkat seiring dengan nilai kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya. Derajat hubungan sedang ini menunjukkan bahwa, meskipun kedua variabel tersebut memiliki hubungan, kekuatannya tidak terlalu kuat atau lemah. Walaupun terdapat hubungan yang sedang, hipotesis dalam penelitian ini terkonfirmasi oleh data.

#### 4. DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas yang tinggi juga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sementara individu dengan spiritualitas yang rendah cenderung ditemukan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula. Hal tersebut menunjukkan pentingnya keterkaitan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis yang akan mempengaruhi kehidupan dari individu sehari.

Harjanti (2021) menemukan bahwa spiritualitas membantu individu memahami eksistensi mereka, serta memberikan arah dan makna dalam hidup mereka. Maka dari itu, adanya spiritualitas dianggap menjadi salah satu cara bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Lisnawati dan Al Rahmah (2019) juga menemukan bahwa spiritualitas dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif.

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi Z melalui spiritualitas, berbagai rekomendasi dapat diterapkan. Salah satunya adalah partisipasi dalam kegiatan seperti meditasi, yoga, dan refleksi diri, yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stres. Selain itu, penting untuk mendorong keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan waktu pribadi untuk praktik spiritual. Ini termasuk mengajarkan teknik manajemen waktu yang memungkinkan individu menyisihkan waktu untuk refleksi dan pengembangan spiritual.

Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan generasi Z dapat lebih memahami dan memanfaatkan spiritualitas sebagai faktor penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Pengembangan program yang terstruktur dan berbasis bukti akan memberikan dukungan yang lebih baik bagi generasi Z dalam menghadapi tantangan hidup, serta membantu mereka menemukan kedamaian batin dan kesejahteraan yang berkelanjutan.

Akan tetapi, adanya data dalam penelitian ini bahwa hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis yang sedang menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang mungkin juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Selain spiritualitas, faktor-faktor seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, situasi ekonomi, dan lingkungan hidup juga memainkan peran signifikan. Misalnya, seseorang dengan tingkat spiritualitas yang tinggi mungkin masih menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis optimal jika mereka tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau mengalami masalah kesehatan fisik yang serius. Salah satunya Godinić dan Obrenovic (2020) menjelaskan bahwa ketidakpastian ekonomi juga memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Terlebih dalam

penelitian ini partisipan ada pada usia mendekati tugas perkembangan untuk bisa mandiri secara finansial.

Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan. Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tidak hanya harus fokus pada aspek spiritualitas, tetapi juga harus mempertimbangkan dan mengatasi berbagai faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu. Menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan akses ke layanan kesehatan mental, serta menyediakan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan sosial adalah langkah-langkah penting yang dapat diambil.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguatkan hasil studi sebelumnya tetapi juga menekankan perlunya upaya lebih lanjut dalam mempromosikan spiritualitas sebagai salah satu aspek penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian tambahan yang lebih mendalam dan luas di berbagai konteks dan kelompok populasi akan sangat bermanfaat untuk memperluas pemahaman tentang peran spiritualitas dalam kehidupan manusia dan kesejahteraan psikologis. Implementasi program-program yang mendukung pengembangan spiritualitas, baik di lembaga pendidikan maupun di masyarakat umum, juga sangat dianjurkan untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

## 5. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sedang antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z. Spiritualitas yang tinggi diketahui berkaitan dengan kondisi psikologis yang sejahtera pada generasi Z. Pentingnya tercapai kesejahteraan psikologis pada semua generasi termasuk generasi Z menjadi salah satu alasan hasil dalam penelitian ini agar dapat digunakan menjadi dasar intervensi maupun penelitian selanjutnya.

## REFERENSI

- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199-207.
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997.
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30-43.
- Godinić, D., & Obrenovic, B. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance, job uncertainty and

- psychological well-being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61-74
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan ditinjau dari internal locus of control dan spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Ibrahim, N., Burhan, N. M., Mohamed, A., Mahmud, M., & Abdullah, S. R. (2022). Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Geografia*, 18(3), 90-103.
- Iqbal, S., & Khan, M. I. (2020). Spirituality as a predictor of psychological well-being: An explanatory mechanism of religiosity and sustainable consumption. *Religions*, 11(12), 634.
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis (Psychological well-Being). *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 1-7.
- Kurniawan, K., Munawaroh, E., & Isrofin, B. (2021). The importance of religiosity and resilience on Z-generation and the implication for School counseling. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4081-4086.
- Lisnawati, L., & Al Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari spiritualitas siswa di lembaga pendidikan berbasis agama pesantren dan non pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190.
- Nabil, M. (2018). Membumikan tasawwuf di tengah krisis spiritualitas manusia abad modern pandangan Sayyed Hossein Nasr. *ESOTERIK: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, 4(2), 348-366.
- Nur Azizah, & Miftakhul Jannah. (2022). Spiritualitas masyarakat modern dalam tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85–108.
- Parviniannasab, A. M., Bijani, M., & Dehghani, A. (2022). The mediating role of psychological capital in relations between spiritual well-being and mental health among nursing students. *BMC Psychology*, 10(1), 230.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Victor, C. G. P., & Treschuk, J. V. (2020). Critical literature review on the definition clarity of the concept of faith, religion, and spirituality. *Journal of Holistic Nursing*, 38(1), 107-113.
- Ratnasari, E. D., Dwidienawati, D., Putri, C. V., Harijono, C., & Tanto, M. J. (2023). Well-being in generation Z: Antecedent and Consequences. *Financial Engineering*, 1, 353-360.
- Riasudeen, S., & Singh, P. (2021). Leadership effectiveness and psychological well-being: The role of workplace spirituality. *Journal of Human Values*, 27(2), 109-125.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

- Ryff C.D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65(1), 14-23.
- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445.
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22–33.
- Wahdiniawati, S. A., Lubis, F. M., Erlianti, D., Sari, V. B. M., Uhai, S., & Febrian, W. D. (2024). Keseimbangan kehidupan kerja: Mewujudkan kesejahteraan karyawan melalui manajemen SDM yang berkelanjutan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 728-738.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46.
- Waliyuddin, M. N. (2022). Spiritualitas dalam perspektif tasawuf dan neurosains: Relasi komplementer atau kompartemen?. *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 21(2), 263–283.
- Yeşilçınar, İ., Acavut, G., İyigün, E., & Taştan, S. (2018). Eight-step concept analysis: Spirituality in nursing. *International Journal for Human Caring*, 22(2), 34-42.