PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

HUBUNGAN *DAILY SPIRITUAL* DENGAN MENTAL EMOSIONAL MAHASISWA BARU UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Diah Angela Riyanti [1], Sahuri Teguh Kurniawan [2], Siti Mardiyah [3]
[1] Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
[2),3)] Dosen Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email: diahangela14@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa baru berada dalam masa transisi dari kehidupan sekolah ke perkuliahan yang berpotensi mengalami masalah mental emosional dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru. *Daily spiritual* yang baik dapat mendukung perasaan nyaman dan tenang untuk mengatasi masalah mental emosional, meningkatkan koping, optimisme, serta harapan, mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *daily spiritual* dengan mental emosional mahasiswa baru Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengukuran menggunakan kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale* untuk menilai *daily spiritual* dan kuesioner *Self Reporting Questionnare* - 20 untuk menilai mental emosional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 219 responden.

Hasil analisa data menggunakan uji *spearman's rho* diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *daily spiritual* dengan mental emosional mahasiswa baru Universitas Kusuma Husada Surakarta. Berdasarkan hasil tersebut disarankan kepada institusi pendidikan untuk melakukan *screening* dan pemantauan secara berkala masalah gangguan mental emosional pada mahasiswa, mengadakan program untuk mengatasi masalah mental emosional serta program untuk meningkatkan *daily spiritual* mahasiswa baru untuk menuju mahasiswa sehat jiwa.

Kata Kunci : *Daily Spiritual*, Mahasiswa Baru, Mental Emosional
Daftar Pustaka : 57 (2010-2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

THE RELATIONSHIP BETWEEN DAILY SPIRITUAL AND THE MENTAL-EMOTIONAL OF NEW STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Diah Angela Riyanti [1], Sahuri Teguh Kurniawan [2], Siti Mardiyah [3]
[1] *Student of Nursing Undergraduate at University of Kusuma Husada Surakarta*
[2][3] *Lecturers at University of Kusuma Husada Surakarta.*
Email: diahangela14@gmail.com

ABSTRACT

New students are in a transition phase from school life to college. It potentially encounters mental-emotional problems in the adapting process to a new environment. Good daily spirituals could promote perceptions of comfort and calm to succeed mental-emotional problems, increase coping, optimism, faith, and reduce anxiety. This study proposed to determine the relationship between daily spirituality and the emotional mentality of new students at the University of Kusuma Husada Surakarta.

This study adopted a correlational research design with a cross-sectional approach. Questionnaire of Daily Spiritual Experience Scale was used to evaluate daily spiritual and Self Reporting Questionnaire - 20 to assess mental-emotional. The sampling technique applied purposive sampling with 219 respondents.

The result of the Spearman's rho test obtained a p-value of 0.000 ($p<0.05$). It inferred that there was a significant relationship between daily spirituality and the emotional mentality of new students at the University of Kusuma Husada Surakarta. Based on the results, educational institutions are recommended to conduct regular screening and monitoring of students' mental-emotional disorders, organize programs to overcome mental-emotional problems and improve the daily spirituality of new students towards mentally healthy students.

Keywords: *Daily Spiritual, Mental-Emotional, New Student.*
Bibliography: *57 (2010-2021).*

