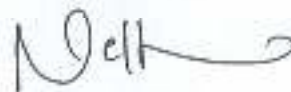


HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dan  
Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :  
29 Agustus 2024

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN  
DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Karina Meriem Bernu Brahmata., M.Psi, Psikolog
2. Dr. Nenny Ika Putri..M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Status mahasiswa diperoleh setelah individu berkuliah di perguruan tinggi. Menurut Bertens (2005) mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 12/2012 pasal 13 ayat (1) mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Pada tahap perkembangan manusia, mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap dewasa awal. Menurut Arnett (2006) masa transisi dari remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Sehingga tuntutan pada tanggung jawab dan nilai-nilai baru akan dirasakan individu saat berada pada tahap ini, karena individu akan memiliki peran yang berbeda dari sebelumnya. Menurut Hurlock (1994) dalam masa dewasa awal individu memiliki tugas membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, pengembangan karir, memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, dan membesarkan anak. Mahasiswa normalnya berada di perguruan tinggi minimal 3-4 tahun. Ada 4 (empat) peran penting mahasiswa yang merupakan harapan dari masyarakat yakni peran sebagai *agent of change, social control, iron stock dan moral force*. Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata.

Menurut Siallagan (2011) ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, dan sosial. Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa membuat mahasiswa memiliki berbagai tuntutan yang harus diselesaikan (Wulandari, 2012). Mahasiswa menjalani

empat fase perkuliahan. Fase pertama, mahasiswa berada pada semester satu dan semester dua, mahasiswa akan lebih banyak mencari teman dan mulai beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Fase kedua, mahasiswa mulai memasuki perkuliahan yang serius, tidak hanya mengerjakan tugas namun mahasiswa akan melakukan praktik, mahasiswa mulai mengatur waktu untuk belajar, bermain, dan berorganisasi. Fase ketiga, mahasiswa memasuki semester lanjut dan semakin serius karena tugas semakin banyak. Fase keempat, yaitu semester tujuh dan delapan, mahasiswa mulai memasuki proses magang yang merupakan program wajib, setelah magang mahasiswa mulai menyusun skripsi (Wahyudi, 2019).

Menurut Prihatsanti (2014) seringkali mahasiswa terbebani dalam proses perkuliahan karena tugas yang banyak, kurangnya waktu dalam mengikuti organisasi kampus dengan menjadikan banyak tugas dari dosen sebagai sebuah alasan, kemudian mahasiswa sulit dalam menemukan referensi yang tepat serta mengeluh ketika dosen memberikan referensi dalam bahasa Inggris. Mahasiswa juga dihadapkan dengan konflik yang menekan seperti konflik hubungan dengan pacar, rendahnya prestasi akademik, konflik dengan orangtua, konflik dengan teman sebaya serta adanya masalah keuangan (Awaliyah & Listiyandini, 2017). *Psychological Well-being* diartikan sebagai tidak adanya perasaan negatif seperti cemas, depresi, marah, takut serta adanya emosi positif, makna, tujuan hidup, hubungan yang sehat, serta aktualisasi diri (Adler dkk, 2017). Menurut Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang mengisi kehidupannya secara bermakna dan memiliki tujuan sehingga memiliki penilaian yang positif terhadap hidupnya. Menurut Ryff (1996) menjelaskan bahwa kondisi ini merupakan pencapaian utuh dari potensi psikologis satu individu yang mana individu tersebut dapat menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, mandiri, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, mampu mengendalikan diri dan

lingkungan serta terus bertumbuh secara personal. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* ialah kombinasi dari perasaan yang baik dan keberfungsian secara efektif yang membuat individu dapat menjalankan hidupnya dengan baik.

Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* merupakan suatu keberfungsian hidup yang positif dan berjalan dengan baik bagi seorang individu. Ada kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup yang dirasakan oleh individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

Ryff (1995) mendefinisikan konsep *psychological well-being* menjadi enam aspek, yaitu : (1) Penerimaan diri, yaitu sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu tersebut. (2) Hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. (3) Otonomi, yaitu merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri. (4) Penguasaan lingkungan, yaitu meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. (5) Tujuan hidup, yaitu meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. (6) Pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif.

Mahasiswa yang memasuki periode dewasa awal dianggap sudah memiliki emosi yang semakin stabil (Santrock, 2004). Jenjang perguruan tinggi merupakan masa pembekalan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam menuju kehidupan bermasyarakat. Seorang mahasiswa yang telah memasuki periode perkembangan dewasa awal seharusnya sudah stabil di

dalam kehidupannya, mengenal dirinya, mulai memahami arah dan tujuan hidupnya (Lumbantoruan, 2018). Hal ini menunjukkan keadaan *psychological well-being* yang tinggi seharusnya dimiliki oleh mahasiswa. Dengan kondisi *psychological well-being* yang tinggi, harapannya setiap mahasiswa akan berkembang dan sukses dalam aspek akademik serta perkembangan dirinya yang lain yaitu aspek jasmani dan batin. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Mirowsky dan Ross (1999) yang menyebutkan bahwa seseorang cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi saat dewasa.

