

THE ROLE OF RELIGIOUSITY: Keikutsertaan dalam Pembinaan Keislaman Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama

Raudatussalamah, Reni Susanti
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
raudatussalamah@uin-suska.ac.id

ABSTRAK

Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan masa adaptasi dan transisi yang menantang mahasiswa baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Tantangan ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan menjadi sumber permasalahan yang lebih serius. Seperti ketidakmampuan meregulasi diri yang berdampak pada pencapaian prestasi akademik serta perilaku *maladjustment* yang tidak sesuai dengan norma yang ada di masyarakat. Untuk itu diperlukan suatu usaha yang dapat membantu mahasiswa melewati proses tersebut secara lebih sehat. Salah satunya adalah membekali mahasiswa dengan pengetahuan keislaman dan mendorong mereka untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui program pembinaan keislaman diharapkan religiusitas mahasiswa mengalami peningkatan. Penelitian ini dilakukan dalam rangka mengetahui bagaimana peran religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengikuti pembinaan keislaman. Subjek penelitian berjumlah 94 orang mahasiswa psikologi tahun pertama pada TA 2016/2017. Skala kesejahteraan psikologis menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (1995) dengan reliabilitas sebesar 0,876. Sedangkan skala religiusitas disusun berdasarkan teori Fetzer (1999) dan diperoleh reliabilitas skala sebesar 0,942. Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh F sebesar 16.980, $r = 0.395$ ($p=0.000$), dengan nilai R Square sebesar 0,156. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama, dengan kontribusi sebesar 15.6%. Program pembinaan keislaman yang komprehensif dan berkelanjutan dapat menunjang religiusitas mahasiswa dan mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci : *kesejahteraan psikologis, mahasiswa tahun pertama, religiusitas*

PENDAHULUAN

Memasuki dunia perguruan tinggi memberikan perubahan besar dalam kehidupan remaja akhir. Tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru beserta aturan-aturan yang ada baik tertulis maupun yang tidak tertulis menjadi sebuah keniscayaan. Perbedaan nyata antara jenjang pendidikan menengah dan perguruan tinggi tampak pada aktivitas akademis yang lebih membutuhkan kemandirian dan inisiatif mahasiswa dalam membaca, memahami dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Begitu pula halnya kebutuhan akan regulasi diri untuk terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan non akademik, serta bertindak sesuai norma yang ada di masyarakat. Di sisi lain perbedaan budaya antar mahasiswa juga menimbulkan permasalahan tersendiri yang membutuhkan dukungan. Berbagai kondisi ini dapat menjadi stresor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ellis, 2011).

Berdasarkan penelitian Maulana, Soleha, Saftarina, dan Siagian (2014) disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua. Mahasiswa yang mengalami stres berat di tahun pertama sebesar 23,9%, sedangkan di tahun kedua sebanyak 12%. Selanjutnya studi eksploratif yang dilakukan Nurfitriana (2016) juga menunjukkan kurangnya adaptasi sosial mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-teman kuliah, dosen, staf, organisasi kampus, dan elemen lainnya yang ada di perguruan tinggi. Ditemukan 66% informan kesulitan untuk beradaptasi dan membangun hubungan sosial dengan teman baru. Di samping itu mahasiswa baru juga merasakan adanya kecemasan akan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, mengalami ketegangan mental, menghindari lingkungan sosial, merasa kesepian dan menjadi pendiam.

Beberapa hasil penelitian di atas menggambarkan masih terbatasnya kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pengembangan potensinya, membangun relasi positif dan melakukan koping yang sehat, serta kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, sehingga hal ini mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Aprianti (2012) juga menemukan 51,9% mahasiswa perantau tahun pertama memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah.

Kesejahteraan psikologis biasa dikenal dengan istilah *psychological* dari potensi psikologis dan merupakan suatu kondisi individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, memiliki pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta memiliki kapasitas untuk mengembangkan potensi dan terbuka dengan pengalaman baru (Ryff, 1989., Ryff & Keyes, 1995).

