

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ferisa Amanda Mecca

2410914120012@mhs.ulm.ac.id

Ridha Aulia Pratiwi

2410914220044@mhs.ulm.ac.id

Salma Novitasya

2410914220041@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

The primary aim of this research is to examine the association between the psychological well-being of Generation Z students and their level of religiosity. There is a hypothesis that religiosity might influence psychological health, especially given societal pressures and rapid technological advancements. The study involved students from the Psychology Program at Lambung Mangkurat University's Faculty of Medicine and Health Sciences. The research methodology utilized a Likert scale questionnaire survey focusing on psychological well-being and religious perspectives. The results indicated a moderately positive correlation between psychological well-being and religiosity, suggesting that an increase in religiosity corresponded with improved psychological well-being. While acknowledging that various factors impact psychological well-being, these findings suggest that religiosity could play a role in enhancing mental health.

Keywords: Religiosity, Psychological Well-Being, Generation Z, Mental Health.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat keagamaan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z. Tingkat keagamaan dipandang sebagai faktor yang potensial memengaruhi kesejahteraan psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan kemajuan teknologi yang pesat. Studi ini melibatkan mahasiswa Program Studi Psikologi dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Metode yang digunakan adalah survei kuesioner dengan skala Likert, dimana mengukur dimensi tingkat keagamaan dan Psychological Well-Being. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif moderat antara tingkat keagamaan dan kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa peningkatan tingkat keagamaan beriringan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menyiratkan bahwa tingkat keagamaan dapat berperan sebagai faktor penunjang bagi kesehatan mental, meskipun terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kata Kunci: Religiusitas, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Z, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Religiusitas, sebagai bentuk dari ekspresi keagamaan, merupakan inti yang ada dalam kehidupan setiap individu, memiliki potensi untuk memengaruhi dalam berbagai aspek psikologis, termasuk kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merujuk pada keadaan mental positif yang diliputi oleh rasa puas, keseimbangan emosional, dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Ryff (dalam Amadiyati & Utami, 2007) beragam aspek seperti penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

Dalam konteks tantangan yang kompleks di era saat ini, pemahaman mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis menjadi semakin penting, baik dalam penelitian maupun dalam pengembangan program intervensi kesehatan mental. Generasi Z, yang tumbuh di era digital dengan akses luas terhadap informasi, menghadapi tantangan unik dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Di tengah perubahan sosial dan kemajuan teknologi yang cepat, nilai-nilai spiritual dan praktik keagamaan dapat berperan sebagai penopang emosional, meningkatkan signifikansi hidup, dan membentuk pola pikir positif yang membantu generasi muda menghadapi tekanan kehidupan. Namun, hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis tidak selalu sederhana atau linier. Pada beberapa kasus, praktik keagamaan yang kaku atau dogmatis dapat menimbulkan konflik internal atau rasa bersalah, yang pada akhirnya dapat mengurangi kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki korelasi antara tingkat religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z, dengan mempertimbangkan variabel seperti nilai-nilai spiritual, dukungan sosial dari komunitas keagamaan, dan pengaruh lingkungan digital terhadap pengalaman keagamaan mereka. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang dapat mendukung kesehatan mental Generasi Z. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk mendorong pemanfaatan keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Diharapkan hal ini dapat membantu dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental generasi muda, terutama melalui pendekatan spiritual yang relevan dengan kebutuhan mereka dalam menghadapi perubahan yang terus menerus.

Religiusitas telah lama dianggap sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Seiring dengan perubahan

zaman, kebutuhan akan kesehatan mental dan kebahagiaan semakin meningkat, dengan demikian, pemahaman akan faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis menjadi semakin penting. Kesejahteraan psikologis meliputi aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, pengendalian lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Studi tentang kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa individu yang mengalami Peningkatan Kesejahteraan Psikologis cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka, memiliki relasi sosial yang sehat, dan bisa menghadapi tantangan serta tekanan hidup dengan lebih baik. Di sisi lain, religiusitas mencakup keyakinan, praktik, dan nilai-nilai yang terkait dengan ajaran agama atau kepercayaan tertentu. Religiusitas memengaruhi cara individu dalam memberikan makna kepada hidup, menetapkan arah dan tujuan hidup, serta membentuk pandangan terhadap dunia dan diri sendiri. Dalam kerangka ini, religiusitas dianggap memiliki peran krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis karena memberikan fondasi bagi individu untuk mengatasi berbagai tantangan hidup melalui pendekatan spiritual. Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi umumnya meyakini adanya kekuatan yang lebih besar yang mampu membimbing dan melindungi mereka. Keyakinan religius yang kuat sering kali membantu individu dalam mengatasi rasa cemas, ketakutan, atau stres dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan antara religiusitas dan *Psychological Well-Being* telah menarik perhatian banyak peneliti di bidang psikologi dan kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, terutama pada individu yang menghadapi situasi sulit atau tekanan emosional. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih religius cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih mudah mengelola stres, dan memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi kesulitan hidup. Salah satu alasannya adalah karena religiusitas dapat memberikan dukungan sosial dan

