**Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Wellbeing* Pada Mahasiswa Di Yogyakarta**

**Dharma Dwi Budianto**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

Dharmadwibudianto123@gmail.com

**Abstrak**

Mahasiswa yang berada dalam masa perkembangan dewasa awal seharusnya sudah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, namun kenyataannya masih sedikit mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong baik. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan. Khususnya Yogyakarta, daerah yang dikenal sebagai kota pelajar, telah terjadi beberapa kasus bunuh diri pada kalangan mahasiswa akibat tekanan akademik. Bunuh diri terjadi akibat kurangnya pemaknaan hidup pada diri seseorang dan pemaknaan hidup telah diajarkan kepada kita melalui agama. Indonesia merupakan negara yang mewajibkan seluruh bangsanya untuk beragama sehingga dalam penelitian ini faktor religiusitas ditetapkan sebagai variable bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Yogyakarta dan bagaimana pengaruh dari reigiusitas. Terdapat dua jenis instrumen penelitian yang dihunakan, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala religiusitas abrahamik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 122 subjek yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa Yogyakarta memiliki tingkat religiusitas dan kesejahteraan psikologis yang sedang. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Yogyakarta.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis. religiusitas, mahasiswa

***Abstract***

*Students who are in the early adult development period should already have good psychological well-being, but in reality there are still a few students who have good psychological well-being. This is proven by several studies that have been conducted. Especially Yogyakarta, an area known as a student city, there have been several cases of suicide among students due to academic pressure. Suicide occurs due to a lack of meaning in one's life and the meaning of life has taught us through religion. Indonesia is a country that requires all of its people to have a religion so that in this study the religiosity factor is defined as the independent variable.This study aims to determine the condition of psychological wellbeing of college student in Yogyakarta and how the religiusity affects it. There are two types of instruments used in this study, namely Psychological Wellbeing Scale and Abrahamic Religiosity Scale. The subject in this study were 122 college students from several university in Yogyakarta. The result showed that the college students in Yogyakarta had psychological wellbeing and religiosity in the moderate category. There is a positive significant correlation between religiosity and psychological wellbeing in Yogyakarta college students.*

**Keywords:** psychological wellbeing, religiosity, college student

**PENDAHULUAN**

Sebagai kota pelajar, Yogyakarta memiliki 110 perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa sebanyak 368.066 (BPS DIY, 2020). Universitas-universitas ini menyediakan berbagai pilihan program studi yang membuat banyak calon mahasiswa menjadikan Yogyakarta sebagai kota tujuan dalam menuntut ilmu. Secara umum mahasiswa berada dalam rentang usia 18-25 tahun yang mana menurut Santrock (2011) rentang usia demikian merupakan masa perkembangan dewasa awal. Jenjang perguruan tinggi merupakan masa pembekalan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam menuju kehidupan bermasyarakat. Hal ini menjadikan mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Di samping tanggung jawab dalam menuntut ilmu secara akademik, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab untuk menjadi pribadi yang sesuai dengan harapan masyarakat. Harapannya, mahasiswa dapat berkembang menjadi individu dengan kesehatan mental yang baik, seimbang dalam mental, emosi dan sosial serta memiliki sikap produktif dan berkontribusi dalam masyarakat. Kondisi ini kita sebut sebagai *psychological wellbeing* atau kesejahteraan psikologis.

Kenyataan yang terjadi di lapangan, banyak diantara mahasiswa yang terindikasi memiliki *psychological wellbeing* yang rendah. Pada tahun 2020 terdapat 29 kasus bunuh diri di Yogyakarta dan mengalami kenaikan menjadi 38 kasus bunuh diri selama tahun 2021 (Kasubbag Humas Polres Gunungkidul, Iptu Suryanto, 2021). Berbagai kasus bunuh diri ini telah mengindikasikan rendahnya tujuan hidup dan pemaknaan dalam diri individu yang mendorong terjadinya kasus bunuh diri. Pada oktober 2022 dilakukan wawancara pada 6 orang mahasiswa yang berasal dari 4 universitas negeri dan swasta yang berbeda. Hasil wawancara menunjukkan, 5 dari 6 mahasiswa merasakan tertekan akibat tugas-tugas kuliah yang mereka dapatkan. Mereka mengatakan bahwa mereka harus sering bergadang untuk mengerjakan tugas yang menunjukkan adanya ketidakmampuan diri dalam penguasaan lingkungan. Akibat dari jadwal yang padat itu, membuat semakin berkurangnya ketertarikan mereka pada hal lain guna mengembangkan potensi diri mereka yang mana hal ini mengindikasikan permasalahan dalam aspek pertumbuhan. Dari beberapa mahasiswa yang diwawancarai, ditemukan mahasiswa yang merasa salah memilih jurusan sehingga membuat mereka tidak *enjoy* dalam menjalankan perkuliahan. Mereka juga mengatakan bahwa mereka kerap sulit untuk menjalin hubungan dengan teman baru yang belum mereka kenal. Untuk berkenalan dengan teman baru biasanya mereka dibantu oleh teman yang sudah dikenal sebelumnya. Kedua hal ini menunjukkan adanya permasalahan pada aspek hubungan interpersonal dan otonomi pada subjek.