Pada kenyataannya, masih sedikit mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 16% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological well-being* 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 well-being* yang tinggi sedangkan 85% lainnya berada pada tingkat sedang. Penelitian oleh Faizah (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta memiliki *psychological well-being* pada kategori sedang (52,9%). Dari data penelitian ini, dapat dilihat bahwa masih sedikit mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Data dari Pusat Konseling Kemahasiswaan Universitas Islam Indonesia (2016) menunjukkan bahwa 70 orang mahasiswa angkatan 2011 hingga 2015 mengalami gangguan psikologis. Jumlah tersebut setiap angkatan semakin meningkat menurut data tersebut angkatan 2011 berjumlah 8 orang, 2012 sebanyak 17 orang, 2013 sebanyak 20 orang, 2014 sebanyak 15 orang dan 2015 hingga saat ini sebanyak 5 orang. Kebanyakan penyebabnya adalah masalah

internal, kecemasan diri, dan depresi karena tuntutan dari orangtua, jurusan tersebut tidak diminati, dan masalah dengan orangtua. Dilihat dari penyebab *psychological well being* mahasiswa yang rendah tersebut tidak sesuai dengan indikator *psychological well-being* Ryff (1995) 3 yaitu penerimaan diri mahasiswa baru pada berbagai aspek dalam diri sendiri dengan menerima dan memahami keterbatasan pada diri sendiri sehingga memiliki masalah internal, kecemasan dan depresi.

Penelitian Annisa (2014) mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa baru dengan subjek jurusan Psikologi dan jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Indonesia yang berjumlah 96 orang, menunjukkan bahwa subjek penelitian tersebut dalam kategori sedang dengan jumlah sebanyak 44 orang atau 42,24%. Selain itu penelitian Hasanah (2015) memberikan keterangan bahwa *psychological well-being* mahasiswa dalam kategori tinggi, sedang dan rendah hampir berdekatan yaitu kategori tinggi berjumlah 24 orang atau 23,76%, kategori sedang berjumlah 26 orang atau 22,77%, dan kategori rendah berjumlah 22 orang atau 21,78%.

Di awal tahun, 24 januari 2023 mahasiswa ditemukan bunuh diri dengan meloncat dari lantai 4, kemudian mahasiswa di Jambi ditemukan tak bernyawa di kamar kos pada tanggal 2 Maret 2023 dan kasus-kasus yang lain sampai Oktober tahun 2023 ditemukan lagi kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah, pada 10 Oktober 2023. Tidak berhenti, esok harinya kembali ditemukan tidak bertanya di kamar kos seorang mahasiswa perguruan tinggi di Semarang. Berdasarkan Databoks, hingga 18 Oktober 2023, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia telah mencapai 971 kasus yang mana telah melampaui kasus bunuh diri di sepanjang tahun 2022 yaitu 900 kasus. Kasus-kasus ini menunjukkan tekanan besar yang dialami oleh para mahasiswa, depresi dan kurangnya

komunikasi antara korban dan orang-orang sekitarnya diduga menjadi faktor mereka melakukan bunuh diri (Admin Universitas Siber Asia, 2023)

Kemudian ada beberapa kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa di Sumatera Utara antara lain yaitu, Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang bernama. Manurung asal Aek kanopan, Rantauprapat. Beliau melakukan aksi bunuh diri di Jalan Gagak, Perumnas Mandala, Nomor 26, Kelurahan Kenangan, Kecamatan Percut Sei Tuan, Rabu (21/11) petang. Di Medan, dia tinggal bersama keluarga dari orangtuanya. Warga tidak pernah menyangka Marko tewas dengan cara tragis. Kuat dugaan, Marko nekat mengakhiri hidup karena skripsinya selalu ditolak sehingga dia jadi depresi. Di mata tetangga sekitar, Marko dikenal sebagai sosok yang baik. Namun dia seorang yang pendiam dan jarang bergaul. Sepulang dari kampus, Marko langsung pulang (JawaPos.com, 21 November 2018).

Kemudian mahasiswa Universitas Sumatera Utara yang berinisial M. D (19 tahun) diduga meninggal karena bunuh diri dengan meminum racun sianida. M merupakan mahasiswa Program Studi Sosiologi USU itu sebelumnya ditemukan tewas di dalam rumahnya di Kompleks Rivera, Kecamatan Medan Amplas ( Medan, Kompas 2023).

Munawarah (2018) dalam penelitiannya pada 131 mahasiswa santri di Yogyakarta menunjukkan bahwa kategorisasi *psychological well-being* pada subjek berada pada tingkat sangat rendah sebanyak 14,6%, kemudian *psychological well-being* pada subjek dengan tingkat rendah sebanyak 24,4% dan *psychological well-being* pada subjek dengan tingkat sedang sebanyak 13%, serta 48% subjek memiliki tingkat tinggi dan sangat tinggi pada variabel *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dan Nugraha (2015) tentang “*Prophetic parenting* dan *psychological well-being* pada mahasiswa” dengan jumlah 152

mahasiswa menunjukkan bahwa hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa kecewa dengan prestasi-prestasi atau capaian-capaian yang diusahakan dalam kehidupan, hanya ada 9,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa malas untuk terus mencoba melakukan perbaikan diri, dan hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan selalu merasa bahwa orang lain memandang dirinya sebagai orang yang suka dan mau berbagi waktu dengan orang lain. Selain itu, hanya ada 2% mahasiswa yang menyatakan selalu bertanggung jawab atas kebaikan atau keburukan tempat tinggal, dan hanya ada 2,6% mahasiswa yang menyatakan selalu tetap yakin dengan pendapat-pendapatnya meskipun hal tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang.