Compton (2005) berpendapat bahwa religiusitas merupakan aspek penting bagi kesehatan mental manusia dan menjadi faktor protektif yang mencegah berbagai problem individu maupun sosial. Sebagian besar hasil penelitian terdahulu membuktikan bahwa individu yang lebih religius dan banyak terlibat dalam aktivitas religi cenderung lebih sehat secara fisik dan mental. Seperti penelitian Donahue & Benson (dalam Compton, 2005), menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas religi secara signifikan berhubungan dengan *well-being* yang lebih tinggi, dan rendahnya tingkat permasalahan sosial seperti delikueni, konsumsi alkohol, dan penggunaan zat aditif. Presman et al., (1990), Levin et al., (1996) Kennedy et al., (1999); Barlett et al., (2004) juga menemukan bahwa religiusitas/ spiritualitas memberi efek yang positif dalam menurunkan depresi (Mueller, 2001).

Myers (dalam Compton, 2005) menambahkan bahwa individu yang religius memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak religius. Efek ini signifikan pada semua tingkatan usia (Poloma, 1999). Tsang & McCullough (dalam Lopez & Snyder, 2003) menyimpulkan lebih lanjut bahwa hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan dengan cara bagaimana individu menggunakan agama mereka untuk koping terhadap stresor-stresor kehidupan.

Religiusitas adalah keberagaman yang meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural (Ancok & Suroso, 2001). Senada dengan hal tersebut Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2004) mengatakan bahwa religiusitas adalah

keseluruhan dari fungsi jiwa individu mencakup keyakinan, perasaan, dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agamanya dengan mengerjakan lima dimensi keagamaan yang di dalamnya mencakup tata cara ibadah wajib maupun sunat serta pengalaman dan pengetahuan agama dalam diri individu. Fetzer (1999) menambahkan bahwa religiusitas adalah sesuatu yang lebih menitikberatkan pada masalah perilaku, sosial, dan merupakan sebuah doktrin dari setiap agama atau golongan yang dimiliki dan diikuti oleh setiap pengikutnya.

Pargament, Smith, Koenig, & Perez (dalam Compton, 2005) menguraikan, setidaknya ada lima faktor yang menyebabkan religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Pertama, religiusitas menjadi sarana untuk memperoleh dukungan sosial yang merupakan salah satu prediktor untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kedua, peningkatan religiusitas diiringi dengan kecenderungan perilaku yang lebih sehat. Ketiga, religiusitas memfasilitasi terintegrasinya kepribadian individu sehingga mencapai kepribadian yang lebih sehat melalui pengalaman beragama dan komitmen spiritual. Keempat, religiusitas menjadi sarana koping yang menghantarkan individu menjadi lebih optimis, serta memberikan *sense of meaning and purpose* yang mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan.

Untuk memfasilitasi berkembangnya religiusitas pada mahasiswa, institusi pendidikan dapat memainkan perannya dalam merancang kurikulum dan atau program yang relevan. Jalaluddin (2008) menyatakan bahwa melalui kurikulum di institusi pendidikan, peserta didik yang dalam hal ini adalah mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pembiasaan yang baik melalui pengajaran, sikap dan keteladanan serta pergaulan antar mahasiswa. Pembiasaan yang baik merupakan bagian dari pembentukan moral yang erat kaitannya dengan perkembangan jiwa keagamaan seseorang.

Thouless (dalam Ramayulis, 2002) memperkuat adanya peran institusi pendidikan dalam membentuk religiusitas. Menurutnya ada empat faktor yang mempengaruhi religiusitas, yaitu 1) pengaruh pendidikan atau pengajaran untuk menyesuaikan dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan, 2) berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan, 3) Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta, kasih, harga diri, dan ancaman kematian, 4) Berbagai proses pemikiran verbal atau proses intelektual tentang agama.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah religiusitas mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama yang mengikuti program pembinaan keislaman.

METODE

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 94 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria ikut dalam program pembinaan keislaman mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Suska pada tahun ajaran 2016/2017.