emosional, baik melalui komunitas agama maupun melalui keyakinan akan adanya tujuan hidup yang lebih besar. Religiusitas juga berperan dalam meningkatkan self-esteem dan self-acceptance pada individu. Agama mengajarkan nilai-nilai moral positif, seperti kasih sayang, pengampunan, dan kerendahan hati, yang membantu individu menerima diri sendiri dan orang lain. Rasa aman yang diberikan oleh agama dalam menghadapi ketidakpastian hidup dan kematian juga memberikan ketenangan batin yang berharga. Tidak jarang, individu yang memiliki keyakinan religius yang kuat merasa mampu mengatasi rasa sakit atau kehilangan karena mereka percaya bahwa ada makna di balik setiap peristiwa dalam hidup mereka. Religiusitas bisa menjadi faktor protektif yang mendukung kesejahteraan psikologis seseorang dalam jangka panjang. Namun, hubungan antara religiusitas dan *Psychological Well-Being* tidak selalu sederhana. Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang sangat tinggi dapat menyebabkan ketidaknyamanan jika seseorang merasa tertekan oleh ekspektasi atau aturan-aturan agama yang dianggap membatasi. Dalam situasi ini, religiusitas dapat menjadi sumber stres, terutama jika individu tidak dapat memenuhi standar moral atau spiritual yang diharapkan oleh lingkungan agama mereka. Penting untuk memahami bagaimana individu menjalani religiusitas agar tidak menjadi beban melainkan sumber kekuatan bagi kesejahteraan psikologis. Peran religiusitas dalam *Psychological Well-Being* dapat berbeda tergantung pada budaya, keyakinan agama, dan tingkat komitmen individu terhadap praktik keagamaan. Di Indonesia, yang masyarakatnya menghargai agama, religiusitas sering memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Praktik keagamaan seperti sholat, meditasi, berdoa, atau menghadiri kegiatan keagamaan bersama dapat memberikan ketenangan, meningkatkan rasa syukur, dan mengurangi kecemasan. Dukungan komunitas dari kegiatan agama juga memberikan manfaat sosial dan emosional, di mana individu merasa dihargai, didukung, dan diterima. Dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ini, penelitian

mengenai hubungan antara Religiusitas dan *Psychological Well-Being* menjadi relevan. Studi-studi tersebut dapat membantu praktisi kesehatan mental, pendidik, dan tokoh agama memahami cara membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis melalui pendekatan spiritual. Hasil penelitian tentang religiusitas dan kesejahteraan psikologis juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana agama dapat dimanfaatkan untuk memperkuat mental dan emosional, terutama di tengah tantangan modern seperti tekanan pekerjaan, krisis identitas, dan konflik sosial. Secara keseluruhan, religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, meskipun dengan tantangan. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat dapat lebih menghargai peran agama dalam kehidupan pribadi dan sosial. Bagi individu yang memiliki keyakinan spiritual, religiusitas dapat menjadi sumber dukungan emosional dan sosial penting untuk merasa bermakna, puas, dan sejahtera.

METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dari Program Studi Psikologi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2024. Alasan utama pemilihan subjek penelitian ini adalah karena usia yang relevan dengan penelitian, yaitu generasi Z dengan rentang usia 18 – 20 tahun. Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena fenomena yang teramati di media sosial menunjukkan bahwa mayoritas dari generasi Z berpendapat bahwa tingkat keimanan tidak memiliki pengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Selain itu, peneliti ingin mengeksplorasi hubungan antara kondisi mental dan keimanan di kalangan generasi Z, serta menyelidiki apakah keimanan mungkin memengaruhi perbaikan kondisi mental. Tujuan penelitian ini juga mencakup evaluasi terhadap sejauh mana keimanan dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. **Prosedur pelaksanaan penelitian**