Hal yang dialami mahasiswa tersebut dapat mengindikasikan rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa karena menurut Ryff dan Singer (2008) *psychological well-being* yang tinggi dapat dilihat dari dimensi kesejahteraan psikologis individu yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Fitriani, (2016) *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki sikap positif, menerima segala aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, memandang masa lalu dengan positif, ingin terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan arahan dalam hidup, merasa hidup ini berarti, memegang kuat keyakinan, berkompetensi dengan lingkungan, menggunakan peluang secara efektif, tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku berdasarkan penilaian pribadi, bersikap hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya kepada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati. Sedangkan Heintzeman, (1967) berpendapat bahwa mahasiswa dengan *psychological well-being* rendah menunjukkan kurangnya



kemampuan untuk menerima segala kemampuan dan kekurangan diri mereka, mengeluh tentang keadaan yang mereka miliki baik saat ini maupun masa lalunya. Kurang mampu menjalin hubungan dengan orang lain, cenderung menghindar dan membutuhkan penerimaan dari orang lain secara berlebihan, banyak menuntut dari lingkungan, dan kurang memiliki kemandirian dalam menjalani kehidupan kampus yang sangat kompleks.

Idealnya, *psychological well-being* yang baik atau pemenuhan aspek *psychological well-being* sepatutnya dimiliki oleh mahasiswa. Sebagai mahasiswa program pendidikan Sarjana S1 dituntut untuk mampu menyelesaikan pendidikannya secara tepat waktu yaitu selama 4 tahun dengan menempuh beban studi 144 sks, dan dengan indeks prestasi kumulatif minimal 2,00 (Permendikbud, 2016). Selain itu, setiap mahasiswa yang telah menjalani kuliah di program studi atau jurusan yang telah menjadi pilihannya juga diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menjalani karir di dunia kerja yang menjadi minatnya. Begitu pula mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya di Universitas HKBP Nommensen Medan. Melalui kegiatan akademik yang dijalani mahasiswa yaitu mulai dari kehadiran dalam proses belajar mengajar yang harus memenuhi kehadiran  $> 75\%$  dalam satu semester (DAA, 2017), mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, diskusi, presentasi, seminar serta mengikuti berbagai kegiatan non akademik secara aktif.

Dalam hal ini, peneliti juga mengaitkan dari berbagai hasil fenomena umum yang dipaparkan dari penelitian lainnya. Peneliti telah melakukan wawancara terhadap mahasiswa UHN. Berikut hasil wawancaranya:

*Aku kan kak susah kali menerima kekurangan yang ada di diriku sendiri, apalagi kalo dibandingkan sama orang lain dan sering insecure itu dibagian fisik dan pengetahuan. karena kalo kuliati itu secara langsung di kehidupan nyata saya sendiri langsung merasa gadak gunanya hidup karena gadak kelebihan yang bisa menutupi itu semua, yah walaupun kata orang-orang bahwa semua manusia itu*

*memiliki kekurangan dan kelebihan tapi ntah kenapa kalo aku sendiri gabisa menerima itu dan hal itu membuat aku menjadi kurang percaya diri untuk melakukan segala sesuatu.*

*(DH, 20 januari 2023)*

*Aku orangnya nggak terlalu suka bersosialisasi kak. Teman dekatku dikelas aja cuma 2 atau 3 orang lah kak. Soalnya malas kali ngecakapin orang duluan kak bahkan udah dicapin pun nanti kak bisa cuma kulihatin karena kebiasaan juga aku kek gitu kak. Lagian aku orangnya bodo amatannya trus cuek nya sama orang. Bahkan waktu aku PMM cuma sekamar kuliah yang akrab samaku kak karenawa waktuku lebih banyak di kamar. Jarang kali aku keluar dari kamar kak sama malas juga. Kalo pun keluar aku dari kamar trus berpapasan sama orang itu gakucakapi kalo misalnya orang itu nggak cakapin aku. Trus segan kali aku minta bantuan sama orang kak gatau kenapa itu.*

*(AD, 22 januari 2023)*

*Masalah yang kualami di perkuliahan itu tentang ekonomi juga. Kadang pengeluaran setiap bulan itu kayak melebihi batas yang dikasih orang tua sama sama aku, apalagi aku juga kan masuk organisasi BEM. Terus banyak juga kegiatan yang memerlukan biaya yang bikin pengeluaran sehari-hari itu menjadi berkurang. Aku juga sulit untuk bagi waktu dalam dunia perkuliahan sama organisasi. Misalnya ada tugas terus ada kegiatan organisasi kadang pending pendingin tugas dulu sehingga tugas saya itu bertumpuk, pas tiba waktunya tugas dikumpulkan kesulitan juga trus stress gitu karna tugas yang belum dikerjai makin banyak. Terus aku juga kayak malas kuliah apalagi ke masuk mata kuliah yang kurang aku sukai makanya kadang penjelasan dari dosen itu nggak masuk ke otak ku.*

*(PS, 22 Januari 2023)*

Berdasarkan wawancara dari ketiga subjek, peneliti melihat adanya permasalahan pada tiga subjek terkait *psychological well being*. Hal ini terlihat dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa subjek pertama masih belum mampu untuk menerima segala kekurangan yang ada dalam dirinya dan suka membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain yang membuat mahasiswa tersebut kurang percaya diri, hal ini masuk kedalam aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Kemudian pada subjek yang kedua belum mampu menjalin hubungan yang dekat dan kurang mampu untuk lebih terbuka dengan teman di lingkungan baru hal ini masuk ke dalam aspek *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya subjek yang kurang dalam penguasaan terhadap lingkungannya

hal ini dilihat dari subjek yang memiliki kegiatan dikampus yang membuat subjek mengalami kesulitan untuk mengerjakan tugas yang terlalu banyak akibat ditunda-tunda dalam pengerjaannya. Selain itu ada juga yang mengalami masalah dibagian ekonomi yang membuat biaya untuk kehidupan sehari-harinya tidak cukup, kemudian kurang dalam mengatur waktu dalam perkuliahan dan organisasi.