Pengumpulan data penelitian menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala religiusitas. Skala kesejahteraan

psikologis diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (1995) yang terdiri dari 6 aspek yaitu *autonomy, environmental mastery, self-acceptance, purpose in life, positive relations, personal growth*. Berdasarkan analisis dengan menggunakan Cronbach Alpha diperoleh koefisien sebesar 0,876. Selanjutnya skala religiusitas disusun berdasarkan teori Fetzer (1999) yang terdiri dari 11 aspek meliputi : *daily spiritual experiences, meaning, values, beliefs, forgiveness, private religious practices, religious/spiritual coping, religious support, commitment, organizational religiousness, dan religious preference*. Reliabilitas skala religiusitas sebesar 0,942.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Sebelumnya, peneliti melakukan uji asumsi untuk mengetahui normalitas dan linearitas data sebagai prasyarat untuk melakukan analisis lebih lanjut.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji normalitas disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Adapun rinciannya sebagai terdapat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a	
	Df	Sig.
Religiusitas	94	.060
Kesejahteraan Psikologis	94	.200

Berdasarkan uji linearitas diperoleh nilai F sebesar 16.980 p= 0.000 (P<0.05). Artinya bahwa hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis bersifat linear. Adapun rinciannya sebagaimana terdapat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.156	16.980	1	92	.000	43.491	.472

Dependent Variable : PWB
The independent variable is Religi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.395 ^a	.156	.147	14.76020

a. Predictors: (Constant), Religi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3699.323	1	3699.323	16.980	.000 ^a
	Residual	20043.454	92	217.864		
	Total	23742.777	93			

a. Predictors: (Constant), Religi

b. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel di atas nilai $R=0.395$, $F=16,980$ ($p<0,01$). Artinya religiusitas secara signifikan dapat memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selanjutnya religiusitas memberikan kontribusi sebesar 15,6% untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama.

Tabel 4. Analisis Per-aspek Hubungan Religiusitas & Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Autonomy	Environmental Mastery	Personal Growth	Positive Relations	Purpose in Life	Self-Acceptance
Daily Spiritual Experiences	.211*	.198*	.174*	.265**	.256**	.270**
Meaning	.309**	.145	.302**	.387**	.206*	.351**
Values	-.004	.256**	.379**	.346**	.373**	.343**
Beliefs	.316**	.038	.153	.238*	.086	.275**
Forgiveness	.182*	.102	.320**	.358**	.200*	.292**
Private Religious Practise	.200*	.286**	.257**	.252**	.305**	.402**
Religious/ Spiritual Coping	.171*	.127	.218*	.210*	.208*	.265**
Religious Support	.141	.140	.221*	.312**	.115	.227*
Commitment	.320**	.275**	.211*	.271**	.201*	.315**
Organization Religiousness	.005	-.016	.093	-.056	.122	.131
Religious Preference	.158	.022	.132	.221*	.039	.202*

** correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

* correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)

Berdasarkan Tabel 4 di atas terlihat bahwa aspek *daily spiritual experiences*, *private religious practice*, dan *commitment* mahasiswa terhadap agama memiliki hubungan yang signifikan dengan semua aspek kesejahteraan psikologis. Sebaliknya *organization religiousness* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan semua aspek kesejahteraan psikologis. Selanjutnya aspek *meaning*, *forgiveness*, dan *religious/spiritual coping* berhubungan dengan aspek *autonomy*, *personal growth*, *positive relations*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Sedangkan *values* yang dimiliki mahasiswa berhubungan dengan *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*.

Tabel 5. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Subjek

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 142,5$	31	33%
Tinggi	$117,5 < x \leq 142,5$	50	53%
Sedang	$92,5 < x \leq 117,5$	13	14%

Rendah	$67,5 < x \leq 92,5$	0	0
Sangat Rendah	$x \leq 67,5$	0	0

Tabel 6. Gambaran Tingkat Religiusitas Subjek

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 175,5$	82	87,2%
Tinggi	$148,5 < x \leq 175,5$	12	12,8%
Sedang	$121,5 < x \leq 148,5$	0	0
Rendah	$94,5 < x \leq 121,5$	0	0
Sangat Rendah	$x \leq 94,5$	0	0
		94	100%

Berdasarkan data pada tabel 5 dan 6 di atas, diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian (53%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi, dan 87,2% subjek memiliki religiusitas yang sangat tinggi.

DISKUSI

Hasil penelitian menemukan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama. Agama memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan dan memberikan penjelasan mengapa suatu peristiwa yang tidak diinginkan dapat terjadi. Hal ini membantu pemeluk agama dalam menjalani kehidupan secara lebih positif dan sejahtera. George dkk (2000) menemukan bahwa agama mampu mengembangkan *sense of meaning and purpose* yang dianggap paling penting untuk mencapai kesehatan. Keyakinan dan aktivitas keagamaan yang dilakukan pemeluk agama dapat menjadi penyangga dan melindungi individu dari efek negatif stres dan kesulitan hidup.