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode kuesioner dengan Google Forms sebagai alat pengumpulan data primer melalui survei. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi serta menganalisis persepsi dan sikap responden terhadap isu yang dibahas. Seperti yang disebutkan oleh Pujihastuti (2010), penggunaan kuesioner memungkinkan untuk memperoleh pendapat langsung dari responden, khususnya mahasiswa generasi Z di Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Psikologi. Desain kuesioner ini terdiri dari 43 pertanyaan yang dibagi menjadi 2 variabel. Untuk variabel religiusitas peneliti menggunakan dimensi Glock and Stark (dalam Amawidyati dan Utami, 2007) secara terperinci menyebutkan lima dimensi religiusitas, yaitu:

1. Dimensi ideologis (*Ideological dimension*) Yaitu tingkatan sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatik dalam agamanya. Misalnya kepercayaan terhadap Tuhan, surga, dan neraka.
2. Dimensi intelektual (*Intellectual dimension*) Yaitu sejauh mana seseorang mengetahui tentang ajaran-ajaran agama-nya, terutama yang ada di dalam kitab suci.
3. Dimensi ritualitas (*Ritualistic dimension*) Yaitu tingkatan sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Misalnya shalat, zakat, berpuasa, dan haji.
4. Dimensi pengalaman (*Experiential dimension*) Yaitu perasaan-perasaan atau pengalaman-pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan. Misalnya perasan dekat dengan Tuhan, merasa dilindungi Tuhan, dan merasa doanya dikabulkan.
5. Dimensi konsekuensi (*Consequential dimension*) Yaitu dimensi yang mengukur sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran agamanya di dalam

kehidupan sosial. Misalnya apakah dia menjenguk temannya yang sakit dan membantu teman yang sedang mengalami kesusahan.

Pada variable *Psychological Well-Being* kami menggunakan dimensi Ryff. Menurut Ryff (dalam Amawidyati dan Utami, 2007), istilah *Psychological Well-Being* digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif. Penelitian Ryff (dalam Papalia, 2002) menunjukkan bahwa aspek-aspek yang membentuk *Psychological Well-Being* meliputi:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*):

Individu dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi memiliki pandangan positif terhadap diri mereka, menerima berbagai aspek baik positif maupun negatif, serta memiliki perasaan yang baik tentang masa lalu mereka.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*):

Banyak teori menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Kemampuan untuk mencintai dianggap sebagai elemen utama dalam kesehatan mental. Seseorang dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi mampu menjalin hubungan yang hangat, memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, serta memahami dinamika dalam hubungan.

3. Kemandirian (*Autonomy*):

Ini adalah kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri, menolak tekanan sosial untuk berperilaku atau berpikir dengan cara yang tidak sesuai, serta menilai diri sendiri berdasarkan standar pribadi.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*):

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan mereka dengan baik, mengatur aktivitas eksternal secara efektif, dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai pribadi.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*):

Kesehatan mental juga mencakup keyakinan yang memberikan individu perasaan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi dengan baik secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang memberi makna pada hidup mereka.

6. Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*):

Ini mencakup perasaan mampu melewati tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi dalam diri, dan berusaha untuk perbaikan terus-menerus dalam hidup.

Pada kuesioner ini peneliti menggunakan skala Likert, sebuah metode pengukuran yang diperkenalkan oleh Likert (1932). Menurut Syofian, dkk (2015), penggunaan skala ini bertujuan untuk mengukur sikap, pengetahuan, dan perilaku responden secara lebih sistematis. Dalam penelitian ini, rentang skala yang digunakan adalah 1 hingga 5, di mana 1 menunjukkan sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk netral, 4 untuk setuju, dan 5 untuk sangat setuju. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat menangkap nuansa dalam sikap responden terhadap variabel yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik random sampling, memastikan bahwa setiap individu di populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengurangi bias dan meningkatkan validitas hasil penelitian.

