



Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa

Junaidin¹, Siti Indah Purwanti²

^{1,2}. Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa

Email: junaidin@uts.ac.id¹, indahpurwanti914@gmail.com²

Abstrak

Spiritualitas merupakan sebuah keyakinan yang terdapat pada setiap individu terhadap Tuhan, yang kemudian ditunjukkan melalui perilaku dan seberapa besar komitmen seseorang dalam menjalankan ajaran agama. Salah satu bentuk emosi positif dari manusia adalah rasa bahagia, kebahagiaan tentunya merupakan cita-cita yang di dambakan oleh setiap orang dalam menjalani kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa angkatan 2019 dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah Teknik *simple random sampling* dengan bantuan rumus slovin. Sample penelitian berjumlah 69 orang. Adapun data penelitian diperoleh dengan instrumen skala spiritualitas berdasarkan teori Glock & Strak dan skala kebahagiaan berdasarkan teori Saligman. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan kebahagiaan dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,457$; $p = 0,001$ ($p < 0,005$) yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi spiritualitas mahasiswa asrama maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan.

Kata Kunci: *Spiritualitas, Kebahagiaan, Mahasiswa*

Abstract

Spirituality is a belief in every individual towards God, which is then shown through behavior and how committed a person is in carrying out religion's preaching. One of the forms of positive emotions from human is happiness. Happiness is certainly an ideal that is desired by everyone in living their lives. This study aimed to determine the relationship between spirituality and happiness of students at the Sumbawa University of Technology Dormitory. This research was conducted on the students at Sumbawa University of Technology dormitory in 2019 by using a quantitative descriptive method. The data collection technique used was simple random sampling technique with the assistance of the Slovin formula. The research sample consisted of 69 people. The research data were obtained by using instrument spirituality scale based on Glock & Strak theory and happiness scale based on Saligman's theory. Hypothesis testing conducted in this study used correlation test. The results showed that there was a relationship between spirituality and happiness with a correlation value of $r = 0,457$; $p = 0,001$ ($p < 0,005$) which indicates that there is a significant relationship between spirituality and happiness. This shows that the higher the spirituality of dormitory students, the higher the level of their happiness.

Keywords: *Spirituality, Happiness, College student*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu makhluk yang diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa, manusia yang beriman akan percaya dan mampu dalam berfikir adanya dimensi spiritual. Spiritualitas adalah bagian dari dalam diri individu yang tidak terlihat, yang berkontribusi terhadap keunikan serta dapat menyatukan dengan nilai-nilai transedental yang memberikan makna, tujuan dan keterhubungan (Fridayanti, 2015). Sedangkan menurut Pargament (2004) mengungkapkan bahwasannya spiritualitas di pandang sebagai motivasi dalam pencarian terhadap tuhan (Amir, 2016).

Spiritualitas juga dimaknai tentang kepercayaan kepada Tuhan, sebagai kekuatan super dan merupakan bagian dari agama (Mohoney, 1999). Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada yang bersifat keharmonisan, kecintaan dan ketenangan. Dengan adanya dimensi spiritual ini menuntun akan kepercayaan diri dalam menemukan makna hidup dan tujuan hidup (Wahidin, 2017).

Menurut Glock dan Stark (1968) bahwasanya terdapat 5 aspek spiritualitas yaitu dimensi keyakinan, praktik agama, pengetahuan agama, pengalaman dan konsekuensi. Dimensi keyakinan melihat seberapa yakin manusia percaya dengan tuhan, praktek agama dimana dapat menjalankan kewajiban ritual dalam agama, pengetahuan agama dimana menyiratkan pemahaman seseorang tentang ajaran agama dalam kitab suci, dan pengalaman-pengalaman yang di peroleh dari kepercayaannya serta konsekuensi, yaitu seberapa jauh perilaku seseorang di motivasi oleh agama di dalam kehidupan (Pontoh, 2015) .