Seperti yang diungkapkan sebelumnya oleh Ryff (2014), individu dengan *psychological well being* tidak hanya memiliki ciri bebas dari permasalahan mental, namun memiliki penerimaan diri, tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, melakukan pengembangan diri, mandiri, dan memiliki penguasaan lingkungan yang baik.

Penulis juga melakukan survey terhadap 75 orang mahasiswa aktif di Universitas HKBP Nommensen tentang *psychological well being* mahasiswa. Survey dilaksanakan pada tanggal 08-14 Januari 2023. Pernyataan-pernyataan tersebut menggunakan teori dari Ryff & Singer (1996) dengan enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Hasil dari survey menunjukkan 61,3% mahasiswa merasa kesulitan untuk menerima kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya, 45,3% mahasiswa merasa kesulitan untuk berteman akrab dengan sesama mahasiswa lainnya, 57,9% ketika dalam diskusi perkuliahan mahasiswa kesulitan mengutarakan dan mempertahankan pendapatnya sendiri, sebanyak 64,5% mahasiswa kesulitan dan frustrasi akibat tugas yang terlalu banyak, sebanyak 49,3% mahasiswa merasa khawatir tentang masa depannya dan sebanyak 45,3% mahasiswa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan-kebiasaan yang baru dalam hidupnya.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung rendah terhadap *psychological well-being*. Hal ini terlihat dari mahasiswa yang

kurang dalam penerimaan diri (*self-acceptance*) sehingga mereka merasa *insecure*, kurang mampu melakukan hubungan positif terhadap orang lain yang membuat mereka kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman sekitar, otonomi yang cenderung rendah membuat mereka tidak mampu untuk mempertahankan pendapat yang mereka sampaikan, kurang dalam penguasaan lingkungan sehingga mereka kesulitan dan tidak mampu mengerjakan tugas yang menumpuk, memiliki tujuan hidup yang cenderung rendah sehingga membuat mereka *overthinking* akan masa depan yang akan dihadapi, kemudian pertumbuhan pribadi cenderung rendah yang mengakibatkan mereka tidak mampu untuk menciptakan hal-hal yang baru dalam hidup mereka.

Menurut Ryff (2008) individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi yaitu dapat menerima diri, mampu melakukan hubungan positif dengan orang lain, dapat menyelesaikan masalah, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan diri. Hidayat dan Agung (2021) juga menyampaikan bahwa seseorang yang memiliki *psychological well being* yang tinggi kemungkinan besar akan merasakan kebahagiaan dan semangat, sementara mereka yang memiliki *psychological well-being* rendah cenderung lebih mudah merasa putus asa dan mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi

Rendahnya tingkat *psychological well-being* yang dialami mahasiswa ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti yang disebutkan Patrisia (dalam Oktaviana, 2018) yaitu faktor status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi pribadi, kepribadian, jenis kelamin, dan religiusitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa individu yang religius merasa lebih bahagia terhadap kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius (Muslim dan Nashori, 2007).

Menurut Stark dan Glock (1968) religiusitas adalah suatu aspek dalam kehidupan manusia dimana memiliki keyakinan tentang adanya Tuhan dan menjadikan keyakinan tersebut

sebagai salah satu pondasi dasar dalam kualitas diri manusia, dengan meyakini mengenai ajaranajaran Tuhan dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Suhardiyanto (2001) menyebutkan bahwa religiusitas adalah keyakinan dan pengamalan yang menghasilkan hubungan pribadi dengan sosok yang diyakini (Tuhan), mendorong hasrat untuk taat dan patuh terhadap apa yang dianjurkan dan yang dilarang-Nya, serta mewujudkan perilaku ibadah sesuai dengan agama yang dipercayai. Huber (2012) mengatakan bahwa religiusitas mengacu pada intensitas, rasa hormat, kepentingan, atau sentralitasnya dalam individu. Menurut pendapat Nasution, D. E., & Fakhurrozy, M. (2018) yang menyatakan bahwa religiusitas merupakan ikatan, oleh sebab itu agama memiliki arti ikatan yang harus di jadikan pedoman dan harus ditaati oleh manusia. Ikatan tersebut bersumber dari sebuah energy yang lebih tinggi dari pada manusia, dimana energy tersebut merupakan energi yang tidak dapat di rasakan oleh pancaindra, tetapi dapat mempengaruhi kehidupan manusia.

Terbentuknya kehidupan yang religius akan banyak membantu kehidupan mahasiswa, hal ini tentunya membantu mengurangi timbulnya problematika serta membantu mengatasi saat timbulnya problematika. Seseorang dengan tingkat Religiusitas yang tinggi akan mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Hal ini sesuai berdasarkan penelitian Linawati & Desiningrum (2017) dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa terdapat hubungan positif (searah) antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Hasil penelitiannya mengungkapkan dengan tingginya tingkat religiusitas maka *psychological well-being* akan tinggi pula.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ancok dan Suroso (2011), religiusitas dapat dilaksanakan dalam berbagai bentuk kehidupan seseorang. Orang yang melakukan kegiatan berdasarkan agama, bukan hanya saat orang tersebut melakukan ibadah misalnya sholat, hal ini

bisa terjadi ketika orang tersebut melakukan kegiatan lain yang dimotivasi berdasarkan perilaku beragama.

Aini Linawati & Ratri Desiningrum (2017) melakukan penelitian yang hasilnya adalah religiusitas memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Selaras dengan penelitian dari Harpan (2015) bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang penting dalam peningkatan *psychological well-being* pada remaja. Indrawati, (2019) menyatakan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada guru PAUD rawan bencana rob di Pekalongan. Religiusitas ini memberikan efek bahagia terhadap individu. Individu yang rutin melakukan ritual agama berdampak positif bagi kesehatan mentalnya. Orang-orang dengan tingkat agama yang tinggi memiliki pengetahuan dan pengalaman agama yang baik, sehingga mereka selalu memaknai secara positif semua bencana yang mereka alami.

Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap dua mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen terkait bagaimana religiusitas berperan penting dalam kehidupannya, hasilnya adalah sebagai berikut:

*Kalo dipikir-pikirnya kak yang terjadi sama kehidupan kita ini sudah dirancang Tuhan sebaik mungkin. Aku percaya kalo setiap kita mengambil langkah sama keputusan, trus setiap impian bahkan nasib kita itu sudah diatur Tuhan. Itulah yang buat aku percaya diri sama ketenangan pikiran, karena yakin aku kak kalo Tuhan pasti punya rencana yang indah walaupun kita nggak ngerti jalannya bagaimana. Kalo lagi menghadapi rintangan dan kegagalan, ya carik hikmahnya lah kak dibalik itu dan percaya kalo itu sebagian dari rencana Tuhan untuk mengubah aku menjadi pribadi yang lebih kuat dan bertanggungjawab.*

*(RD, 20 Januari 2024)*

*Kalo menurutku hidup ini selalunya ada tantangan yang kita hadapi setiap harinya. Tapi yakin kalinya aku kak kalo Tuhan itu selalu ada dan bantuin setiap masalahku, baik masalah sehari-hari maupun masalah dalam perkuliahan ini. Trus kalo merasa putus asa aku dan kehilangan arah berdoa lah aku supaya dikasih kekuatan dan keyakinan kalo Tuhan akan kasih jalan keluar dari setiap permasalahan yang kuhadapi. Kalo dipikir-pikir selama perkuliahan ini banyak kekhawatiran yang kurasakan trus merasa kalo gabisa menghadapi ujian sama ngerjain tugas-tugas kuliah, tapi Tuhan selalu kasih keberanian dan ketenangan*

*pikirannya kak samaku. percaya kali aku kak kalo Tuhan punya rencana yang lebih besar dalam hidupku, karan setiap hambatan itu bagian dari perjalanan untuk membentuk aku menjadi pribadi yang lebih baik lagi.”*

*(GT, 21 Januari 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam kehidupan individu, terutama menghadapi permasalahan yang terjadi. Adams & Gullotta (1990) 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.

Hal itu dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Koenig, Goerge dan Segler 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. Salah satu yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas.

Bastaman, H. D. (1995) 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 (Santrock, 2002).

Sebagaimana yang pernah dijelaskan oleh Pollner (1999) yang mengatakan bahwa agama dapat dijadikan sumber-sumber guna menjelaskan dan menyelesaikan situasi problematik, dan agama juga mampu meningkatkan perasaan lebih berdaya secara emosional, serta agama pula dapat menjadi landasan perasaan yang lebih bermakna sehingga membuat seseorang memiliki arah, dan identitas personal, serta mampu memaknai segala peristiwa lebih berarti.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan praktis :

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan. Selain itu agar pembaca dapat mengetahui bagaimana “Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa”



## 2. Manfaat Praktis

### Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### Bagi Universitas HKBP Nommensen Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Universitas HKBP Nommensen Medan dalam kaitannya dengan hubungan religiusitas dengan perilaku *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen.

### Bagi Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada subjek peneliti mengenai religiusitas yang ada pada diri individu terhadap *psychological well-being*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

## 2.1. *Psychological Well-Being*

### 2.1.1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Kajian tentang kesejahteraan berawal dari perkataan Aristoteles, yaitu "*eudaimonia*" yang diartikan dalam istilah modern sebagai "kebahagiaan" dan dimaknai sebagai "kesejahteraan". Pendekatan yang dipakai dalam kesejahteraan psikologis yaitu "*eudaimonie*" yang artinya "diri yang sebenarnya", untuk menjelaskan mengenai *psychological well being* sebagai usaha meningkatkan potensi manusia (Bradburn, 1969).

Menurut Ryff & Singer (1996) *Psychological well-being* adalah konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh. Ryff (1989) mengatakan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan di mana seseorang memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk menjadi sehat secara psikologis. *Psychological well-being* didefinisikan oleh Ryff (1995) sebagai tidak adanya kecemasan, depresi, atau gejala psikologis lainnya dalam diri seseorang. orang yang memiliki *psychological well-being* lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan memiliki koneksi yang lebih kuat dengan pikiran dan emosi batun mereka (Anggarwati & Thamrin, 2019).

Teori tentang *Psychological well-being* pertama kali dipopulerkan oleh Ryff, dimana Ryff mengungkapkan *Psychological well-being* merupakan tercapainya potensi psikologis individu atau sebuah perasaan dimana individu dapat menerima diri apa adanya, dapat menjalin pertemanan, dapat mengatur lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup, mandiri dan terus mengembangkan potensi dirinya (Ryff, 1989). Menurut Ryff dan Keyes (1995) *Psychological well-being* yaitu sebuah hal yang memiliki kaitan dengan apa yang sedang dirasakan, sehingga kegiatan individu dalam menjalani aktivitas menuju pada mengungkapkan perasaan yang dimilikinya. *Psychological well-being* merupakan keinginan untuk mencari tahu kemampuannya

secara menyeluruh dan memiliki kebutuhan agar merasa sehat secara psikologis. Seseorang bisa dilihat memiliki kesejahteraan psikologis ketika dirinya memperoleh kesenangan, merasa puas, sehingga hal ini menjadi alasan dalam menjalani nikmatnya kehidupan.