Meski peran religiusitas terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis tergolong signifikan, namun hubungannya bergerak dari level rendah hingga sedang (Argyle dalam Compton, 2005). Compton (2005) menambahkan ada beberapa faktor yang menentukan tinggi rendahnya hubungan tersebut, diantaranya adalah faktor usia dan keaktifan dalam aktivitas keagamaan. Korelasi menjadi lebih kuat pada individu yang telah memasuki masa dewasa dibandingkan dengan remaja. Selanjutnya partisipasi dalam kegiatan keagamaan didorong oleh kebutuhan yang berbeda. Pada masa remaja, individu terlibat dalam kegiatan keagamaan dalam rangka pembentukan identitas diri dan membangun relasi sosial.

Tercapainya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama terutama dipengaruhi oleh aktivitas keagamaan aktual sehari-hari, pengalaman spiritual yang diperoleh, dan komitmennya terhadap agama. Mahasiswa yang memiliki komitmen untuk menjalankan ajaran dan nilai-nilai agama, serta peduli terhadap aktivitas keagamaan akan memaknai dirinya menjadi seseorang yang berarti bagi kehidupannya sendiri dan orang lain, sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan tujuan yang diinginkannya, serta memiliki relasi sosial yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan Witter, Stock, Okun, & Haring (dalam Compton, 2005) bahwa kesejahteraan psikologis yang lebih baik dapat dicapai dengan partisipasi pada aktivitas keagamaan.

Komitmen terhadap agama juga mendorong mahasiswa mencapai integrasi kepribadian, fokus dengan tujuan, dan berjuang untuk meraih sesuatu yang lebih

penting bagi kehidupannya (Compton, 2005). Dengan demikian agama membantu mahasiswa yang berada dalam tahapan remaja akhir mencapai identitas diri yang lebih integratif. Selanjutnya saat mahasiswa menghadapi masalah, maka komitmen terhadap ajaran agama yang diyakini akan membantunya dalam menemukan jalan keluar yang lebih tepat. Pada saat yang bersamaan mahasiswa akan lebih mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya.

Peningkatan komitmen beragama juga memberikan kesempatan pada remaja untuk membangun sebuah identitas diri berlandaskan pada keterhubungan antara dirinya dengan Tuhan. Agama tidak hanya sekedar sebuah institusi, akan tetapi agama memberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan manusia dan penjelasan mengapa peristiwa yang tidak diinginkan dialaminya dapat terjawab (George dkk, 2000).

Religiusitas merupakan modal untuk membuat hidup lebih bermakna. Religiusitas memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Sebagai muslim, ada hak dan kewajiban yang telah diatur sesuai dengan Alqur'an dan Hadist sebagai pedoman hidup. Islam memiliki *worldview* seperti rukun Iman dan Rukun Islam. Rukun Iman merupakan keyakinan dan pengakuan akan keberadaan Allah, percaya kepada Malaikat, percaya kepada Nabi dan Rasul, percaya kepada Kitab, percaya kepada Qadha dan Qadar, percaya kepada hari akhir. Sedangkan rukun Islam meliputi, mengucapkan kalimah syahadat, melaksanakan sholat, puasa, zakat, dan menunaikan haji ke Baitullah. Selain kedua rukun tersebut Islam juga mengajarkan amalan amalan lainnya yang harus dilakukan oleh pemeluknya. Keyakinan, nilai-nilai, dan pemaknaan terhadap ajaran agama menjadi dasar bagi perealisasi ajaran agama baik dalam bentuk ibadah maupun relasi sosial dengan individu, masyarakat, dan organisasi keagamaan. Hal ini mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menilai diri sendiri, menerima keadaan diri, memiliki tujuan dalam hidup, membangun relasi positif dengan lingkungan, serta secara mandiri menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Compton (2005) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan aspek penting bagi kesehatan mental dan faktor protektif yang mencegah berbagai permasalahan individu dan sosial. Allah SWT menyebutkan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rad (13) ayat 28 yang artinya : "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram". Pernyataan ini menegaskan bahwa dalam kondisi apapun baik ketika dalam kesulitan maupun kemudahan dengan mengingat Allah maka kesejahteraan psikologis akan tercapai sehingga kualitas hidup yang baik tetap dapat terjaga.