Beberapa pandangan umum terutama di kalangan masyarakat Indonesia berasumsi bahwasanya tingkat spiritualitas berdampak pada kebahagiaan seseorang dengan melihat perilaku yang di tunjukkan di kalangan masyarakat itu sendiri, misalnya orang yang rajin beribadah terlihat lebih bahagia dari pada orang yang jarang beribadah.

Menurut Saligman (2002) Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk emosi positif dimana seseorang merasakan ketenangan dan kenyamanan, selain itu

kebahagiaan juga diartikan sebagai perasaan dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan serta adanya kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif dimasa lalu, masa depan dan masa sekarang (Jusmiati, 2017). Menurut konsep kebahagiaan Saligman (Arif, 2016) yang di sebut *flourishing* memiliki lima aspek yang menandakan seseorang menjalani hidup yang baik (*eudaimonic*) dan bahagia yaitu emosi positif, kelekatan, hubungan yang positif, hidup yang bermakna, pencapaian. Kebahagiaan merupakan bagian dari sebuah keputusan dan pilihan yang dapat di kendalikan oleh diri sendiri oleh sebab itu setiap orang berhak memutuskan untuk bahagia tidak terkecuali mahasiswa.

Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi, mahasiswa juga merupakan seorang calon intelektual ataupun cendekian muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat dalam masyarakat itu sendiri. Mahasiswa biasanya berada pada rentang usia remaja yaitu pada usia 18-24 tahun, dimana menurut Sarwono (Putro, 2017) mengungkapkan bahwasanya untuk mendefinisikan remaja harus di sesuaikan dengan budaya setempat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik (BAA) UTS, pada tahun 2018 jumlah mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa adalah sebanyak 1092 orang, dengan rata-rata berada pada usia remaja, selanjutnya pada tahun 2019 Universitas Teknologi Sumbawa juga menerima mahasiswa baru sebanyak 1115 orang (BAA UTS, 2019). Mahasiswa baru Universitas Teknologi Sumbawa (UTS) yang berasal dari luar daerah Kab. Sumbawa diwajibkan untuk tinggal di asrama selama 2 semester atau satu tahun masa kuliah. Selain itu pembina asrama UTS, bapak Iwan Wahyudi dan ketua asrama UTS, mengungkapkan jumlah mahasiswa yang tinggal di asrama angkatan 2019 sendiri berjumlah 226 orang, dengan rincian mahasiswa laki-laki sebanyak 76 orang dan mahasiswa perempuan berjumlah 150 orang.

Sama halnya dengan mahasiswa pada umumnya mahasiswa yang tinggal di asrama juga memiliki tugas sebagai agen pembawa perubahan atau *agent of change*, serta menjadi seseorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat atau *agen of social control*. Dengan demikian tugas mahasiswa yang cukup menantang tentu saja memberikan beban tersendiri bagi seorang mahasiswa yang kerap kali merasa tidak bahagia.

Mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa yang sebagian besar berasal dari luar daerah Kabupaten Sumbawa rata-rata memiliki nilai spiritualitas yang baik, dengan mayoritas beragama Islam, hal tersebut berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Mahasiswa asrama rata-rata sudah memahami dasar-dasar ajaran agama seperti membaca Al'quran dengan baik, sholat, puasa dan larangan-larangan dalam ajaran agamanya. Hal paling sederhana yang dapat di lihat dari spiritualitas mahasiswa asrama adalah cara berpakaianya, hampir seluruh mahasiswi asrama menggunakan pakaian yang sesuai dengan syariat agama Islam yaitu dengan menggunakan rok panjang dan hijab menutupi dada, bahkan beberapa diantaranya memakai hijab selebar pinggang dan tidak sedikit pula yang mengenakan cadar.

Bukan hanya itu mahasiswa asrama juga terkenal memiliki nilai toleransi yang tinggi terhadap sesamanya hal ini mungkin didasari atas nilai spiritual yang telah melekat pada setiap diri mahasiswa. Namun dengan tanggung jawab yang harus di emban sebagai mahasiswa, dan setiap persoalan yang dihadapi sebagai mahasiswa tentu saja tidak ada yang menjamin mahasiswa asrama bahagia, hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwasanya banyak mahasiswa asrama yang memilih untuk keluar dari asrama sebelum waktunya, serta mahasiswa asrama juga rentan terhadap stress dan daya tahan tubuh yang lemah.

