

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SPIRITUAL WELL-BEING* DAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PENDIKKAT UNIVERSITAS SANATA DHARMCA

Lisabita Cawi
Universitas Sanata Dharma
2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *spiritual well-being* dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik Universitas Sanata Dharma. Latar belakang penelitian ini didasari oleh meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa, serta pentingnya peran spiritualitas sebagai salah satu faktor pelindung dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis Spearman Rank. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun akademik 2024/2025. Instrumen yang digunakan adalah skala *spiritual well-being* dan *General Health Questionnaire* (GHQ-12).

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat, positif, dan signifikan antara *spiritual well-being* dan kesehatan mental dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,847 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Mahasiswa dengan *spiritual well-being* yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih mampu mengelola stres, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa spiritualitas, khususnya dalam dimensi relasi dengan Tuhan dan pencarian makna hidup, berkontribusi terhadap kestabilan emosi dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci : Kesehatan mental, Spiritualitas Kristiani, *Spiritual well-being*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND MENTAL HEALTH AMONG STUDENTS OF THE CATHOLIC RELIGIOUS EDUCATION STUDY PROGRAM AT SANATA DHARMA UNIVERSITY

Lisabita Cawi
Sanata Dharma University
2025

This study aims to determine the relationship between spiritual well-being and the mental health of students in the Catholic Religious Education Study Program at Sanata Dharma University. The background of this research is based on the increasing cases of mental health disorders among university students and the important role of spirituality as a protective factor in dealing with academic and emotional stress. This study employed a quantitative correlational approach using Spearman Rank analysis. The respondents were active students in the 2024/2025 academic year. The instruments used were the Spiritual Well-Being Scale and the General Health Questionnaire (GHQ-12).

The correlation test results show a very strong, positive, and statistically significant relationship between spiritual well-being and mental health, with a correlation coefficient of 0.847 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Students with high spiritual well-being tend to have better mental health, greater stress management abilities, and stronger psychological resilience. These findings reinforce the view that spirituality particularly in the dimensions of one's relationship with God and the search for life's meaning contributes to emotional stability and overall mental well-being.

Keywords: Christian spirituality, Mental health, Spiritual well-being.