1. PENDAHULUAN

WHO (2017) menyatakan bahwa gangguan mental emosional dengan prevalensi tertinggi yaitu kecemasan sebesar 3,6% dan depresi 4,4% yang hampir separuhnya dari wilayah Asia Tenggara. Di Indonesia prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah 9,8% dengan prevalensi penderita depresi sebesar 6,1% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa baru lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya, yaitu 12% hingga 50% (Maulida, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12,7% mahasiswa di salah satu universitas di Jakarta mengalami gangguan mental emosional (Vidiawati et al., 2017). Hasil screening gangguan mental emosional pada mahasiswa semester 1 di salah satu STIKes Yogyakarta menunjukkan hasil 30% mahasiswa mengalami masalah depresi, 67% mengalami ansietas, dan 20% mengalami masalah stress (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Mahasiswa baru berada dalam masa transisi dari kehidupan sekolah ke perkuliahan yang berpotensi mengalami ketidakstabilan psikologis dan sosial, serta berpotensi mengalami tekanan dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Mahasiswa baru berusia antara 18 tahun sampai 21 tahun dikategorikan pada tahap perkembangan dewasa muda (Nangkrut, 2018). Perilaku koping pada usia tersebut cenderung berorientasi pada emosi ketika menghadapi permasalahan sehari-hari dan sumber stres sehingga berpotensi menimbulkan masalah mental emosional (Aditama, 2017).

Salah satu penyebab timbulnya stress akademik yaitu pembelajaran daring merupakan iklim pembelajaran baru dirasakan oleh mahasiswa akibat pandemi covid-19. Proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19 dapat menimbulkan beberapa kendala yaitu signal internet yang jelek, tugas yang banyak, kurang fokus dalam mengikuti proses perkuliahan, serta kesulitan tidur dapat menyebabkan stress akademik pada mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Spiritualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental emosional (Park et al., 2013). Unsur utama dalam beragama yaitu percaya kepada keberadaan Tuhan. Sehingga individu yang merasa dekat dengan Tuhan akan timbul rasa tenang dan aman. Seseorang dengan tingkat spiritual yang tinggi memiliki kualitas ketahanan mental emosional karena memiliki *self control, self esteem, dan confidence* yang tinggi (Azisi, 2020). Individu dengan spiritual yang kuat akan lebih sehat secara mental emosional, lebih tahan terhadap tekanan hidup dan relatif lebih bahagia. *Daily spiritual* yang baik dapat meningkatkan koping, optimisme, serta harapan, mengurangi kecemasan, mendukung perasaan nyaman dan tenang (Abdel-Khalek, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa spiritualitas dapat mempengaruhi kesehatan mental emosional (Weber & Pargament, 2014). Spiritualitas mampu memberikan kekuatan bagi individu dalam menghadapi emosi negatif dan mencegah keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan penyesuaian dalam menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019). Penelitian pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu

Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas, maka semakin tinggi tingkat kesehatan mental emosionalnya (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Studi Pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2020 dengan menyebar kuesioner melalui google form kepada 10 responden yang merupakan mahasiswa baru tahun Angkatan 2020 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hasil studi pendahuluan terdapat 9 dari 10 mahasiswa baru mengalami gejala gangguan mental emosional. Berdasarkan *daily spiritual* 1 mahasiswa baru memiliki tingkat spiritual sedang dan 9 mahasiswa baru memiliki tingkat spiritual tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) dan kuesioner *Self Reporting Questionnare* (SRQ) 20.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru fakultas ilmu kesehatan tahun Angkatan 2020 Universitas Kusuma Husada Surakarta yang berjumlah 483 mahasiswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 219 responden.

Penelitian dilaksanakan bulan April sampai Juni 2021 di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang terletak di Jalan Jaya Wijaya No.11, Kadipiro Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah secara online melalui *google form*.

Peneliti menggunakan uji korelasi *spearman* untuk mengukur hubungan *daily spiritual* dengan mental emosional mahasiswa baru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik responden

Variabel	Total	
	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	8,2
Perempuan	201	91,8
Jumlah	219	100
Usia		
18	70	32
19	105	47,9
20	41	18,7
21	3	1,4
Jumlah	218	100
Agama		
Islam	198	90,4
Kristen	14	6,4
Katolik	5	2,3
Hindu	2	0,9
Jumlah	219	100
Pendidikan Sebelumnya		
SMA	126	57,5
SMK	82	37,4
MAN	11	5,0
Jumlah	219	100
Daily Spiritual		
Tingkat Spiritual Rendah	5	2,3
Tingkat Spiritual Sedang	44	20,1
Tingkat Spiritual Tinggi	170	77,6
Jumlah	219	100
Mental Emosional		
Tidak Terindikasi gangguan mental emosional	101	46,1
Terindikasi gangguan mental emosional	118	53,9
Jumlah	219	100

Hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan presentase 91,8 %.