Meski demikian asrama UTS menekankan sebuah sistem yang berkaitan erat dengan nilai-nilai spiritualitas bagi setiap kepercayaan yang dipercaya oleh mahasiswa. Asrama UTS yang sebagian besar beragama islam ini memberikan aturan-aturan yang mengikat bagi setiap penghuni asrama, seperti mewajibkan sholat berjamaah di lorong, dzikir pagi dan petang, di larang berduan dengan lawan jenis dan sebagainya. Harapannya adalah memberikan kekuatan dan efek yang positif bagi mahasiswa asrama, terlebih hal tersebut senada dengan ungkapan Koenig dan Al Shohaib (2019) dimana spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi seseorang yang mengalami emosi negatif dan keinginan bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup (Wahyuni, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahidin (2017) dengan judul “Spiritualitas dan *Happiness* pada Remaja Akhir Serta Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling” di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional di peroleh hasil bahwa spiritualitas memiliki peranan sebesar 45,2 % terhadap *happiness* remaja akhir, hal ini menandakan spiritualitas berkontribusi besar dalam memperoleh *happiness* sedangkan 54,8% di pengaruhi dari faktor-faktor lain seperti keluarga, teman ekonomi, sosial dan sebagainya (Wahidin, 2017).

Selain itu penelitian juga dilakukan oleh Condinata dkk (2019) di LPP kelas IIA Medan dengan judul “Kecerdasan Spiritual dan Kebahagiaan Pada Narapidana Wanita” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan hasil bahwa adanya hubungan positif antara kecerdasan spiritual dengan kebahagiaan, dengan koefisiensi determinasi R sebesar 0,441 dan nilai p sebesar 0,000 (Condinata, 2019).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sharma tahun 2016 di India, yang berjudul *Spirituality leads to happiness : A Correlative Study* dengan menggunakan metode korelasi *moment produk pearson* dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif terhadap spiritualitas dengan kebahagiaan seseorang dengan tingkat korelasi sebesar 0.890 (Sharma dkk, 2016).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa”. Penelitian ini dilakukan di lingkungan asrama Universitas Teknologi Sumbawa di karenakan lingkungan asrama UTS dipandang memiliki sistem dan peraturan yang mewajibkan mahasiswanya untuk patuh terhadap keyakinannya, baik sebagai muslim maupun non muslim. Bukan hanya itu mahasiswa asrama UTS di pandang olah sebagian masyarakat memiliki nilai spiritualitas yang baik namun tidak dapat dipastikan bahwa mahasiswa asrama UTS bahagia dalam menjalani kehidupannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan bersifat korelasional penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana korelasi pada satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 226 dengan sampel yang di peroleh dengan menggunakan rumus slovin sebanyak 69 mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa Teknik pengambilan data menggunakan metode *simple random sampling*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diperoleh nilai koefisiensi korelasi antara kedua variabel sebesar $r = 0,457$ (menunjukkan arah yang searah) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan $p = 0,001$ ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel spiritualitas dengan kebahagiaan memiliki hubungan positif yang signifikan. Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel linier. Dari hasil uji normalistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.808, data dikatakan normal bila p diatas 0.05. Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan melihat nilai signifikansi (sig.) hasil *output SPSS 16.0 for windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		Spiritualitas	Kebahagiaan
spiritualitas	Pearson Correlation	1	.457**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
kebahagiaan	Pearson Correlation	.457**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

