



KONSORSIUM FPK INDONESIA



# SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS



Marissa Chitra Sulastra - Priska Analya - Lie Fun Fun  
Ulfah Trijayanti - Gerard Christian Joelin - Robby Yussac Tallar  
Helianny Kiswantomo - Yuspendi - O. Irene Prameswari Edwina  
Stevani - Petrayuna Dian Omega - Endeh Azizah  
Ajeng Sista Anindya - Evany Victoriana - Anissa Lestari Kadiyono  
F. Anindya Dwi Puspa Ningrum - C.M. Indah Soca R. Kuntari

Editor:  
Rosida Tiurma Manurung  
Maria Yuni Megarini

# SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lie Fun Fun |  
Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin |  
Robby Yussac Tallar | Heliany Kiswantomo | Yuspendi |  
O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega |  
Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana |  
Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum |  
C.M. Indah Soca R. Kuntari

## **Editor**

Rosida Tiurma Manurung  
Maria Yuni Megarini



## **SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

### **Penulis**

Marissa Chitra Sulastra | Priska Analya | Lle Fun Fun | Ulfah Trijayanti | Gerard Christian Joelin | Robby Yussac Tallar | Hellany Kiswantomo | Yuspendi | O. Irene Prameswari Edwina | Stevani | Petrayuna Dian Omega | Endeh Azizah | Ajeng Sista Anindya | Evany Victoriana | Anissa Lestari Kadiyono | F. Anindya Dwi Puspa Ningrum | C.M. Indah Soca R. Kuntari

### **Editor**

Rosida Tiurma Manurung  
Maria Yuni Megarini

### **Tata Letak**

Ulfa

### **Desain Sampul**

Faizin

15,5 x 23 cm, vi + 166 hlm.  
Cetakan I, Oktober 2022

**ISBN:** 978-623-466-146-0

Diterbitkan oleh:

### **ZAHIR PUBLISHING**

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,  
Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571  
e-mail: [zahirpublishing@gmail.com](mailto:zahirpublishing@gmail.com)

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta  
No. 132/DIY/2020

### **Bekerja sama dengan:**

Universitas Kristen Maranatha  
Universitas Krida Wacana  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Universitas Pelita Harapan  
Universitas Ciputra Surabaya  
Universitas HKBP Nommensen  
Universitas Kristen Indonesia Tomohon

### **Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak  
sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, bunga rampai "Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis" telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan. Kehadiran bunga rampai ini diharapkan dapat menginspirasi serta dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, yaitu berupa realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu sehingga individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya.

Kondisi spiritual yang baik merupakan salah satu faktor untuk mendapatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Spiritualitas merupakan fondasi bagi individu untuk memahami tujuan hidupnya, pengetahuan yang diperoleh, kebermaknaan hidup, hubungan individu dengan lainnya, cinta, dan perasaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

*Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Disebutkan bahwa *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta perkembangan yang berkelanjutan. Dapat

disimpulkan bahwa *Psychological well-being* merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap potensi psikologis yang dimiliki, yaitu individu dapat menerima segala kekurangan, kelebihan dan masa lalunya; mandiri; mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain; dapat menguasai lingkungannya; memiliki tujuan dalam hidup; serta terus mengembangkan pribadinya.

Akhir kata, saya tutup dengan pesan "Kepuasan diri dan kebahagiaan hidup dapat tercapai jika spritualitas dan kesejahteraan psikologis terbangun dalam diri kita."

Sekian dan terima kasih.

Bandung, 8 Oktober 2022  
Koordinator penulis,

**Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.**

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA ANAK: APAKAH YANG DAPAT ORANG TUA LAKUKAN? Marissa Chitra Sulastra .....	1
SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI MILENIAL Priska Analya & Lie Fun Fun .....	17
PERAN KOMPETENSI TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU Ulfah Trijayanti.....	27
KESIAPAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TEKNIK SIPIL DALAM MENEMPUH STUDI Gerard Christian Joelin & Robby Yussac Tallar .....	45
KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF Heliany Kiswantomo .....	53
PERAN <i>ADULT ATTACHMENT</i> TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL Yuspendi.....	63
<i>RELATIONSHIP FLOURISHING</i> PADA SUAMI/ISTRI: DETERMINAN DAN PENGEMBANGANNYA O. Irene Prameswari Edwina .....	69
KEPUASAN PERNIKAHAN PADA INDIVIDU YANG TELAH MENIKAH Stevani & Petrayuna Dian Omega.....	85
FUNGSIONALITAS KELUARGA DAN <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA LANSIA Endeh Azizah .....	101