Menurut Huppert (2009) *psychological well-being* yaitu suatu kehidupan yang semasi berdasarkan apa yang diinginkannya. Situasi ini adalah gabungan dari keinginan yang berfungsi secara efektif dan baik. Kemudian seseorang yang punya *psychological well being* yang bagus akan mampu bahagia, dan suka dengan kehidupan yang dijalannya serta mendapat dukungan.

Ryff (1989) mengatakan bahwa manusia bisa mendapatkan *psychological well-being* yang bagus bukan kareta terbebas dari permasalahan kesehatan mental negatif, misalnya masalah kecemasan, berhasil meraih kebahagiaan dan lain-lam. Selanjutnya Ryff (1989), *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu mampu menerima diri, berhubungan baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan dirinya secara optimal. Dengan kata lain, *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Menurut Bradburn (1969), *psychological well-being* juga merupakan bentuk dari kebahagiaan dan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia. (Gauvin & Spence, 1996). Menurut Diener (Papalia, dkk, 2008), *psychological well-being* merupakan perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri.

Dari beberapa teori diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan subjektif yang baik yang digambarkan sebagai kondisi dari fungsi emosi yang positif dan merupakan manifestasi dari kesehatan mental. *Psychological well-being* juga

menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif sebagai bentuk dari kebahagiaan dan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia, dimana individu mampu menerima diri, berhubungan baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan dirinya secara optimal dan kontinyu. Aspek-aspek *psychological well-being* Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*).

### **2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being***

- a. Usia Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa adanya perbedaan *psychological well-being* pada tiga kelompok umur yaitu dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup, dan dimensi otonomi.
- b. Jenis Kelamin Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa secara umum tingkat *psychological well-being* pria dan wanita hampir sama namun wanita lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Kelima dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita.
- c. Kelas Sosial Ekonomi Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok berpendidikan tinggi daripada kelompok berpendidikan rendah.

- d. Kebudayaan Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa perbedaan *psychological well-being* antara kebudayaan barat dan timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung.
- e. Pada faktor ini dalam penelitian Ellison (1998) menyebutkan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Hasil penelitian Ellison menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, Ellison, dimana hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan *psychological well being*.

### **2.1.3. Aspek-aspek *Psychological Well-Being***

Terdapat 6 dimensi *psychological well-being* (Ryff & Singer, 1996):

- a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) merupakan ciri utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan, teori rentang hidup juga menekankan penerimaan diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang. Dengan demikian, memegang sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik sentral dari fungsi psikologis positif.
- b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*) merupakan pengaktualisasi diri digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat

untuk semua manusia, memiliki persahabatan yang mendalam, hubungan yang hangat dengan orang lain dan memiliki keintiman pencapaian persatuan dekat dengan orang lain.

- c. Otonomi (*Autonomy*) merupakan ada penekanan yang cukup besar di masa lalu pada kualitas-kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam yang mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi.
- d. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*) merupakan kemampuan individu menciptakan lingkungan aktivitasnya yang signifikan di luar dirinya yang bersifat kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.
- e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*) merupakan keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna hidup, memiliki niat dan arah yang berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna.
- f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) merupakan keterbukaan untuk mengaktualisasikan sentralistik klinis untuk menumbuhkan diri dan menyadari potensi diri.

## **2.2 Religiusitas**

### **2.2.1. Pengertian Religiusitas**

Menurut etimologi kuno, religi berasal dari bahasa Latin, yaitu "*religio*". Kata ini memiliki akar kata "*re*" dan "*ligare*" yang berarti mengikat kembali. Definisi ini menunjukkan dalam agama terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi dan mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya kepada Allah, sesama manusia, dan alam lingkungan (Driyarkara, 1988).

Menurut Stark dan Glock (1968) religiusitas adalah suatu aspek dalam kehidupan manusia dimana memiliki keyakinan tentang adanya Tuhan dan menjadikan keyakinan tersebut

sebagai salah satu pondasi dasar dalam kualitas diri manusia, dengan meyakini mengenai ajaran-ajaran Tuhan dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

Thouless (2001) memberikan definisi agama hubungan praktis yang dirasakan dengan apa yang dipercayai sebagai makhluk atau wujud yang lebih tinggi daripada manusia. Ghufron & Risnawita (2012) juga menjelaskan mengenai pengertian dari religiusitas yaitu suatu bentuk keterikatan antara manusia dengan Tuhannya dengan menaati segala peraturan yang ada di dalam agama dan juga menjalankan kewajiban yang sudah ditetapkan dalam agama dengan harapan bisa menjadi manusia yang lebih baik.

Selain itu, menurut Ancok, Djameludin (2001) menyatakan bahwa religiusitas merupakan bagaimana tingkat seseorang dalam hal beragama yang didasarkan pada aspek pengetahuan seseorang terhadap agama dan Tuhannya, seberapa besar tingkat keyakinan yang dimiliki seseorang tersebut terhadap agama dan Tuhannya, bagaimana praktek dalam beribadah atau menyembah Tuhannya, dan juga seberapa jauh seseorang dapat menghayati segala sesuatu yang berhubungan dengan agama dan Tuhannya.

Ghufron (2014) menyebutkan, religiusitas menunjuk pada tingkat ketertarikan individu terhadap agamanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya.

Menurut Muzakkir (2013) Religiusitas adalah sikap keberagamaan seseorang atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan agama. Religiusitas adalah sikap batin pribadi (personal) setiap manusia di hadapan Tuhan yang sedikit banyak merupakan misteri bagi

orang lain, yang mencakup totalitas kedalam pribadi manusia. Sebagai sikap batin, religiusitas tidak dapat dilihat secara langsung, namun bisa tampak dari pengungkapan sikap tersebut.

