



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Hardiness* dan *Daily Spiritual Experience* dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

SALWA SHABRINA & NURUL HARTINI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan survei *online*. Jumlah partisipan 457 mahasiswa aktif Universitas Airlangga yang diperoleh melalui metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *a short hardiness scale*, *the daily spiritual experience scale* (DSES), dan *psychological well being scale*. Analisis data yang dilakukan adalah uji korelasi *spearman's rank* dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan *hardiness* dan *daily spiritual experience* secara simultan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) dengan nilai R sebesar 0,640. Hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis bersifat positif, yang berarti bahwa apabila individu memiliki *hardiness* dan *daily spiritual experience* yang tinggi, juga didapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Kata kunci: *daily spiritual experience, hardiness, kesejahteraan psikologis*

ABSTRACT

This study aims to examine the correlation between *hardiness* and *daily spiritual experience* toward psychological well-being of students. The research method used in this study is a quantitative method with data collection techniques using online surveys. The total participants in this study were 457 people is 457 active students of Universitas Airlangga obtained through the accidental sampling method. Data analysis carried out was Spearman's rank correlation test with the help of SPSS version 25. The results of this study showed that there was a relationship between *hardiness* and *daily spiritual experience* simultaneously with psychological well-being ($p = 0.000$ or $p < 0.05$) with an R value of 0.640. The relationship between *hardiness* and *daily spiritual experience* with psychological well-being is positive, which means that if individuals have high *hardiness* and *daily spiritual experience*, they also get high psychological well-being.

Keywords: *daily spiritual experience, hardiness, psychology well-being*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(1), 930-937

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah calon intelektual atau cendekiawan muda yang sering kali syarat dengan berbagai predikat (Sarwono, 1978). Mahasiswa bagian dari elemen masyarakat yang memiliki catatan sejarah bahwa dinamika bangsa ini tidak lepas dari peran mahasiswa. Mahasiswa biasanya menjadi harapan banyak orang untuk memberikan perubahan dengan menggunakan disiplin ilmunya dalam membantu pembangunan negara untuk menjadi lebih baik kedepannya (Rikardo, 2018). Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi. Masa transisi ini dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa ditahun pertama kuliah karena dihadapkan dengan situasi dan tuntutan baru, seperti mengatasi semua masalah dan konflik (Susilowati & Hasanat, 2015). Perubahan pola kehidupan, tuntutan akademik yang cenderung semakin berat dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Tanggung jawab dan tugas perkembangan yang meningkat harus dijalani pada masa ini juga dapat menjadi tekanan dan beban tersendiri bagi mahasiswa (Hidayah, 2012). *Stressor* yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan berbagai risiko permasalahan psikologis pada mahasiswa.

Survei di Indonesia yang telah dilakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) periode 2019-2020 menunjukkan bahwa 1.470 responden mengalami rasa cemas berkepanjangan, 1.235 responden merasakan lelah berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 responden mengalami sedih hingga mengganggu aktivitas kegiatannya, 651 responden mengaku tidak percaya diri, 23 responden tidak minat untuk berkegiatan, 19 responden merasa tertekan, 12 responden merasa dirinya tidak berguna, kemudian 168 responden mengalami permasalahan mental lainnya (ILMPI, 2020). Apabila tidak ditangani dengan baik, ketegangan psikis tersebut dapat memburuk dan mengakibatkan depresi, hingga bunuh diri.

Perubahan pola kehidupan dan meningkatnya tuntutan tanggung jawab yang dianggap sebagai tekanan dapat memicu tingginya risiko permasalahan psikologis pada mahasiswa. Individu yang merasa dalam tekanan membutuhkan strategi koping stres. Koping digunakan untuk mempertahankan stabilitas intrapsikis selama menghadapi *stressor* (Cushway, 1996). Individu memiliki strategi koping sesuai dengan kondisi masing-masing. Strategi koping yang baik akan mengantarkan pada kesejahteraan psikologis (Bissonnette, 1998).

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat menjalankan berbagai perannya dengan optimal, meregulasi dirinya untuk mengatasi stres, mengatur konflik, stimulus motivasi, dan meningkatkan kepercayaan diri. Begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mudah untuk mencapai target-targetnya, menyelesaikan studi, dan mengimplementasikan ilmunya kepada masyarakat.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur perilakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta dapat berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Berbagai konstruk psikososial yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis adalah status identitas, *self-enhancing cognition*, regulasi emosi, kepribadian, tujuan personal, nilai (*value*), strategi koping, proses perbandingan sosial, dan spiritualitas (Ryff & Singer, 2008).