GANGGUAN KEPERIBADIAN DEPENDEN Ajeng Sista Anindya & Evany Victoriana.....	111
<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> IBU BEKERJA Anissa Lestari Kadiyono.....	121
PERAN <i>SELF-COMPASSION</i> PADA <i>NON-SUICIDAL SELF- INJURY</i> ORANG DENGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN AMBANG F. Anindya Dwi Puspa Ningrum.....	141
<i>WORKPLACE SPIRITUALITY</i> : MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN KARYAWAN C.M. Indah Soca R. Kuntari.....	155

# **KESIAPAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TEKNIK SIPIL DALAM MENEMPUH STUDI**

**Gerard Christian Joelin<sup>1)</sup>, Robby Yussac Tallar<sup>2)</sup>**

Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Kristen Maranatha <sup>1)</sup>

Dosen, Departemen Teknik Sipil, Universitas Kristen Maranatha<sup>2)</sup>  
2121012@maranatha.ac.id<sup>1)</sup> robbyyussac@yahoo.com<sup>2)</sup>

## **PENDAHULUAN**

Peranan ilmu Teknik Sipil dari waktu ke waktu semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan aktivitas manusia yang semakin bertambah. Pada dasarnya ilmu Teknik Sipil berada dibawah Fakultas Teknik yang mempelajari perencanaan suatu pembangunan infrastruktur ataupun jenis lainnya baik dari perencanaan atau desain, konstruksi dan juga pemeliharannya. Jenis infrastruktur tersebut antara lain gedung, jalan raya, jembatan, dermaga, terowongan, kanal, waduk / bendungan, bandar udara, terminal, stasiun, sistem pembuangan, perpipaan, jalan kereta api ataupun struktur bangunan lainnya. Pada awalnya ilmu Teknik Sipil dianggap sebagai ilmu teknik yang tertua kedua setelah teknik militer. Ilmu Teknik Sipil sangat erat kaitannya dengan suatu peradaban suatu bangsa (*Civilization*) sehingga kemajuan suatu bangsa dapat tercermin dari kemajuan infrastruktur atau perkembangan ilmu Teknik Sipil yang dimilikinya.

Pembelajaran di Program Studi Teknik sipil juga diharapkan menguasai tidak hanya dari perencanaan saja melainkan juga pelaksanaan konstruksi pembangunannya. Bidang-bidang keahlian di ilmu Teknik sipil secara garis besar terdiri dari keahlian bidang struktur, keahlian bidang hidroteknik, keahlian bidang transportasi, keahlian bidang geoteknik dan keahlian bidang manajemen konstruksi. Kompetensi lulusan teknik sipil tentunya dengan penguasaan konsep-konsep dasar beserta perangkat lunak



pendukung yang akan digunakan dalam analisa perencanaan teknik sipil.

Untuk keahlian dalam bidang stuktur meliputi perencanaan atau desain suatu struktur bangunan baik bangunan tinggi maupun bangunan rendah. Untuk keahlian bidang hidroteknik di dalamnya termasuk perencanaan sumberdaya air, permasalahan keairan dengan struktur pendukungnya seperti jaringan irigasi, bendung, bendungan, bangunan lepas pantai, perencanaan pelabuhan dan lain sebagainya. Untuk keahlian bidang transportasi tentunya permasalahan struktur perkelasan jalan maupun manajemen lalu lintas dan lain sebagainya. Untuk keahlian bidang geoteknik, beberapa hal yang dikuasai terkait karakteristik tanah yang terkait struktur pondasi, stabilitas lereng maupun tanah, perbaikan tanah dan lain sebagainya. Untuk keahlian manajemen konstruksi, tentunya capaian dari keahlian ini para teknik sipil mampu menguasai bagaimana mengatur, mengontrol dan memahami prinsip-prinsip organisasi kerja, rencana investasi, estimasi biaya, analisis resiko dan lain sebagainya.