Berdasarkan beberapa penjabaran mengenai pengertian dari religiusitas diatas maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan suatu sikap seseorang dengan menjadikan agama dan Tuhan sebagai salah satu prinsip yang kuat dalam hidup sehingga jika seseorang memiliki religiusitas yang tinggi maka akan semakin sering ia melibatkan ajaran agama dan Tuhannya dalam kehidupannya sehari-hari (Nafisa, 2021).

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas.**

Thouless (2009) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas, yaitu:

1. Pengaruh pendidikan dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial) yang menyangkut semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan, termasuk pendidikan orang tua, tradisi-tradisi sosial untuk menyesuaikan dengan berbagai pendapatan sikap yang disepakati oleh lingkungan.
2. Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan, konflik moral (faktor moral, pengalaman emosional keagamaan (faktor efektif).
3. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, dan harga diri.
4. Faktor intelektual yaitu berbagai hal yang berhubungan dengan proses pemikiran verbal terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan keagamaan.



Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki tingkat religiusitas yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi religiusitas individu meliputi pengalaman-pengalaman emosional keagamaan, kebutuhan individu yang mendesak untuk dipenuhi seperti kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi religiusitas individu meliputi pendidikan formal, pendidikan agama dari keluarga.

### **2.2.3. Aspek-aspek Religiusitas**

Menurut Glock dan Stark (1968) dimensi-dimensi religiusitas terdiri dari 5 dimensi, antara lain:

- a. Dimensi Keyakinan (*the ideological dimension*) mengandung harapan bahwa pemeluk agama akan berpandangan teologis tertentu, bahwa ia akan mengakui kebenaran ajaran agamanya. Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang yang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut.
- b. Dimensi Praktek Agama (*the ritualistic dimension*) meliputi tindakan ibadah dan pengabdian, hal-hal yang dilakukan orang untuk melaksanakan komitmen agamanya. Praktik keagamaan terbagi dalam dua hal penting yaitu: Ritual mengacu pada serangkaian ritus, tindakan keagamaan formal, dan praktik sakral yang diharapkan semua agama dilakukan oleh penganutnya. Dimensi ini terdiri dari kegiatan seperti ibadah, doa, berpartisipasi dalam sakramen khusus, puasa dan sebagainya.
- c. Dimensi penghayatan (*the experiential dimension*) mengacu pada seberapa jauh seseorang dalam mengetahui dan mengalami perasaan dan pengalaman keagamaan.

Dimensi ini terwujud sebagai perasaan kedekatan dengan Tuhan, perasaan bahwa doa sering terkabul, perasaan tenang dan bahagia dan sebagainya.

- d. Dimensi pengetahuan (*the intellectual dimension*) mengacu pada harapan bahwa umat beragama memahami tentang ajaran dasar iman mereka dan ritus, kitab suci, dan tradisinya. Sebelum melaksanakan dan menerapkan 18 ketentuan-ketentuan yang berlaku, seseorang seharusnya telah memiliki pengetahuan dasar tentang agamanya, hal-hal yang diwajibkan, dilarang dianjurkan dan lain-lain. Individu yang memiliki keyakinan harus tetap memiliki pengetahuan tentang agamanya sehingga terjadilah keterkaitan yang lebih kuat.
- e. Dimensi pengalaman (*the consequential dimension*) Dimensi ini mengacu pada kegiatan umat beragama untuk mengimplementasikan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan etika dan spiritualitas keagamaan. Dimensi ini menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia lain dan hubungan manusia dengan lingkungan alamnya. Ini termasuk bersikap baik kepada orang lain, memperjuangkan kebenaran dan keadilan, membantu orang lain, disiplin dan menghargai waktu.

### **2.3 Hasil Penelitian Terdahulu**

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bidjuni, H., & kallo, V. (2019) dengan judul Hubungan Religiusitas dengan *psychological well being* pada Pasien Diabetes Mellitus di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi dalam penelitian ini yaitu, penderita diabetes melilitus di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado. Sampel penelitian ini 70 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan skala religiusitas yang terdiri dari 20 item dan skala *psychological well being* 21 item. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* sampling yaitu teknik

*purposive sampling*. Hasil Penelitian uji statistik Spearman Rho diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,570 (dengan nilai  $p = 0,000$ ) yang berarti nilai  $p < \alpha (0,05)$ . Kesimpulan bahwa hipotesis penelitian diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada pasien dengan diabetes mellitus di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado

Penelitian berikutnya adalah Religiusitas dan *Psychological well being* Mahasiswa yang dilakukan oleh B. M., & Fadhilah, T.N. (2021). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Dakwah IAIT Kediri angkatan 2017 dengan sampel jenuh yang artinya, semua anggota populasi akan menjadi sampel penelitian. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan hipotesis penelitian diterima yang berarti menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara religiusitas dan *psychological well being* pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIT Kediri dengan nilai signifikansi 0.00 ( $p < 0.05$ ),  $H_a$  di terima dan  $H_0$  di tolak. Adapun ketentuan pengambilan kesimpulan penerimaan dan penolakan hipotesis apabila signifikan dibawah atau sama dengan 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti religiusitas berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well being* dengan koefisien regresi sebesar 0,409.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamidah, T., & Gamal, H. (2019) tentang Hubungan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* Pada Anggota Satpamwal Denma mabes TNI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Satpamwal Denma Mabes TNI merupakan Prajurit BP (Bawah Perintah) yang berdinam aktif di Mabes TNI Cilangkap yang berjumlah sekitar 240 orang yang terdiri dari personil yang berpangkat Tamtama dan Bintara. Mengingat banyaknya tugas para personil ini, maka peneliti