Ryff (2013) menjelaskan bahwa *psychological wellbeing* dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu: (1) penerimaan diri, yang mana individu dapat menerima diri saat ini maupun pengalamannya di masa lalu; (2) hubungan interpersonal, yang mengacu pada hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain; (3) otonomi yang ditunjukkan dari kemampuan seseorang untuk mandiri dan mampu membuat keputusan sendiri; (4) penguasaan lingkungan, yang terlihat dari kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan; (5) tujuan hidup yaitu bagaimana satu individu menghadapi masalah dan menetapkan prioritas; dan (6) yang terakhir ialah aspek pertumbuhan, yang terlihat dari seberapa besar dan jauh seseorang memandang harkat dirinya hingga dapat terus tumbuh dan berkembang. Kesenajangan yang ditemukan pada mahasiswa Yogyakarta mengindikasikan terdapat permasalahan pada *psychological wellbeing* mereka.

Rendahnya *psychological wellbeing* pada mahasiswa juga ditunjukkan dengan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 16% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi, 46% mahasiswa dalam kategori sedang dan 38% berada dalam kategori rendah. Penelitian lainnya dilakukan oleh Prabawa (2022) pada mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 15% mahasiswa berada pada tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi sedangkan 85% lainnya berada pada tingkat sedang. Dari kedua data penelitian ini, dapat dilihat bahwa masih sedikit mahasiswa yang memiliki *psychological wellbeing* yang baik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological wellbeing* seseorang yaitu kepribadian, pekerjaan dan kesehatan atau fungsi fisik (Schmutte dan Ryff, 1997). Pandangan seperti apa dan bagaimana seseorang menyesuaikan diri baik terhadap tekanan pekerjaan, kondisi fisik maupun lingkungan akan mempengaruhi *psychological wellbeing*. Menurut Freud dalam Hidayat (2007) kepribadian yang tangguh turut dipengaruhi oleh adanya keyakinan kepada Tuhan dan tingkat religiusitas yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas tinggi memiliki pedoman dan daya tahan dalam mengelolah permasalahan yang dihadapinya (Prihastuti, 2003). Dalam penelitian ini, faktor religiusitas ditetapkan sebagai variabel bebas dalam hubungannya dengan *psychological wellbeing* seseorang khususnya pada mahasiswa di Yogyakarta. Fenomena saat ini menunjukkan evolusi kehidupan manusia dalam mental dan spiritual yang semakin menurun meski evolusi material yaitu teknologi semakin berkembang pesat dan hal ini dapat dilihat dari kehidupan manusia tidak bahagia, banyak yang menderita gangguan jiwa, depresi hingga bunuh diri (Kuang, 2015). Indonesia merupakan negara yang religius karena setiap warga negara wajib dan mendapat jaminan dalam beragama sehingga diasumsikan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi ketegangan dalam permasalahan yang dihadapi. Sikap keberagamaan yang sudah ditanamkan sejak kecil seharusnya akan membawa kesejahteraan psikologis yang baik pada setiap masyarakat indonesia.

Berdasarkan pada hasil penelitian sebelumnya, Ellison (1998) menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological wellbeing*, yang mana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological wellbeing* nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup. Goerge dan Segle (1984) menunjukkan adanya hubungan positif antara agama dan keadaan psikologis individu, yaitu menunjukkan bahwa strategi menghadapi masalah yang tersering dilakukan oleh 100 responden terhadap peristiwa yang paling menimbulkan stres adalah berhubungan dengan agama dan kegiatan religius.

