

KONTRIBUSI RELIGIUSITAS
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
MAHASISWA

WIDYA ANDINI

ABSTRAK

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi merupakan ciri-ciri dari Psychological well-being. Salah satu faktor yang mempengaruhi psychological well-being adalah religiusitas. Pada mahasiswa religiusitas juga dianggap sebagai salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan mereka, akan tetapi tidak semua yang merasakan pengaruh agama tersebut menganggap bahwa agama merupakan faktor utama dari kebahagiaan mereka. Sehingga perlu diketahui seberapa besar kontribusi religiusitas terhadap Psychological Well-being

Penelitian ini dilakukan terhadap 357 mahasiswa dari universitas Padjadjaran, Universitas Kristen Maranatha dan Universitas Islam Bandung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Religiusitas mempunyai kontribusi sebesar 5,8% dalam mempengaruhi tingkat Psychological well-being pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa psychological well-being dipengaruhi oleh religiusitas sebesar 5,8% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Psychological Well Being*, Religiusitas, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan setiap orang, hampir tidak ada manusia yang tidak ingin bahagia dalam hidupnya. Thomas dan Diener mengungkapkan bahwa kebahagiaan manusia dapat terjadi karena adanya pengaruh suasana hati individu pada satu saat tertentu, keyakinannya akan kebahagiaan serta bagaimana informasi baik yang positif atau negatif mudah diterima oleh individu tersebut (dalam Kartasasmita, 2015).

Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, Oishi, dalam Meina 2012). Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya. Selain itu, Argyle menyatakan bahwa kebahagiaan juga dapat dikatakan sebagai pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia (dalam Meina 2012).

Ryff (1995, dalam Angelina 2011) menyatakan bahwa diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi merupakan ciri-ciri dari *Psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam rangka berjuang untuk memfungsikan

dirinya secara penuh dan menyadari talenta uniknya (Keyes & Ryff, 1999; Ryff, 1989; Ryff & Keyes 1995 dalam Keyes & Mayar-Moe, 2003)..

PWB seringkali dimaknai sebagai bagaimana seorang individu mengevaluasi dirinya. Adapun evaluasi tersebut memiliki dua bentuk (Angelina 2011), yaitu: evaluasi yang bersifat kognitif, seperti penilaian umum (kepuasan hidupnya/ life satisfaction), dan kepuasan spesifik/ domain spesifik (kepuasaan kerja, kepuasan perkawinan). Bentuk evaluasi yang kedua adalah evaluasi yang bersifat afektif, berupa frekuensi dalam mengalami emosi yang menyenangkan (misal: menikmati) dan mengalami emosi yang tak menyenangkan (misal: depresi).

Psychological well being dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Dalam Amawidyati & Utami (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta religiusitas

Salah satu faktor yang mempengaruhi psychological well-being adalah religiusitas. Religiusitas Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan hubungan antara religiusitas dengan well-being (Amawidyati & Utami(2007), diantaranya adalah Penelitian Argyle (2001) menyatakan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesehatan mental individu pada saat-saat sulit. Selain itu Najati (2005) menyatakan bahwa kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan.

Adams & Gullotta (1983, dalam Desmita 2005) menjelaskan bahwa agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan bisa memberikan penjelasan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia ini. Agama dapat memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya.

Mahasiswa di Indonesia umumnya memiliki umur 18-22 tahun. Umur mahasiswa ini berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal (Santrok, 2007). Menurut teori yang menjelaskan tentang tahapan perkembangan agama, *theory of faith* dari James Fowler, remaja akhir dan dewasa awal berada pada tahap *Individuatif-Reflective Faith*. Pada tahap ini, individu untuk pertama kalinya mampu mengambil tanggung jawab penuh terhadap kepercayaan agama mereka. Mereka mulai menyatakan bahwa mereka dapat memilih jalan kehidupan mereka sendiri dan mereka harus berusaha keras untuk mengikuti satu jalan kehidupan tertentu. Fowler percaya bahwa pemikiran formal operasional dan tantangan intelektual sering mengambil tempat penting dalam perkembangan agama tahap *Individuatif-Reflective Faith* di perguruan tinggi (dalam Desmita 2005).

Tingkat keberagamaan atau tingkat religiusitas seseorang juga berbeda-beda. Thouless (2000) menyatakan bahwa terdapat empat faktor utama yang dapat mempengaruhi sikap keagamaan seseorang. Keempat faktor tersebut antara lain adalah pengaruh-pengaruh sosial, berbagai pengalaman, kebutuhan, dan proses pemikiran.