Kepribadian individu akan menentukan kebiasaan individu dalam merespons stimulus kehidupan. Kepribadian *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi (Kobasa, 1979). *Hardiness* merupakan pola sikap dan strategi yang memfasilitasi perubahan kondisi stres, dari potensi keterpurukan menjadi peluang perkembangan (Maddi, 2002). Faktor kepribadian adalah variabel penting dalam menghadapi situasi yang menekan (Skomorovsky & Sodom, 2011). Salah satu pola kepribadian yang dapat menjaga kesehatan mental individu walaupun mengalami situasi yang penuh *stressor* adalah *hardiness* (Smet, 2011). Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan (Kinicki, 2005). Kepribadian *hardiness* memiliki peran dalam proses individu memaknai situasi yang menyebabkan timbulnya stress.

Spiritualitas dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. *Daily spiritual experience* adalah persepsi individu mengenai pengalaman spiritual individu yang terkait dengan hal-hal transenden dan penuh makna dalam hidup, seperti merasa dekat dengan Tuhan, memiliki rasa adanya kerinduan, mendapatkan dukungan serta kasih sayang secara transenden, dan memiliki kekaguman, kemurahan hati, serta bersyukur atas adanya Tuhan. *Daily spiritual experience* merupakan persepsi pada individu masing-masing dan emosi yang terkait dengan transenden pada kehidupan sehari-hari (Underwood & Teresi, 2002; Mayoral Sánchez dkk., 2010).

Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi akan memiliki keyakinan adanya kekuatan transenden yang mengatur kehidupannya. Penelitian yang dilakukan oleh Garrouette dkk. (2003) menjelaskan bahwa individu dengan spiritualitas tinggi akan lebih memaknai hidup dengan baik, dan memiliki kesejahteraan psikologi yang baik. Spiritualitas akan mempermudah individu menghadapi emosi negatif dan situasi sosial (Khashab dkk., 2015). Spiritualitas memiliki hubungan dengan tiga indikator kesejahteraan psikologis, yaitu aktualisasi diri, kebermaknaan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ivtzan dkk., 2013).

Mahasiswa dengan perubahan pola kehidupannya memicu adanya banyak *stressor* di lingkungannya. Setiap individu membutuhkan *hardiness* dan spiritualitas untuk menghadapi *stressor*. *Hardiness* berperan untuk memaknai *stressor* sebagai tantangan dan membantu individu untuk lebih tahan banting dalam menjalani kehidupan. Spiritualitas dapat mengubah perspektif individu menjadi lebih positif dipengaruhi oleh keyakinan transenden yang mengatur kehidupan. Pengalaman spiritual yang baik dapat memberikan percaya diri yang tinggi dan kekuatan bagi individu dalam menghadapi *stressor*. *Hardiness* dan *daily spiritual experience* dapat menuntun pada keadaan psikologis yang sejahtera.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada seberapa besar hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menghasilkan data dalam bentuk angka yang didapatkan dari hasil jawaban partisipan. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengumpulan menggunakan teknik survei. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner. Penelitian survei digunakan untuk mendapatkan data responden

dalam bentuk *self-report* yang mencerminkan pikiran, opini, dan perasaan individu. Pada penelitian ini, kuisioner yang digunakan untuk survei menggunakan media *online*. Uji validitas yang digunakan adalah validitas isi dengan bantuan *professional judgement*. Pengukuran reliabilitas pada instrumen penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Airlangga yang berusia 17-24 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang masuk dalam kriteria sumber data dapat mengisi kuisioner yang telah disebar. Sebelum mengisi survei, partisipan diminta untuk membaca pernyataan yang diberikan untuk memastikan bahwa partisipan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengukuran

Pengukuran *hardiness* dalam penelitian ini menggunakan *a short hardiness scale* yang dikembangkan oleh Bartone (2000, Ave & Dc, 1999). Skala ini terdiri dari 15 pernyataan dengan menggunakan skala likert untuk pilihan jawaban (1 = sangat tidak sesuai, 4 = sangat sesuai) dan mencakup pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Pengukuran *daily spiritual experience* menggunakan *The Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) yang dikembangkan oleh Underwood & Teresi (2002). Skala ini terdiri dari 16 pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert (1 = tidak pernah, 5 = selalu). Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan *psychological well being scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini terdiri dari 42 pernyataan dengan menggunakan skala *likert* untuk pilihan jawaban (1 = sangat tidak sesuai, 4 = sangat sesuai) dan mencakup pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Validitas seluruh instrument alat ukur pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) dengan bantuan *professional judgment*, yaitu empat (4) dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Pengukuran reliabilitas pada instrumen penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Dari uji reliabilitas tersebut, menghasilkan nilai koefisien reliabilitas alat ukur pada skala *hardiness* adalah 0,704, pada skala *daily spiritual experience* adalah 0,917, dan pada skala kesejahteraan psikologis adalah 0,883. Secara keseluruhan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini reliabel untuk mengukur variabel-variabel penelitian.

Uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji korelasi, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinearitas. Data berdistribusi normal dan terdapat hubungan positif antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis. Hasil dari uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas dan tidak terjadi multikolinearitas.

Analisis Data

Analisis data yang dilakukan adalah analisis regresi berganda yang berfungsi untuk mencari hubungan dari dua atau lebih variabel bebas dan variabel terikat dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif pada 457 partisipan menunjukkan variabel *hardiness* memiliki nilai ($M=42,14$; $SD=5,36$). Pada variabel *daily spiritual experience* memiliki nilai ($M=112,51$; $SD=15,23$). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *hardiness* dan *daily spiritual experience* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis ($r(457)=0,640$; $\rho=0,000$).

H_a pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan bahwa *hardiness* dan *daily spiritual experience* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Pada variabel *hardiness* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat ($r(457) = 0,620$; $p < 0,05$) sedangkan pada variabel *daily spiritual experience* memiliki hubungan yang cukup kuat ($r(457) = 0,412$; $p < 0,05$). Hubungan pada variabel *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi *hardiness* dan *daily spiritual experience*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan *hardiness* dan *daily spiritual experience* secara simultan dengan kesejahteraan psikologis (H_a diterima). Hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis bersifat positif, yang berarti bahwa pada mahasiswa yang memiliki *hardiness* dan *daily spiritual experience* yang tinggi, juga didapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan berbagai faktor, dua diantaranya adalah faktor kepribadian dan faktor psikososial (Ryff & Singer, 2008). *Hardiness* berperan sebagai faktor kepribadian, dan spiritualitas berperan sebagai faktor psikososial. Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan pada subjek yang berbeda, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Skomorovsky dan Sudom (2011) yang dilakukan pada anggota militer Kanada, dan penelitian Mabururi (2017) dilakukan pada korban bencana alam di Yogyakarta, penelitian yang dilakukan oleh Garrouthe, dkk (2003) orang-orang Indian Amerika, dan penelitian yang dilakukan Munthe, dkk (2017) pada anak didik pelayaran di Lembaga Pelayaran anak pria kelas II A Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun adanya perbedaan pada subjek yang diteliti, tetapi keterkaitan antara *hardiness*, *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif.

Individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki kontrol diri yang baik pada situasi yang positif maupun negatif, dan mengontrol persepsi mengenai kesulitan dalam hidup menjadi sebuah tantangan yang positif (Maddi, 2002). Selain itu, individu dengan kepribadian *hardiness* akan mengarahkan pada pengembangan diri dan resiliensi. Sikap-sikap tersebut akan membantu individu untuk memiliki strategi koping yang baik, sehingga dapat merespons berbagai stimulus dengan positif. Sikap positif dalam berbagai kondisi akan mengarahkan individu pada fungsi psikologis yang positif, dan mengarahkan pada keadaan kesejahteraan psikologis yang baik. Kobasa (1979) memaparkan bahwa terdapat dua tahapan proses hubungan *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis. Pertama, kepribadian *hardiness* dapat mengubah proses penilaian kognitif individu, dan mendorong individu untuk memaknai *stressor* sebagai sebuah tantangan, sehingga hal tersebut akan mengurangi tekanan psikologis. Kedua, individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dengan adaptif, walaupun dalam situasi yang menekan. Hal ini disebut juga sebagai strategi koping stress oleh individu. Individu dengan strategi koping stress yang baik akan mudah berdamai dengan tekanan, sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ivtzan, dkk (2013) bahwa spiritualitas memiliki hubungan dengan tiga indikator kesejahteraan psikologis, yaitu aktualisasi diri, kebermaknaan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keyakinan pada