3. Analisis data penelitian

Analisis menggunakan berbagai metode statistik, termasuk analisis deskriptif dan regresi, untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang signifikan menggunakan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Uji Statistik Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), terendah (Min), dan Standar Deviasi dari masing-masing variable yaitu Religiusitas dan *Psychological Well-Being*. Mengenai hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Religiusitas	37	39	60	50.68	5.472
PWB	37	41	83	64.03	10.699
Valid N (listwise)	37				

Sumber: Output SPSS 25, Data Sekunder telah diolah

Berdasarkan Hasil Uji Deskriptif diatas, dapat kita gambarkan data yang diperoleh adalah:

1. Variable Religiusitas, dari data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimumnya adalah 39 dan nilai maksimumnya adalah sebesar 60 dengan nilai rata-rata setiap individu nya adalah sebesar 50.68. Ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa berada pada rentang cukup tinggi, mendekati skor maksimum. Standar Deviasi data adalah 5.47 yang menunjukkan menunjukkan bahwa ada variasi yang moderat dalam tingkat religiusitas responden. Meskipun rata-rata mahasiswa memiliki tingkat religiusitas yang cukup tinggi, ada beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas lebih rendah atau lebih tinggi dari rata-rata ini.

2. Variable *Psychological Well-Being*, dari data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimumnya adalah 41 dan nilai maksimumnya adalah sebesar 83 dengan nilai rata-rata setiap individu nya adalah sebesar 64.03. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa cukup tinggi, berada di atas titik tengah skala. Standar Deviasi data adalah 10.7, menunjukkan variasi yang lebih besar dalam tingkat *Psychological Well-Being* dibandingkan dengan variabel Religiusitas. Ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa, dengan beberapa memiliki kesejahteraan psikologis lebih rendah atau lebih tinggi dari rata-rata.

B. Hasil dan Uji Normalitas

Analisis Normalitas ini diperlukan untuk mengetahui apakah variable Religiusitas dan *Psychological Well-Being* berdistribusi normal atau tidak. Mengenai hasil Uji Normalitas penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Religiusitas	.128	37	.132	.962	37	.236
PWB	.103	37	.200*	.962	37	.234

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel di atas didapatkan dua hasil uji analisis normalitas yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Menurut Field (dalam Shadiqi, 2023), nilai Shapiro-Wilk lebih kuat dalam menguji normalitas karena ia lebih sensitif dibandingkan

Kolmogorov-Smirnov. Sehingga, jika hasil Kolmogorov-Smirnov tidak terdistribusi dengan normal, maka ada kemungkinan besar Shapiro-Wilk akan menemukan hasil yang terdistribusi dengan normal. Menurut Field (Shadiqi, 2023) $p > 0,05$ maka data berdistribusi dengan normal, namun jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi dengan normal. Dari tabel di atas, pada variable Religiusitas, hasil uji analisis normalitas Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,132; $p > 0,05$ dan pada variable *Psychological Well-Being* diperoleh hasil uji analisis normalitas sebesar 0,200; $p > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas kedua variable terpenuhi dan data layak diuji dengan menggunakan teknik statistik parametrik.

C. Hasil dan Uji Linearitas

Menurut Djazari dkk. (2013), Uji Linearitas ini diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variable dependent yaitu *Psychological Well-Being* dengan variable independent yaitu Religiusitas. Menurut Shadiqi (2023) suatu variable tidak memenuhi syarat linearitas jika:

1. Pada baris *linearity*, signaturitas (p) $> 0,05$, maka tidak ada hubungan antara kedua variable
2. Pada baris *Deviation from linearity*, signaturasi(p) $< 0,05$, maka tidak ada hubungan antara kedua variable.

Mengenai hasil uji linearitas bisa dilihat pada tabel berikut.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * Religiusitas	Between Groups	(Combined)	2932.723	19	154.354	2.208	.053
		Linearity	735.249	1	735.249	10.519	.005
		Deviation from Linearity	2197.474	18	122.082	1.747	.128
	Within Groups		1188.250	17	69.897		

Total	4120.973	36		
-------	----------	----	--	--

Pada hasil uji linieritas ditemukan bahwa variable *Psychological Well-Being* dengan Religiusitas pada baris *linearity*, signaturasi sebesar 0,005, $p < 0,05$. Dapat diartikan terdapat korelasi linear antara kedua variabel ini, sehingga perubahan pada tingkat Religiusitas memiliki kaitan dengan perubahan pada tingkat *Psychological Well-Being*. Kemudian pada baris *Deviation from linearity*, signaturasi sebesar 0,128, $p > 0,05$. Menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari kolerasi linear antara kedua variable. Hal ini dapat diartikan bahwa hubungan antara variable Religiusitas dan *Psychological Well-Being* tidak memiliki pola non-linear yang signifikan. Dari hasil ini dapat membuktikan bahwa variabel Religiusitas dan *Psychological Well-Being* memiliki hubungan yang linear. Yang berarti peningkatan atau penurunan dalam tingkat religiusitas akan berhubungan secara proporsional dengan perubahan pada tingkat *Psychological Well-Being*.