Menurut Wahyuni & Bariyyah (2019) jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap tingkat spiritualitas dan kesehatan mental pada mahasiswa. Menurut Hafifah et al. (2017) tidak terdapat perbedaan stress akademik antara mahasiswa FIKES laki-laki dan perempuan karena kesamaan stressor maupun tekanan akademik yang diberikan dan diterima selama kuliah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 19 tahun, yaitu 47,9 %.

Menurut Nangkrut (2018) Mahasiswa baru dikategorikan pada tahap perkembangan dewasa muda dengan usia berkisar antara 18 tahun sampai 21 tahun. Wahyuni & Bariyyah (2019) memaparkan bahwa karakteristik subyek pada masa dewasa muda yaitu pencarian identitas diri sehingga sering mengalami kondisi psikologi yang kurang sejahtera (emosi tidak stabil, kecemasan, depresi) serta mengalami problema dengan lingkungan sosial akibat dari perbedaan persepsi terhadap norma atau peraturan yang berlaku di lingkungan sosial. Strategi koping pada masa dewasa muda lebih sering melakukan *emotion focus coping* (perilaku koping yang berorientasi pada emosi) sehingga berpotensi menimbulkan masalah mental emosional (Aditama, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden beragama islam dengan presentase 90,4%.

Menurut (Azisi, 2020) manusia pada dasarnya merupakan makhluk beragama (homoreligius). Agama memiliki peran sentral dalam menentukan kehidupan manusia, orang yang beragama akan senantiasa melakukan segala sesuatu sesuai dengan ajaran agama. Ajaran agama sebagai tuntunan hidup membantu seseorang dalam menjaga hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan sekitarnya serta hidupnya lebih terarah dengan adana persepsi dan emosi positif terkait aspek transpersonal (Parila et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukan bahwa jumlah responden terbanyak tingkat Pendidikan sebelumnya berasal dari SMA sebanyak 57,5%.

Menurut Novitasari (2017) lingkungan pendidikan sebelumnya dapat mempengaruhi spiritualitas. Pendidikan sebelumnya berbasis sekolah agama memungkinkan muatan aktivitas religius yang berdekatan dengan pengalaman spiritual lebih banyak dibandingkan sekolah umum. Tingkat pendidikan sebelumnya mempengaruhi masalah mental emosional karena proses pembelajaran dijenjang perkuliahan sangat berbeda dengan pembelajaran SMA/SMK sederajat sehingga mahasiswa perlu penyesuaian cara belajar (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan tingkat spiritual rendah sebanyak 5 orang (2,3 %), responden dengan tingkat spiritual sedang sebanyak 44 orang (20,1 %), responden dengan tingkat spiritual tinggi sebanyak 170 orang (77,6 %).

Mahmud (2017) menjelaskan bahwa *daily spiritual experience* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Daily spiritual* memandang dampak agama dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari serta menjelaskan bagaimana individu merasakan adanya Tuhan dan mempersepsikan sesuatu yang berkaitan dengan perilaku religius secara konsisten terhadap kehidupan.

Hasil penelitian menunjukkan 101 orang (46,1 %) responden tidak terindikasi gangguan mental emosional dan 118 orang (53,9 %) responden terindikasi gangguan mental emosional.