Hal ini bertujuan agar mahasiswa teknik sipil dapat mengetahui dan menerapkan langsung ilmu yang telah dipelajari sehingga siap terjun pada masyarakat dan dapat bekerja setelah lulus dengan kompetensi yang telah didapatkan, karena pada dasarnya kesuksesan mahasiswa merupakan salah satu faktor utama dalam aspek psikologis personal maupun lingkungan (Renshaw & Bolognio 2016).

Permasalahan yang dihadapi akhir-akhir ini adalah semakin menurunnya niat atau semangat belajar mahasiswa Teknik Sipil pada saat menempuh studinya. Faktor kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil dianggap mempengaruhi hasil studi maupun cara belajar mahasiswa dalam menempuh studinya. Hal ini juga didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Yovita (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan

permasalahan dan menganalisa kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil dalam menempuh studinya melalui berbagai tahapan analisa mulai dari tahap awal yaitu identifikasi sampai tahap akhir yaitu solusi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa Teknik Sipil kedepannya.

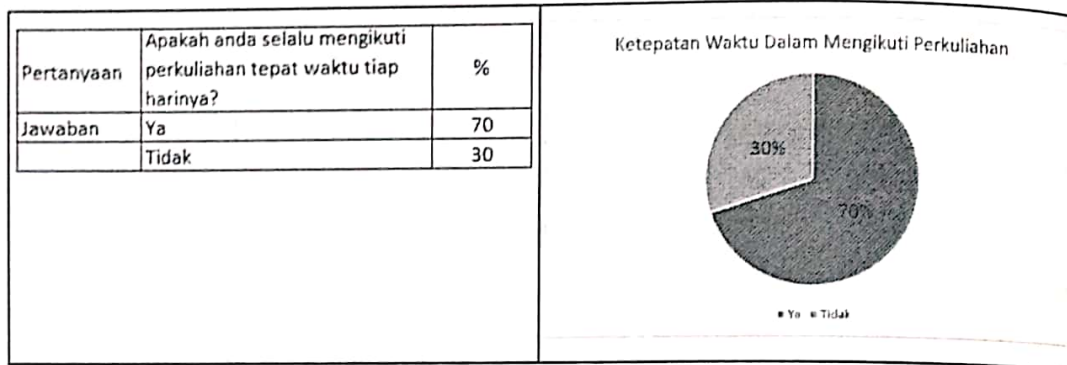
## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini dimulai dari tahap awal yaitu identifikasi seberapa besar kesiapan psikologis dari mahasiswa Teknik Sipil dalam mengikuti perkuliahan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan divalidasi dengan metode kualitatif. Sejumlah responden diberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui tingkat kesiapan secara psikologis dalam mengikuti perkuliahan di Program Studi Teknik Sipil. Beberapa pertanyaan telah disusun dan dengan metode kualitatif penelitian ini dijalankan dengan mengambil ruang lingkup mahasiswa Teknik Sipil angkatan 2021 sebagai responden penelitian.

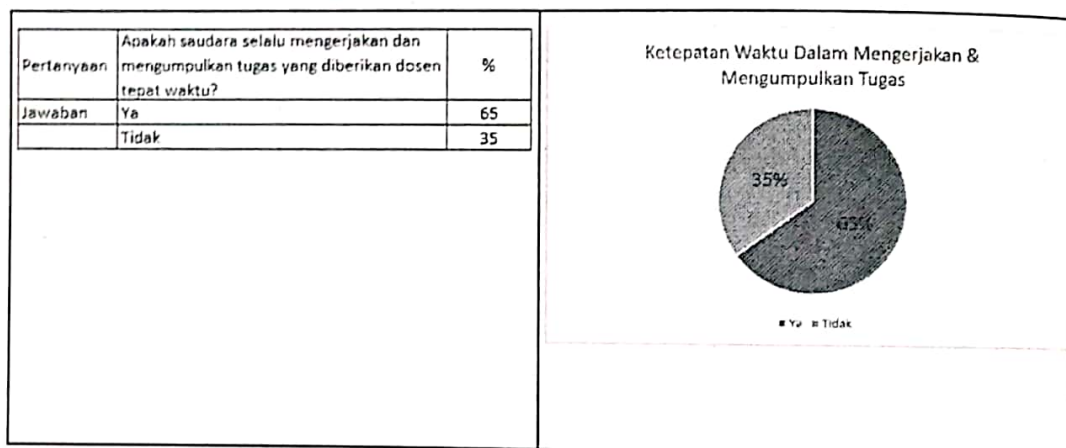
Tahap awal identifikasi dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahapan pertama dimulai dengan observasi secara intensif yang dilakukan oleh setiap dosen pengampu angkatan 2021 jurusan Teknik Sipil Universitas Kristen Maranatha selama 14 hari. Dari observasi tersebut didapatkan data primer berupa tanggapan secara lisan yang menyatakan sebagian besar mahasiswa sudah siap secara psikologi dalam mengikuti perkuliahan rutin yang diadakan oleh Universitas. Sedangkan terdapat juga beberapa mahasiswa yang dinilai masih belum siap secara psikologis untuk mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya, kumpulan data primer hasil observasi tersebut diakumulasikan secara bertahap dengan metode deskriptif menjadi satu acuan dasar pokok kerangka penelitian. Dari kerangka deskriptif tersebut dilakukan komparasi dengan berbagai sumber literatur eksternal mengenai psikologi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Untuk memvalidasi kerangka hasil identifikasi dilakukan survei kuesioner pada mahasiswa terkhususnya angkatan 2021