Tuhan akan mendorong individu memiliki strategi koping yang baik (Cornah, 2006). Strategi koping yang baik dapat mengarahkan individu pada kesejahteraan psikologis yang baik (Ryff & Singer, 2008). Tischler (2002) menjelaskan individu dengan spiritualitas akan meningkatkan kompetensi aktualisasi diri, harga diri, sikap mandiri, adaptasi yang baik, performa kinerja yang baik, empati, altruisme, sikap terbuka, dan lain sebagainya. Hasil penelitian Khashab, dkk (2015) memaparkan bahwa spiritualitas akan mempermudah individu menghadapi emosi negatif dan situasi sosial. Kompetensi-kompetensi tersebut akan mengarahkan individu pada kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan pemaparan Underwood & Teresi (2002), yaitu *daily spiritual experience* dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan spiritualitas tinggi akan memiliki keyakinan adanya kekuatan transenden yang mengatur kehidupannya, sehingga individu tersebut akan lebih mudah untuk memaknai hidup dengan baik dan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dari *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, sehingga H_a diterima. Penelitian mengenai *hardiness* dan *daily spiritual experience* secara simultan dengan kesejahteraan psikologis masih belum banyak dilakukan. Penelitian-penelitian sebelumnya kebanyakan hanya meneliti salah satu variabel, yaitu *hardiness* atau *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut untuk penelitian selanjutnya. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode kualitatif agar dapat memperkaya data dan mengembangkan teori yang lebih kuat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu penulis selama proses penelitian. Terima kasih juga kepada pihak-pihak yang turut berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh dosen pengajar dan staf di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, partisipan pada penelitian ini, dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Salwa Shabrina dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ave, D., & Dc, W. (1999). Report Number Agency Report Number. *Robotics*, 298(in 1992), 1992–1993.
- Bissonnette, M. (1998). Optimism, Hardiness, and Resiliency : A Review of the Literature Prepared for the Child and Family Partnership Project. *Review Literature And Arts Of The Americas*, 1–22.

- Cornah, D. (2006). *The impact of spirituality on mental health: A review of the literature*. Mental Health Foundation.
- Cushway, B. (1996). *Human Resource Management*. Elex Media Komputindo.
- Garrouthe, E. M., Goldberg, J., Beals, J., Herrell, R., Manson, S. M., Crow, C. B., Buchwald, D., Chambers, B., Christensen, M., Dillard, D., DuBray, K., Espinoza, P., Fleming, C., Frederick, A. W., Gone, J., Gurley, D., Jervis, L., Jim, S., Kaufman, C., ... Yazzie, L. (2003). Spirituality and attempted suicide among American Indians. *Social Science and Medicine*, 56(7), 1571–1579. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00157-0](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00157-0)
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan dan Ketakutan akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.
- ILMPI. (2020). *Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi*.
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Khashab, A. S., Khashab, A. M., Mohammadi, M. R., Zarabipour, H., & Malekpour, V. (2015). Predicting dimensions of psychological well being based on religious orientations and spirituality: An investigation into a causal model. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(1), 50–55.
- Kinicki, R. K. & A. (2005). *Perilaku Organisasi Edisi 5* (A. B. E. Suandy (ed.); 5th ed.). Salemba Empat.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality*, 37(1), 1–11.
- Mabruri, M. I. (2017). Hubungan Antara Kepribadian Tangguh Dan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Bencana Alam Di Yogyakarta. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 1(2), 109–117.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
- Mayoral Sánchez, E. G., Laca Arocena, F. a, & Mejía Ceballos, J. C. (2010). Daily spiritual experience in Basques and Mexicans: a quantitative study. *Journal of Transpersonal Research*, 2(1), 10–25.
- Munthe, Maslihah, & Chotidjah. (2017). Hubungan spiritualitas dan psychological well-being pada anak didik masyarakat di lembaga masyarakat anak pria kelas II A Tangerang. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 53–65.
- Rikardo, Y. (2018). *Peran Mahasiswa, Pemuda Sebagai Agent Of Change*.
- 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), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Bulan Bintang.
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*, 176(4), 389–396. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00359>
- Smet, B. (2011). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92 – 107–107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7669>
- Tischler, L., Biberman, J., & Mckeage, R. (2002). Linking emotional intelligence, spirituality and workplace performance: Definitions, models and ideas for research. *Journal of Managerial Psychology*, 17(3), 203–218. <https://doi.org/10.1108/02683940210423114>
- 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. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04