Dengan demikian, dapat kita katakan religius memiliki peran penting terutama bagi masyarakat Indonesia yang tidak akan lepas dari kehidupan beragama. Religius memiliki pengaruh yang besar terutama dalam membentuk pola pandang dan kepribadian setiap individu dikarenakan masyarakat Indonesia telah ditanamkan nilai-nilai religi sejak usia dini. Psychological wellbeing juga menjadi hal yang harus diperhatikan karena tujuan pendidikan tidak hanya pada perkembangan intelektual namun termasuk juga perkembangan integritas serta kesehatan mental pada setiap mahasiswa. Oleh karena itu, sebagaimana pembahasan diatas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi psychological wellbeing pada mahasiswa di Yogyakarta dan bagaimana pengaruh dari religiusitas.

**METODE**

Penetian ini dilakukan pada subjek mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Penentuan rentang usia tersebut didasarkan pada rentang usia mahasiswa pada umumnya. Pada rentang usia tersebut subjek berada pada masa perkembangan dewasa awal yang merupakan masa krisis perkembangan. Hal ini dikarenakan masa perkembangan ini merupakan masa transisi dari masa perkembangan remaja menuju dewasa. Pengukuran terhadap *psychological wellbeing* dan religiusitas subjek dilakukan dengan menggunakan skala. Terdapat 2 jenis skala yang digunakan yaitu skala psychological wellbeing dari Liana Pappa (2020) dan Abrahamic Religiosity Scale dari Khodayarifard, dkk (2018). Skala religiusitas ini telah digunakan di beberapa penelitian sebelumnya seperti Habibie (2019), Hafsari (2020) dan Rumandor (2022) yang mana semua penelitian ini juga menggunakan subjek mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 17 hingga 29 desember 2022 melalui google form. Data penelitian dianalisis menggunakan program analisis Jamovi dengan teknik analisis regresi linier sederhana.

**HASIL**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 122 orang namun data yang lolos sesuai dengan kriteria hanya berjumlah 114 subjek. Pada variabel *psychological wellbeing,* subjek memiliki rerata skor 81.9 dengan skor minimal 72 dan skor maksimal 91 serta standar deviasi 3.83. Sementara perhitungan data dalam skala religiusitas diperoleh rerata skor 116 dengan skor maksimal 140, skor minimal 87 dan standar deviasi 12.9.

Kategorisasi Skor *Psychological Wellbeing* Pada Mahasiswa Yogyakarta

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Interval** | **N** | **%** |
| Tinggi | X>84 | 31 | **28%** |
| Sedang | 80≥X≤84 | 47 | **43%** |
| Rendah | X<80 | 31 | **28%** |
| **Jumlah** | 109 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 28% mahasiswa Yogyakarta (31 subjek) berada pada kategori *psychological wellbeing* yang tinggi, 43% (47 subjek) berada pada kategori sedang dan sisanya sebanyak 28% (31 subjek) berada pada kategori rendah.

Kategorisasi Skor Religiusitas Pada Mahasiswa Yogyakarta

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Interval** | **N** | **%** |
| Tinggi | X>121 | 36 | **33%** |
| Sedang | 110≥X≤121 | 37 | **34%** |
| Rendah | X<110 | 36 | **33%** |
| **Jumlah** | 109 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, hasil skor religiusitas diperoleh hasil bahwa sebanyak 28% (36 subjek) dikelompokkan ke dalam kategori tinggi, 34% (37 subjek) masuk ke dalam kategori sedang dan 33% (36 subjek) masuk ke dalam kategori rendah.

Setelah dianalisis, data penelitian yang terkumpul memiliki nilai normalitas sebesar 0.866 (Shapiro-wilk) yang artinya data lolos uji normalitas karena nilai p>0.05. Selain itu grafik Q-Q Plot juga menunjukkan penyebaran data residual yang tersebar normal. Hal ini terihat dari data residual yang menyebar di sekitar garis dan mengikuti garis diagonal pada grafik, sehingga dapat disimpulkan data penelitian terdistribusi normal. Hasil analisis regresi menghasilkan persamaan Y = 0.0643X + 74.4307 yang mana persamaan ini dapat digunakan untuk memprediksi nilai variabel X dari nilai variabel Y ataupun sebaliknya. Selain itu, diperoleh juga nilai koefisien korelasi diantara kedua variabel tersebut adalah sebesar 0.216 dengan nilai P = 0.024, P<0.05. Artinya hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan *psychological wellbeing*. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *psychological wellbeing* nya, begitu pula sebaliknya. Besar pengaruh religiusitas terhadap *psychological wellbeing* dapat dilihat dari nilai koefisien determinan, R2 = 0.0468. Artinya sebesar 4.68% *psychological wellbeing* mahasiswa Yogyakarta dapat dijelaskan oleh religiusitas sedangkan 95.32% dijelaskan oleh faktor lainnya.