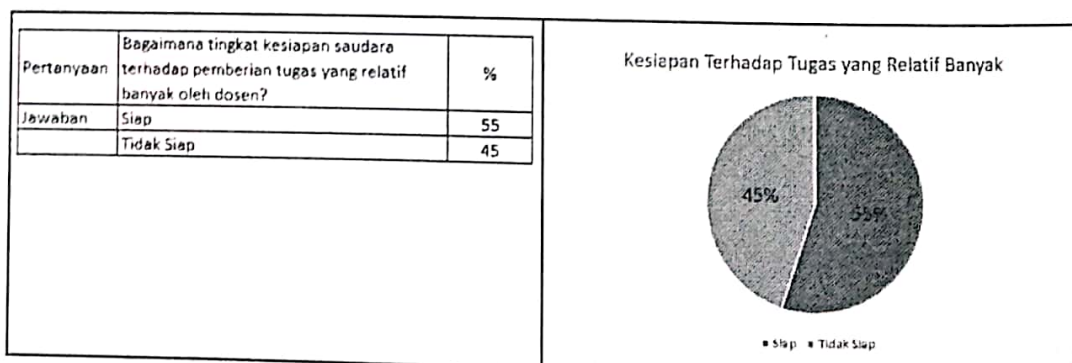
jurusan teknik sipil yang dilakukan selama 2 hari. Survei berisikan 5 pertanyaan yang mengacu pada kesiapan personal setiap mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.



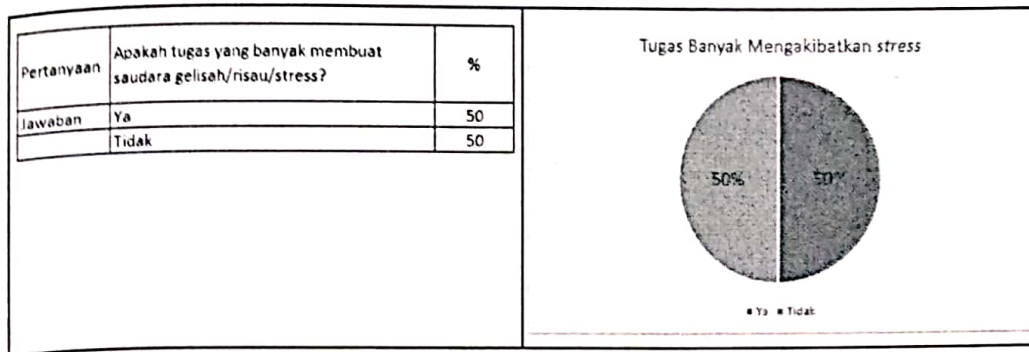
Gambar 1. Hasil Kuesioner Ketepatan Waktu Dalam Mengikuti Kuliah