Thouless (2000) juga menyebutkan bahwa tidak ada seorang pun diantara kita dapat mengembangkan sikap-sikap keagamaan kita dalam keadaan terisolasi dari saudara-saudara di lingkungan kita. Oleh karena itu, lingkungan universitas juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat religiusitas mahasiswanya dan juga dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa agama mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan. Akan tetapi terdapat perbedaan mengenai seberapa besar religiusitas tersebut mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa. Oleh sebab itu, maka peneliti ingin mengetahui mengenai seberapa besar religiusitas dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini akan menggunakan rancangan penelitian kontribusional, yaitu metode yang dipakai untuk meneliti sejauh mana ketergantungan suatu faktor dengan variasi faktor lain. Penelitian kontribusional dipilih karena berkaitan dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengamati sejauh mana kontribusi suatu variabel berkenaan dengan perubahan nilai pada variabel lainnya. Dimana dalam penelitian ini setiap perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh perlakuan dari peneliti. Dalam penelitian ini, variabel yang akan dilihat yaitu *religiusitas* dengan *psychological well-being*.

PARTISIPAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari tiga universitas di Bandung dan Jatinangor, yaitu Universitas Padjadjaran, Universitas Kristen Maranatha, dan Universitas Islam Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 357 orang.

PENGUKURAN

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diadaptasi dari The Centrality of religious Scale oleh Hubber (2012) untuk mengukur religiusitas yang disusun berdasarkan konsep dari Glock dan Stark (1965) dan The Ryff Scales of Psychological Well-Being oleh Carol Ryff (1995) untuk mengukur Psychological *Well-being*

HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapatkan koefisien korelasi religiusitas terhadap Psychological Well Being sebesar 0,241. Untuk mengetahui besarnya nilai kontribusi variabel religiusitas dengan variabel Psychological Well Being dapat diketahui melalui koefisien Determinasi dengan mengkuadratkan nilai koefisien korelasi. Sehingga hasil nilai koefisien determinasi atau nilai kontribusinya adalah 0,058 (5,8%).

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terpenuhi. Hal ini berarti terdapat kontribusi religiusitas terhadap Psychological Well

being. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0.058 yang menunjukkan bahwa religiusitas memberikan kontribusi sebesar 5,8% dalam mempengaruhi tingkat Psychological well-being pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa psychological well-being dipengaruhi oleh religiusitas sebesar 5,8 % dan sisanya dipengaruhi oleh factor lain.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa teori yang mengatakan bahwa ada keterkaitan antara religiusitas dengan psychological well being. Salah satunya adalah teori dari Ellison (dalam Trankle, 2009) yang menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan psychological well being, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat psychological well beingnya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

Bastaman (dalam Saputri 2013) menyatakan, bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai setiap kejadian hidupnya secara positif, sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna dan terhindar dari stres maupun depresi. Dengan kata lain, seseorang yang menjalankan kegiatan keagamaan, seperti beribadah, berdoa, dan membaca kitab suci agama diasumsikan akan memiliki kondisi psychological well-being yang baik pula. Hal ini terjadi karena dengan beribadah dapat mengurangi stres dan menahan produksi hormon stres oleh tubuh, seperti adrenalin. Pengurangan hormon stres ini dihubungkan dengan aspek kesehatan, yaitu sistem kekebalan tubuh yang semakin meningkat (McCulloug & Others, dalam Saputri 2013).

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, Cindy. 2011. *Gambaran Psychological Well-Being Pada Lesbian*. Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara:tidak diterbitkan
- Amawidyati, S. A., & Utami, M. S. (2007). *Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa*. JURNAL PSIKOLOGI, 34, 164-176.
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hubber, Stefan & Odilo W. Huber. 2012. *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)*.
Religions, 3, 710–724
- Kartasasmita, Sandy. 2015. *Happiness Description from Game Online Player*.
http://www.researchgate.net/profile/Sandi_Kartasasmita/publication/264551969_Happiness_Description_from_Game_Online_Player/links/53e5514e0cf2fb7487170140.pdf
- Meina, Wulan Nina dan Nanang Suprayogi, Muhamad. 2012. *Hubungan Antara Bersyukur Dengan Kebahagiaan Pada Pedagang Pasar Tradisional Pulogadung*. Undergraduate Thesis, Binus.
- Ryff, Carol D. 1989. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 57, No. 6, 1069-1081

Thouless, Robert H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada

Trankle. 2006. *Psychological Well-Being, Religious Coping, and Religiosity in College Students*. CHARIS: A Journal of Lutheran Scholarship, Thought, and Opinion, vol 5, 29-33.

Saputri et.al .2013. *Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa. 22-31

Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Jakarta : Erlangga.