**DISKUSI**

Besar pengaruh religiusitas terhadap *psychological wellbeing* suatu individu dalam penelitian ini tergolong sangat lemah. Hal ini dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor lingkungan, faktor usia, dan lain sebagainya. Kondisi lingkungan yang religius atau tidak, turut mempengaruhi *psychological wellbeing* individu. Baik individu yang religius ataupun tidak, sikap mereka akan sesuai dengan bagaimana kondisi lingkungan sosialnya. Hal ini telah dibuktikan oleh Ugur dan Aydn melalui penelitian yang mereka lakukan pada tahun 2022. Selain itu beberapa penelitian terdahulu, seperti dalam Okulicz dan Kozaryn (2010), Lim dan Putnam (2010) dan Stavrova, dkk (2013) juga melaporkan hasil yang sama yaitu kondisi religiusitas sosial yang juga menentukan bagaimana religiusitas mempengaruhi *psychological wellbeing* individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan *psychological wellbeing* individu melalui aspek sosial seperti rasa memiliki dalam lingkungan sosial, dan harga diri yang lebih tinggi (Graham & Haidt, 2010; Lim & Putnam, 2010; Okulicz-Kozaryn, 2010; Gebauer dkk, 2017). Termasuk juga kondisi mayoritas-minoritas agama, dukungan sosial, jaringan sosial, tuntutan sosial dan yang turut mempengaruhi *psychological wellbeing* melalui religiusitas individu.

Mahasiswa umumnya masih sedang mencari pola hidup yang cocok bagi dirinya dan yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya (Maulidya, Adelina & Hidayat, 2018). Setelah itu barulah mereka akan mengembangkan nilai dan pola sikap yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama hidupnya. Selain itu, zaman yang terus maju dan teknologi yang terus berkembang secara tidak langsung juga memberi pengaruh bagi karakteristik yang berbeda pada tiap generasi. Subjek yang berada pada rentang usia 18-25 tahun merupakan kelompok generasi Z yang mana mereka tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi dan internet yang pesat. Menurut Syahinidin (2019), generasi muda saat ini unggul dalam aspek intelektual dan fisik, namun mereka memiliki kumunduran dalam aspek emosional dan spiritual. Demi untuk mempertahankan eksistensi, para mahasiswa harus terus mengikuti arus perkembangan zaman yang di sisi lain mengarah pada materialisme, liberalisme dan sekuralisme. Hal ini lah yang berdampak pada kehidupan generasi muda saat ini yang semakin jauh dari ajaran agama (Wahyudi, 2020).

**KESIMPULAN**

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan psychological wellbeing pada mahasiswa di Yogyakarta. Individu dengan religiusitas tinggi akan memiliki tingkat psychological wellbeing yang tinggi pula. Begitu juga sebaliknya, individu dengan religiusitas rendah maka akan memiliki psychological wellbeing yang rendah pula. Dalam penelitian ini subjek memiliki psychological wellbeing dan juga tingkat religiusitas dengan kategori sedang. Artinya perhatian yang lebih besar harus diberikan terhadap *psychological wellbeing* pada mahasiswa Yogyakarta. Harapannya selain sukses menuntut ilmu secara akademis, mahasiswa Yogyakarta juga dapat sukses dalam perkembangan mental dan spiritual.

**DAFTAR PUSTAKA**

Kuang, W. T. (2015). *Jalan Kelangsungan Hidup Umat Manusia.* Sumatera Utara: DPP MAPANBUMI

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum *psychological wellbeing* mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *3*(02), 52-58.

Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodesasi perkembangan dewasa. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.

Prabawa, A. F. I. (2022). Psychological Well-Being dan Self-Compassion Mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *11*(1), 70-80.

Prihastuti, El Nora Theresiawati. (2003). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Metode Active Coping Stress Dimana Tingkat PTSD Merupakan Variabel Kontrol pada Pengungsi Remaja Asal Sampit sebagi Santri Pondok Pesantren Darussalam Ketapang Sampang Madura. Surabaya : Universitas Airlangga

Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, *83*(1), 10-28.

Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development* (9th)*.* New York, United States: McGraw-Hill.

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, *73*(3), 549.

Ugur, Z. B., & Aydın, F. (2022). Are Religious People Happy or Non-Religious People Unhappy in Religious Contexts?. *Social Psychological and Personality Science*, 19485506221082334.

Wahyudi, T. (2020). Strategi Pendidikan Akhlak Bagi Generasi Muda DI Era Disrupsi. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, *3*(2), 141-161.