Gangguan mental emosional merupakan gangguan jiwa yang mengakibatkan perubahan dalam berpikir, perilaku dan suasana hati terkait tekanan yang bermakna dan gangguan fungsi selama jangka waktu tertentu yang dapat menghambat proses penyesuaian diri (Dinuriah, 2015).

b. Analisa Bivariat

Variabel	n	R	p value
Daily Spirtiual	**219**	**- 0,410**	**0,000**
Mental Emosional			

Hasil uji analisa spearman pada tabel diatas diperoleh nilai p-value 0,000 (p< 0,05) maka Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *daily spiritual* dengan mental emosional mahasiswa baru Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni & Bariyyah (2019) didapatkan hasil spiritualitas berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menurut Roper, individu dengan tingkat spiritual yang baik dapat mengurangi kecemasan serta mendukung perasaan nyaman dan tenang, meningkatkan koping, optimisme, harapan positif (Karim, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Weber & Pargament (2014) yang menyatakan bahwa kesehatan mental emosional dipengaruhi oleh tinggi rendahnya spiritualitas. Menurut Weber dan Pargamet, spiritualitas berkontribusi meningkatkan kesehatan mental emosional, kesejahteran sosial, dan kualitas hidup yang bahagia. Pendapat weber dan Pargement tersebut berdasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Park et al. (2013) dalam lapangan psikologi klinis yang menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan agama mempengaruhi kesehatan mental pada para penderita depresi dan mampu mengurangi dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Selain area psikologi klinis, hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian pada area pendidikan khususnya perguruan tinggi mengenai pengaruh spiritual terhadap kesehatan mental emosional. Penelitian Fehring, Brenan & Keller menyatakan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menghadapi perubahan hidup. Spiritualitas yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menghindarkan dirinya dari kondisi stress, kecemasan, atau depresi akibat dari penyesuaian diri terhadap lingkungan dan system pembelajaran yang baru (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Gangguan mental emosional yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Banyak kasus depresi yang tidak teridentifikasi. Hal ini dikarenakan tidak dilakukannya screening terkait gangguan mental emosional pada mahasiswa. Penurunan nilai akademis mahasiswa diharapkan dapat diantisipasi lebih awal dengan melakukan screening gangguan mental emosional.

Spiritualitas salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa

individu yang kuat secara spiritual atau agama memiliki kesehatan mental emosional yang lebih baik, serta lebih tahan terhadap tekanan-tekanan hidup yang dihadapi dan relatif lebih bahagia (Abdel-Khalek, 2015). Dari hasil penelitian sebelumnya dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental emosional. Pada lingkup pendidikan, tingkat spiritualitas mempengaruhi tingkat kesehatan mental individu maupun lembaga.

Secara individual, spiritualitas yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental emosional yang baik akan menunjukkan beberapa kondisi positif pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Peningkatan perhatian kesehatan mental dalam dunia pendidikan didasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa kesehatan mental emosional memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan akademik mahasiswa.

4. KESIMPULAN

a. Karakteristik Responden dalam penelitian
   1) Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 201 orang (91,8 %).
   2) Mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 105 orang (47,9 %).
   3) Mayoritas beragama islam sebanyak 198 orang (90,4 %).
   4) Mayoritas pendidikan sebelumnya berasal dari SMA sebanyak 126 orang (57,5 %).
b. *Daily Spiritual* Mahasiswa Baru di Universitas Kusuma Husada Surakarta mayoritas pada tingkat spiritual tinggi sebesar 170 orang (77,6 %).
c. Mahasiswa Baru di Universitas Kusuma Husada Surakarta terindikasi gangguan mental emosional sebesar 118 orang (53,9 %).
d. Ada hubungan antara *daily spiritual* dengan mental emosional mahasiswa baru Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dengan demikian hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental emosional mahasiswa.