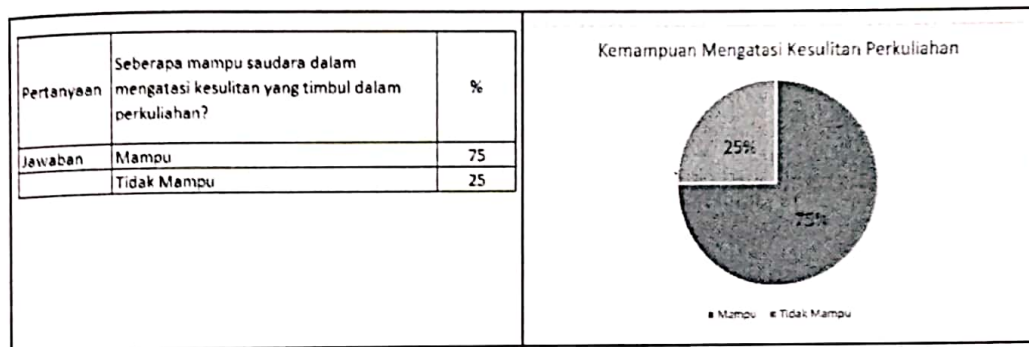
Gambar 2. Hasil Kuesioner Dalam Mengerjakan dan Mengumpulkan Tugas



Gambar 3. Hasil Kuesioner Dalam Kesiapan Tugas



Gambar 4. Hasil Kuesioner Dalam Mengerjakan Tugas Banyak Mengakibatkan Stress



Gambar 5. Hasil Kuesioner Dalam Kemampuan Mengatasi Kesulitan Perkuliahan

Berdasarkan hasil tersebut dapat dianalisa antara lain sekitar 30% mahasiswa Teknik Sipil masih ada yang belum mengikuti perkuliahan tepat waktu (Gambar 1). Hal ini bisa berdampak pada kemampuan memahami materi pembelajaran yang disampaikan. Hal ini juga terjadi pada proses pengumpulan tugas yang terlihat pada Gambar 2. Sementara itu hasil lainnya menyatakan setengah dari mahasiswa Teknik Sipil siap dalam menghadapi tugas dari dosen (Gambar 3). Hal ini yang dapat mengakibatkan setengah mahasiswa program studi Teknik Sipil menjadi stress dalam menempuh studinya sebagai akibat dari kurangnya persiapan dalam menghadapi berbagai tugas yang diberikan (Gambar 4). Namun hasil lainnya membuktikan kendala tersebut akhirnya mayoritas dapat teratasi dan berhasil dalam menempuh studinya (Gambar 5). Hasil ini diperkuat dengan melakukan tanya jawab lisan secara langsung kepada beberapa mahasiswa Teknik Sipil. Hasilnya menyatakan bahwa memang benar tingkat stress mahasiswa Teknik Sipil dalam menempuh studinya

dipengaruhi oleh kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan berbagai tugas yang diberikan.

## **PENUTUP**

Dari survei yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagian besar dari responden siap secara psikologi dalam mengikuti perkuliahan terkhususnya Program Studi Teknik Sipil. Walaupun tentunya berbagai kendala ditemukan terutama dalam persiapan menghadapi tugas-tugas yang diberikan. Sebagian mahasiswa Program Studi Teknik Sipil masih perlu mengatur waktunya secara baik agar proses belajar yang diterima selama perkuliahan dapat berjalan lancar. Tingkat stress dapat dikurangi dengan manajemen waktu yang baik dan masih diperlukan upaya-upaya dari pihak program studi untuk membantu proses pembelajaran seperti *mentoring* dan lainnya. Saran yang dapat diberikan antara lain adanya program pengenalan program studi Teknik Sipil sejak awal sehingga mahasiswa sudah mengenal lebih dahulu disamping itu juga ada pembekalan singkat terkait dengan tugas-tugas yang akan diberikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asih, S. R., & Yovita, M. (2017). Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences. In A. A. Ariyanto, H. Muluk, P. Newcombe, F. P. Piercy, E. K. Poerwandari, & S. H. R. Suradijono (Eds.), *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral*
- Lee, J., & Jang, S. (2015). An exploration of stress and satisfaction in college students.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(March), 343-355.
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136-149.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.

## **PROFIL SINGKAT**

**Gerard Christian Joelin**, Mahasiswa semester 2 program studi S1-Teknik Sipil Universitas Kristen Maranatha. Lahir di Bandung pada tanggal 8 Desember 2003. Penulis merupakan personal yang memiliki antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam meneliti sesuatu dalam bidang akademik maupun non-akademik. Dengan kemampuan, inisiatif dan rasa berkompetisi mencari tantangan baru, kedepannya penulis akan terus berusaha untuk membuat suatu penelitian yang dapat berguna bagi banyak orang.