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PWB * Religiusitas	.422	.178	.844	.712

Pada uji asosiasi ditemukan bahwa Nilai R sebesar 0.422 mengindikasikan terdapat korelasi linier antara variabel Religiusitas dan *Psychological Well-Being*. Korelasi sebesar 0.422 menunjukkan hubungan positif yang moderat. Dengan kata lain, ketika Religiusitas meningkat, *Psychological Well-Being* juga ikut meningkat. Kemudian pada nilai R Squared sebesar 0.178 (atau 17.8%) menjelaskan bahwa sekitar 17.8% pada variasi *Psychological Well-Being* dapat

dijelaskan oleh variabel Religiusitas. Artinya, hanya sebagian kecil dari variasi dalam *Psychological Well-Being* mahasiswa dapat dikaitkan pada Religiusitas, lalu 82.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar Religiusitas yang tidak dimasukkan dalam model tersebut. Sehingga secara keseluruhan, hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang moderat antara Religiusitas dan *Psychological Well-Being*. Hal ini menegaskan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan untuk memahami *Psychological Well-Being* secara lebih holistik.

D. Hasil dan Uji Kolerasi

Menurut Shadiqi (2023) uji kolerasi diperlukan untuk menentukan keeratan dan arah hubungan antara dua variabel. Nilai kolerasi berkisar antara 1 dan -1, dan semakin mendekati 1 maka hubungan antar variabel lebih kuat. Nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik. Hasil uji kolerasi pada nilai signifikansi dapat mengindikasikan hubungan yang signifikan atau tidak antarvariable. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka ada hubungan yang signifikan antarvariable (H_a diterima dan H_0 ditolak). Kategori kekuatan kolerasi menurut Sugiyono (dalam Shadiqi, 2023) sebagai berikut:

1. 0,00-0,199: sangat rendah
2. 0,20-0,399: rendah
3. 0,40-0,599: sedang
4. 0,60-0,799: kuat
5. 0,80-1,000: sangat kuat

Mengenai hasil uji kolerasi bisa dilihat pada tabel berikut.

Correlations

		Religiusitas	PWB
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.422**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	37	37
PWB	Pearson Correlation	.422**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	37	37

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

Berdasarkan tabel di atas, pada hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa korelasi antara tingkat Religiusitas dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa adalah sebesar 0.422 dengan tingkat signifikansi 0.009. Jika berdasarkan kekuatan kolerasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (dalam Shadiqi, 2023), korelasi antarvariable ini termasuk dalam kategori “sedang” (0.40-0.599), menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variable tersebut. Dengan demikian, peningkatan tingkat Religiusitas diikuti oleh peningkatan *Psychological Well-Being*, dan hubungan ini memiliki signifikansi statistik yang kuat ($p < 0.05$), menandakan bahwa hal ini tidak terjadi secara kebetulan. Korelasi positif dan signifikan ini mencerminkan bahwa Religiusitas dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, meskipun terdapat faktor-faktor lain yang juga memengaruhi *Psychological Well-Being* secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Hasil korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan sedang antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Religiusitas memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kesejahteraan, meskipun bukan faktor yang dominan. Menurut teori Dukungan Sosial oleh Cobb (Maslihah, 2011), komunitas agama dapat memberikan dukungan emosional dan rasa kebersamaan yang kuat, yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai tekanan. Namun, dukungan emosional dan sosial tidak hanya bisa diperoleh dari lingkungan religius saja; keluarga dan teman-teman non-religius juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan memberikan sumber daya psikologis untuk menghadapi kesulitan hidup. Dalam hal menghadapi stres, teori Coping Religius oleh Pargament (Gamayanti, 2013) menyoroti bahwa penggunaan strategi spiritual dalam menghadapi stres bisa bervariasi efektivitasnya tergantung pada konteks dan pilihan pribadi masing-masing individu. Tidak semua mahasiswa memilih pendekatan religius sebagai strategi utama dalam menangani stres, terutama jika kurang memiliki kedalaman pemahaman atau keterikatan emosional dengan agama mereka. Di sini, individu yang mengandalkan religiusitas mungkin merasakan manfaat dalam situasi tertentu, namun mereka juga tidak mengabaikan strategi coping lain, seperti dukungan sosial dari teman atau keluarga.