Tekanan hidup dapat terjadi kepada siapa saja, sehingga kualitas pribadi akan dipertaruhkan ketika menghadapi permasalahan. Permasalahan yang terjadi pada masa remaja tidak terlepas dari permasalahan yang berkaitan dengan indikator-indikator kualitas hidup, sebagai contoh hubungan dengan orang tua atau teman sebaya, dan persoalan penerimaan diri, persaingan dan sebagainya. Berbicara tentang kualitas hidup tidak terlepas dari aspek subjektif yang meliputi kesejahteraan psikologis, emosi dan lainnya. Ketenangan batin merupakan bentuk subjektif dari kualitas hidup yang ingin bahkan harus dimiliki seorang remaja dalam menjalani kehidupan, karena permasalahan yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah moral dan hubungan dengan orang tua. Sehingga diperlukan suatu benteng untuk meningkatkan kualitas

pribadi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka yaitu agama atau religiusitas. Salah satu aspek dalam religiusitas adalah praktek ibadah yang di dalamnya adalah dengan membaca Al-Qur'an, karena Al-Qur'an merupakan penyembuh jiwa. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Yunus (10) ayat 57 yang artinya:

“ Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari Tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Pargament, Smith, Koenig, & Perez (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa strategi koping yang berorientasi pada religi merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi stres dan berbagai kesulitan dalam kehidupan. Koping religi membantu individu menemukan alasan akan adanya stressor yang tidak diharapkan dan tidak diinginkan, seperti “Allah memberimu kesulitan untuk membantumu agar lebih kuat”. Koping religi juga menjadi sarana untuk memperoleh dukungan sosial bagi para remaja melalui keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, menumbuhkembangkan optimis, dan rasa harap. Selain itu koping religi juga membantu remaja untuk melalui proses evaluasi diri dan menyadari kesalahan yang dilakukan dan menerimanya sebagai sebuah realitas. Selanjutnya memohon ampunan kepada Allah SWT, memaafkan diri sendiri dan orang lain, sehingga remaja berproses untuk mengembangkan dirinya lebih lanjut sesuai dengan potensi diri dan berkembang sebagai manusia.

Remaja yang religius akan merasakan hidupnya berkualitas karena dengan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya akan membuat jiwanya menjadi sehat (tidak dalam kesesatan dan kehancuran). Dengan jiwa yang sehat itu, remaja akan mengevaluasi secara positif terhadap berbagai hal terpenting dalam hidupnya. Dengan merasakan hidup yang berkualitas itu, maka remaja akan merasakan kesejahteraan fisik yang baik, seperti merasakan kondisi kesehatan yang baik, bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas dan lain sebagainya.

Keterkaitan antara religiusitas dengan kesehatan atau kesejahteraan fisik dapat dipahami dari berbagai manfaat atau fungsi dari berbagai kegiatan ritual dalam ajaran agama Islam, seperti manfaat shalat dan puasa dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Menurut Iman Al-alusi (dalam Elzaky, 2011), Allah telah menjadikan bagi manusia peredaran waktu setiap harinya secara teratur seiring pergantian siang dan malam, siang dikhususkan untuk bekerja dan berusaha dan malam dikhususkan untuk istirahat dan tidur. Elzaky (2011) menambahkan, Allah telah membagi-bagi siang dan malam itu kedalam beberapa bagian waktu, dan pada setiap bagian waktu itu Allah memerintahkan manusia untuk shalat (baik shalat wajib maupun shalat sunnat). Pembagian waktu ini ternyata sangat sesuai dengan pengaturan jam biologis yang mengatur sistem kerja seluruh bagian tubuh manusia. Jam biologis yang bekerja mengikuti sunnatullah ini menyebabkan seluruh peran, fungsi dan anggota tubuh manusia bekerja secara menyeluruh dan seimbang yang bertujuan untuk menciptakan kebaikan tubuh bagian atas. Ini berarti remaja yang melaksanakan shalat lima waktu (remaja yang religius) akan sehat secara fisik karena fungsi dan peran anggota tubuhnya bekerja secara menyeluruh dan seimbang sesuai dengan pengaturan jam biologisnya. Dalam hal ini agama juga dapat berperan sebagai

orientasi strategi koping yang dapat digunakan untuk memperoleh kesehatan fisik (Compton, 2005).