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

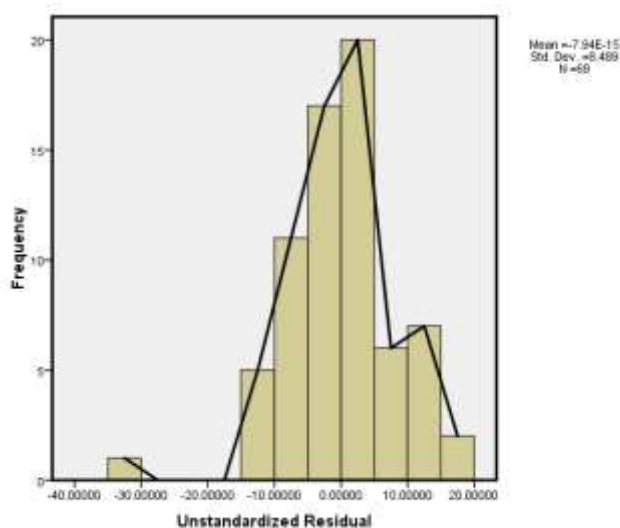
Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		69
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.48943592
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.055
Kolmogorov-Smirnov Z		.640
Asymp. Sig. (2-tailed)		.808

a. Test distribution is Normal.

Gambar 1. Uji Normalitas



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara spiritualitas dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa. menunjukkan bahwa antara

variabel spiritualitas dengan tingkat kebahagiaan ada hubungan positif yang signifikan. Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel linier atau searah. Artinya semakin tinggi spiritualitas, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa asrama dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah spiritualitas maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa. Sedangkan derajat hubungan yang dimiliki antara spiritualitas dengan kebahagiaan di kategorikan berkorelasi sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, spiritualitas mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa secara umum berada pada kategori tinggi dan aspek spiritualitas yang paling tinggi adalah aspek keyakinan. Hal ini sesuai dengan makna spiritualitas itu sendiri bahwasanya menurut Chaplin (Al-Munzir, 2015) spiritualitas merupakan sistem yang kompleks yang terdiri dari keyakinan yang tercermin dalam sikap dan bermaksud untuk dapat terhubung dengan tuhan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap tuhan.

Hasil yang diperoleh di perkuat oleh peneliti selama melakukan wawancara awal pada mahasiswa asrama dimana selama berada di asrama, mahasiswa asrama mendapatkan dukungan serta pengembangan spiritualitas dengan memberikan pemahaman serta program-program yang dapat meningkatkan nilai spritualitas, seperti membiasakan membaca al-qur'an setelah selesai sholat, sholat berjamaah di lorong asrama serta mengadakan kajian-kajian rohani.

Pada dasarnya menurut Glock dan Stark (Ranggoyani, 2017) spiritualitas merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlambangkan dimana semua berpusat pada persoalan-persoalan yang di hayati sebagai yang paling maknawi.

Hasil penelitian tingkat kebahagiaan menunjukkan mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa berada pada kategori sedang dan aspek kebahagiaan yang paling tinggi adalah emosi positif. Emosi positif sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang, begitupula dengan fungsi emosi positif itu sendiri menurut Fredrickson (Arif, 2016) bahwa emosi memiliki fungsi penting dalam evolusi manusia menuju kebahagiaan, yaitu memberikan motivasi penggerak untuk menginvestasikan sumber daya yang dimiliki seseorang untuk membangun sesuatu yang lebih baik.

Menurut Saligman (Condinata, 2019) faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang ada beberapa hal yaitu tinggal di negara yang kaya dan demokrasi, menikah, menghindari emosi negatif, memiliki jaringan sosial yang luas, dan memiliki agama. Dalam hal memiliki agama Saligman mengungkapkan bahwa orang yang memiliki spiritualitas yaitu orang yang memiliki iman terhadap tuhan, akan hidup lebih bahagia dan lebih puas dalam menjalani kehidupannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa pada tahun 2016 di tentang Hubungan Spiritualitas Dengan Kebahagiaan Pada Pasien Hemodialisa di Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada di dapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa.

Hal ini menandakan bahwasanya spiritualitas memang berdampak terhadap kebahagiaan seseorang. Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang maka akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan individu itu sendiri, Menurut Kokashi (Syarafina dkk, 2017) menyatakan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh hubungan individu dengan tuhan Yang Maha Esa, bahkan seringkali merupakan faktor utama untuk menuju kebahagiaan.