Pandangan Aristippus mengenai kebahagiaan yang berpusat pada kenikmatan pribadi tanpa perlu memikirkan orang lain atau situasi eksternal menawarkan perspektif yang kontras dengan pentingnya dukungan sosial dan spiritual yang diperoleh melalui religiusitas. Aristippus menekankan bahwa kebahagiaan individu tercapai melalui kenikmatan langsung yang dirasakan saat

ini, tanpa perlu terikat pada hubungan sosial atau kekhawatiran masa depan. Namun, pandangan ini berbeda dengan konsep kebahagiaan dalam kerangka religiusitas, di mana kebahagiaan sering kali berkaitan dengan makna hidup yang lebih dalam dan pencapaian kesejahteraan psikologis jangka panjang. Variasi dalam motivasi religius juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebagaimana dijelaskan dalam teori Motivasi Religius Intrinsik dan Ekstrinsik oleh Allport dan Ross (Wicaksono dan Meiyanto, 2003). Mahasiswa dengan motivasi religius intrinsik, yaitu yang benar-benar menghayati nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, cenderung merasakan manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan mereka yang menggunakan agama untuk keuntungan sosial atau emosional (motivasi ekstrinsik). Pandangan ini sejalan dengan teori Hedonisme dan Eudaimonia, di mana kebahagiaan yang berorientasi pada kenikmatan seketika (hedonis) mungkin tidak bertahan lama, sedangkan kebahagiaan yang dicapai melalui makna hidup dan aktualisasi diri (eudaimonis) memberikan kepuasan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, meskipun religiusitas berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi kesejahteraan psikologis (17,8%), sehingga banyak faktor lain yang juga berperan. Faktor-faktor ini meliputi dukungan sosial, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi yang memberikan stabilitas emosional dan makna hidup jangka panjang bagi mahasiswa. Dengan demikian, meskipun religiusitas dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting, kesejahteraan psikologis mahasiswa tetap dipengaruhi oleh berbagai aspek sosial dan personal yang membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih seimbang dan penuh makna.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat religiusitas siswa dan kesehatan mental para mahasiswa di Progam Studi Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat memiliki hubungan positif yang moderat. Dengan kata lain, pengaruh masing-masing variabel tidak mendominasi satu sama lain. Dari hubungan positif antarvariable menunjukkan bahwa peningkatan religiusitas pada umumnya berpengaruh pada peningkatan kesehatan mental maupun sebaliknya. Akan tetapi masih ada banyak faktor lainnya yang memiliki kemungkinan lebih besar untuk memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hanya sekitar 17,8% religiusitas mampu menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa, sisanya religiusitas tidak dapat menjelaskan sebagian besar kesejahteraan psikologis siswa. Akibatnya, meskipun religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental, penelitian ini menekankan bahwa pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan mental harus memasukkan elemen-elemen lainnya juga. Sehingga mahasiswa diharuskan untuk meningkatkan religiusitas mereka namun turut mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh lebih besar. Selain itu, institusi pendidikan dapat turut mendukung program maupun kegiatan yang memiliki elemen-elemen yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Disarankan juga untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui lebih banyak tentang hal-hal lain yang mungkin memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ini akan membantu mengembangkan metode yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
2. Pujihastuti, I. (2010). Prinsip penulisan kuesioner penelitian. *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah*, 2(1), 43-56.
3. Papalia, DE, Olds, SW, & Feldman, RD (2002). Pengembangan manusia (edisi ke-8). McGraw-Hill.
4. Syofian, S., Setiyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). Otomatisasi metode penelitian skala likert berbasis web. *Prosiding Semnastek*.
5. Shadiqi, M. A. (2023). Statistik untuk Penelitian Psikologi dengan SPSS (Lengkap dengan Ilustrasi dan Cara Pelaporan American Psychological Association).
6. Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh sikap menghindari risiko sharing dan knowledge self-efficacy terhadap informal knowledge sharing pada mahasiswa FISE UNY. *Nominal Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 2(2), 181-209.
7. Gamayanti, W. (2013). Religious Coping Dengan Subjektive Well-Being Pada Orang yang Mengalami Psikofisiologis. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 932-940.
8. Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
9. Wicaksono, W., & Meiyanto, S. (2003). Ketakutan terhadap kematian ditinjau dari kebijaksanaan dan orientasi religius pada periode remaja akhir yang berstatus mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(1), 57-65.

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

10. Dwitanto, M. F., & Laili, I. (2022). Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan. Paradigma: *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 28(2), 38-47.