Begitu pula halnya dengan kesejahteraan psikologis. Pemaknaan terhadap kehidupan akan membantu individu dalam mengembangkan tujuan hidup sehingga mampu melakukan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. *Sense of meaning* juga membantu remaja untuk mengembangkan *sense of efficacy* atau *sense of control* yang dibutuhkan agar mandiri dalam mengambil suatu keputusan dan tindakan. Selanjutnya *sense of meaning* mendorong *sense of self-worth*, sehingga remaja dapat merasa dirinya berharga meski memiliki sisi kelemahan dibalik kelebihan yang ada (Baumeister, dalam Compton, 2005).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama yang mengikuti program pembinaan keislaman. Aspek *daily spiritual experiences*, *private religious practice*, dan *commitment* berhubungan dengan seluruh aspek kesejahteraan psikologis. Selanjutnya religiusitas pada remaja akhir mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menemukan identitas diri dan membangun relasi sosial. Penggalan makna dan nilai-nilai kehidupan, serta menjadikan agama sebagai salah satu strategi koping juga akan membantu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan demikian disarankan pada pengelola program pembinaan keislaman mahasiswa untuk menyempurnakan kurikulum kegiatan agar lebih mampu memfasilitasi mahasiswa dalam menemukan identitas diri, membina relasi sosial yang lebih sehat, serta merealisasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencapai pribadi yang lebih sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, Indah. (2012). *Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*. Jakarta : Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to positive psychology*. USA: Thomson Wadsworth Inc.
- Ellis, Dave. (2011). *Becoming a master student* (13th ed). USA : Cengage Learning. ISBN-13: 978-1-4390-8174-7
- Elzaky, Jamal. (2011). *Buku induk mukjizat kesehatan ibadah*. Terj oleh Dedi Slamet Riyadi. Penerbit Zaman: Jakarta. ISSN: 978-979-024-258-6.
- Fetzer, John E. (2003). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research : A report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*.
- Huber, S., & Huber, O.W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Article religions* : 3, 710-724; ISSN 2077-1444. Doi:10.3390/rel3030710. www.mdpi.com/journal/religions. Diakses tanggal 06 Februari 2014.
- Idler, Ellen L. Dkk. (2003). Measuring multiple dimensions of religion and spirituality for mental health research. *Research on Aging Journal*, 25,4:327-365

- Jalaluddin. (2009). *Psikologi agama*. Jakarta : Rajawali Pers
- Kendler, K.S., dkk. (2003). Dimension of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American journal of psychiatry*, 160;496-503.
- Krauss, S. E., Hamzah, Azimi HJ., Juhari, Rumaya., Hamid, Abd. Jamaliah. (2005). The Muslim religiosity-personality inventory (MRPI): towards understanding differences in the islamic religiosity among the malaysian youth. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 13 (2): 173-186 (2005). ISSN: 0128-7702 Universiti Putra Malaysia Press. Diakses tanggal 6 -02-2014.
- Lopez, Shane J & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC. : American Psychological Association.
- Mardiyah, D. (2010). Psychological well-being. Universitas Sumatra Utara. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19871/4Chapter%201.pdf>
- Maulana ZF, Soleha TU, Saftarina F, Siagian JMC. (2014). Perbedaan tingkat stress antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University*, 3(4), 154-162, ISSN 2337-3776
- Mueller et al., (2001). *Spirituality and religiosity in Health and Healthcare*. John Hopkins Blommborg: School of Public Health. Jonhs Hopkins University.
- Othman, R., Hariri, H. (2012). Conceptualizing religiosity influence on whistleblowing intentions. *British Journal of Economics, Finance and Management Sciences*, Vol. 6 (1). ISSN 204-125X. Diakses tanggal 6-02-2014.
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi agama sebuah pengantar*. Bandung: Mizan.
- Rosemary A Abbott et al. (2006). *Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women*. Health and Quality of Life Outcomes. <http://www.hqlo.com/content/4/1/76.c>
- Ryff, C.(1989). Happiness is everything, or is it? exploration on meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727
- Seifert, Tricia A. (2005). *The Ryff Scales of Psychological well being*. Assessment Notes.
- Springer, Kristen W., Hauser, Robert M. (tt) An assesment of the construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well being: Methode, Mode and Measurement effects. <http://www.ssc.wisc.edu/wlsresearch/>