Sejalan dengan pendapat Kokashi, Carr (Syarafina dkk, 2017) juga mengungkapkan bahwa salah satu hal yang yang mempengaruhi kebahagiaan adalah agama dalam kata lain spiritualitas yang dimiliki oleh individu. Tidak dapat di pungkiri semakin kita dekat denga tuhan maka akan mendapatka energi positif didalamnya hal ini tentu saja memberikan dampak kebahagiaan bagi individu.

Berdasarkan hasil penelitian serta teori diatas, dapat disimpulkan bahwa ha diterima dan ho ditolak yang berarti "ada hubungan antara spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa asrama universitas teknologi sumbawa". Semakin tinggi spiritualitas mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai korelasi sebesar $r = 457$; $p = 0,001$ ($p < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan kebahagiaan mahasiswa asrama Universitas Teknologi Sumbawa. Dimana semakin tinggi spiritualitas mahasiswa asrama maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa dalam menjalani hidupnya

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, D. R. (2016). Religiusitas dan spiritualitas : konsep yang sama atau beda ? *Jurnal penelitian psikologi : kajian empiris & non empiris*, 2.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif, pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Azwar, S. (2016). *Reabilitas dan Validitas* (Edisi 4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *metode penelitian psikologi* (Edisi II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislmedia*, 2.
- Condinata, R. E. (2019). Kecerdasan spiritualitas dan kebahagiaan pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi Indonesia*, 8.
- Dyah Ayu Noor Wulan, S. m. (2014). Prokrasi akademi dalam penyelesaian skripsi. *jurnal sosio-Humaniora*, 5.
- Faribors, A. F. (2010). The relationship between nurses spiritual intelligence and happiness in Iran. *Procedia social and behavioral sciences*, 1556-1561.
- Fridayanti. (2015). Religiusitas, Spiritualitas dalam kajian psikologi dan urgensi perumusan religius islam. *Jurnal ilmiah psikologi*, 199-208.
- Huang, d. (2013). an empirical analysis of the antecedent and performance consequences of using the moodle platform. *international journal of information and education technology*, 3, 217-221.
- Jusmiati. (2017). Konsep kebahagiaan Martin Saligman : Sebuah penelitian awal. *Rausyan fikiran*, 13, 359-374.
- Khairunnisa, a. (2016). hubungan religiusitas dengan kebahagiaan pada pasien hemodialisa di klinik hemodialisa muslimat NU cipta husada. *jurnal ilmiah psikologi*, 9.
- Sharma K. O. P. (2016). spirituality leads to happiness : A correlative study. *the international journal of india psychology*, 3(2).
- Machali, I. (2017). metode penelitian kuantitatif : panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif. *Program study manajemen pendidikan islam (MPI) & fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri (UIN) Sunan kalijaga yogyakarta*.
- Novitasari, Y. (2017). kompetisi spiritualitas mahasiswa. *journal of multicultural studies in guidance counseling*, 45-70.
- Pontoh, M. F. (2015). Hubungan antara religiusitas dengan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Jurnal psikologi Indonesia*, 101-103.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama*, 17, 25-32.
- Ranggoyani, R. (2017). *hubungan religiusitas dan persahabatan dengan kebahagiaan mahasiswa sekolah tinggi agama islam negeri gajah putih takengon* . Universitas Medan Area, program pascasarjana , Medan.
- Nurhidayah, S. (2012). Kebahagiaan lansia di tinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *jurnal soul*, 5.
- Sugiyono. (2016). *memahami penelitian kualitatif kuantitatif dan R& B*. Bandung: Alfabeta.
- Syarafina, S. N. (2017). Hubungan ketaatan beribadah dengan kebahagiaan lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10.
- Wahidin. (2017). Spiritualitas dan happiness pada remaja akhir serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *journal of innovative counseling : theory, practice and research*, 57-66.
- Wahyuni, K. B. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa ? *jurnal edukatio*, 46-63.