5. SARAN

a. Bagi Institusi Pendidikan

   Lebih mengembangkan banyak penelitian dengan memberikan dukungan literatur keperawatan terutama dalam hal *daily spiritual* dan mental emosional. Peneliti merekomendasikan perlu adanya *screening* dan pemantauan secara berkala masalah gangguan mental emosional pada mahasiswa, mengadakan program untuk mengatasi masalah mental emosional serta program untuk meningkatkan *daily spiritual* mahasiswa baru untuk menuju mahasiswa sehat jiwa.
b. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis berkaitan dengan *daily spiritual* dan mental emosional perlu menggunakan metode yang lain serta menambahkan teknik observasi selain kuesioner untuk memperoleh data penelitian, melakukan penelitian intervensi untuk mencegah maupun mengatasi gangguan mental emosional pada mahasiswa baru serta intervensi untuk meningkatkan *daily spiritual.*

DAFTAR PUSTAKA

Abdel-Khalek, A. M. (2015). Happiness, health, and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, *2*(1), 1035927. https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1035927

Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL TARBAWI*, *10*(2), 39–62.https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4

Alzaeem, A. Y., Sulaiman, S. A. S., & Gillani, S. W. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed Stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, *2*(7), 239–256. http://www.iomcworld.com/ijcrimph/

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139–149. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395

Azisi, A. M. (2020). PERAN AGAMA DALAM MEMELIHARA KESEHATAN JIWA DAN SEBAGAI KONTROL SOSIAL MASYARAKAT. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, *11*(2), 55–75.

Carter, B. N. (2016). *Association of religious commitment and perceived stress levels in college students*. https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses?utm_source=digitalcommons.georgiasouthern.edu%2Fhonors-theses%2F183&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPage

Dinuriah, S. (2015). *Gambaran gangguan mental emosional pada Penderita kanker dalam masa kemoterapi di RSU Kabupaten Tangerang*. FKIK UIN Jakarta. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33043

Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *2*(3). https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.581

Hodapp, B., & Zwingmann, C. (2019). Religiosity/Spirituality and Mental Health: A Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area. *Journal of Religion and Health*, *58*(6), 1970–1998. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-019-00759-0

Karim, D. (2015). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha. *JOM PSIK UNRI*, *2*(2), 962–970. https://media.neliti.com/media/publications/183778-ID-hubungan-dukungan-sosial-teman-sebaya-de.pdf

Karin, P. (2017). Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa tingkat pertama program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (laporan penelitian). *Universitas Udayana, Bali, Indonesia*.

Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2020). *Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020*. *7*(2).

https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165

Mahmud, A. D. (2017). *Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2017. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37245/2/ARIF DARMAWAN MAHMUD-FPSI.pdf

Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Universitas Indonesia. *Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia*.

Nangkrut, Y. R. S. (2018). *TINGKAT PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Berasal dari Nusa Tenggara Timur)*. Universitas Sanata Dharma. https://repository.usd.ac.id/31390/2/141114018_full.pdf

Novitasari, Y. (2017). Kompetensi Spiritualitas Mahasiswa. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, *1*(1), 45–70. https://ejournal.upi.edu/index.php/JOMSIGN/article/viewFile/6051/4077

Parila, A., Sari, E. P., & Roudhotina, W. (2018). Daily Spiritual Experience dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan karena Meninggal Dunia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *23*(1), 1–15. https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art1

Park, N. S., Lee, B. S., Sun, F., Klemmack, D. L., Roff, L. L., & Koenig, H. G. (2013). Typologies of religiousness/spirituality: Implications for health and well-being. *Journal of Religion and Health*, *52*(3), 828–839. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-011-9520-6

Riahta, R., Hasanah, N., & Pratiwi, A. (2015). Regulasi Emosi Mahasiswa Penyandang Tunarungu Dalam Relasi Dengan Kawan Sebaya. *IJDS: INDONESIAN JOURNAL OF DISABILITY STUDIES*, *2*(1). https://ijds.ub.ac.id/index.php/ijds/article/viewFile/23/16

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–200.

Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta. *Masalah Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Baru*, *5*(1), 27–33. https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33

W H O. (2017). Depression and Other common mental disorders: global health estimates. *Geneva: World Health Organization*, 1–24.

Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 46–53. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/120192334

Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, *27*(5), 358–363. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000080