hanya mendapatkan sampel penelitian ini sebanyak 45 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Dari hasil analisis data menggunakan metode *bivariate correlation* dengan bantuan SPSS versi 16.00 for windows, diperoleh  $r = 0.337$  dengan  $p < 0.05$  (0.024) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian ada hubungan dengan arah positif antara religiusitas dengan *psychological well being*, artinya semakin tinggi religiusitas semakin tinggi *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ganaprakasam, C., & Hutagalung, F. D. (2018) yang berjudul *Religion on Psychological Well-Being and Self-Efficacy among Secondary School Students*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain survey. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 94 peserta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat linier positif antara kedua variabel, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,708. Regresi linier sederhana dihitung untuk memprediksi efikasi diri berdasarkan keyakinan agama. Regresi yang signifikan ( $p < 0.05$ ) ditemukan persamaan ( $F(1,91) = 19.325$ ,  $p < 0.000$ ), dengan  $R$  sebesar 0,499. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan agama ( $\beta = 0.319$ ,  $p < 0.05$ ) ditemukan memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap efikasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan agama merupakan prediktor signifikan terhadap efikasi diri pada siswa sekolah menengah di distrik Kulim, Kedah. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima bahwa terdapat linier positif antara kedua variabel, yang dibuktikan dengan *correlation pearson* sebesar 0,607. Regresi linier sederhana dihitung untuk memprediksi efikasi diri berdasarkan kesejahteraan psikologis. Ditemukan persamaan regresi yang signifikan ( $F(1,91) = 28.627$ ,  $p < 0.000$ ), dengan  $R^2$  sebesar 0,413. Hasilnya menunjukkan bahwa *psychological well being* ( $\beta = 0.347$ ,  $p < 0.05$ ) ditemukan memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap efikasi diri mereka. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan

bahwa keyakinan agama memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well being* dan efikasi diri siswa sekolah menengah. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat memberikan koneksi sosial yang lebih besar, rasa memiliki yang lebih tinggi, dan berkontribusi pada sikap positif siswa dalam mengenali kemampuan diri mereka sendiri.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Laksmidara, M., & Nashori, F. (2022) dengan judul *The State of Loneliness among Migrating Students: The Effect of Psychological Well-Being and Religiosity*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain *ex post facto*. Responden dalam penelitian ini adalah 213 mahasiswa aktif bermigrasi di beberapa Universitas Yogyakarta, Indonesia yang berusia sekitar 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan *psychological well being* terhadap kesepian dan tidak terdapat pengaruh negatif signifikan religiusitas terhadap kesepian pada pelajar merantau. *Psychological well being* dan religiusitas memberikan kontribusi sebesar 58,2% terhadap variabel kesepian.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Patricia, H., & Rahayuningrum, D. C. (2020, October) yang berjudul *The Relationship Between Religiosity, Social Support and Psychological Well Being Toward Adolescents In Disaster-Prone Areas In Padang City*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 156 responden yang dipilih dengan teknik *Accidental Sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara deskriptif menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan uji chi square, dan analisis regresi logistik multivariat. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 85 responden (54,5%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 98 responden (62,8%) memiliki religiusitas yang rendah, dan 91 responden (58,3%) memiliki dukungan keluarga yang rendah. Hasil analisis bivariat menemukan adanya hubungan antara religiusitas (0,000) dan dukungan

sosial (0,04) terhadap *psychological well being*. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* remaja di daerah rawan bencana di Kota Padang.

#### **2.4. Kerangka Teoritis**

Ryff & Singer (1996) mendefinisikan *Psychological well-being* adalah konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh. *Psychological well-being* terbagi menjadi 6 aspek yang pertama Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) merupakan ciri utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan, teori rentang hidup juga menekankan penerimaan diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang. Kedua Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*) merupakan pengaktualisasi diri digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia, memiliki persahabatan yang mendalam, hubungan yang hangat dengan orang lain dan memiliki keintiman pencapaian persatuan dekat dengan orang lain.

Ketiga Otonomi (*Autonomy*) merupakan ada penekanan yang cukup besar di masa lalu pada kualitas-kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam yang mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi. Keempat Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Enviromental Mastery*) merupakan kemampuan individu menciptakan lingkungan aktivitasnya yang signifikan di luar dirinya yang bersifat kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Kelima Tujuan Hidup (*Purpose In Life*) merupakan keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna hidup, memiliki niat dan arah yang berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna. Dan yang terakhir Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) merupakan keterbukaan untuk mengaktualisasikan sentralistik klinis untuk menumbuhkan diri dan menyadari potensi diri.

Konsepsi *psychological well being* mengacu pada evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupan mahasiswa (Diener, E, Scollon & Suh, E. M, 2000). Mahasiswa menginginkan kesejahteraan psikologis sebagai sikap, suasana hati, kesehatan, resiliensi, hidup tenang dan kepuasan siswa terhadap diri sendiri serta hubungan dengan orang lain dan pengalaman dalam perkuliahan (Noble.T, dkk, 2008).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada seseorang adalah religiusitas. Nashori dan Muslim (2007) menjelaskan bahwa orang yang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran-ajaran agamanya, selalu berusaha mempelajari pengetahuan agamanya, menjalani ritual agama, meyakini doktrin-doktrin agamanya, dan merasakan pengalaman-pengalaman beragama, sehingga akan lebih mampu dalam memaknai setiap kejadian secara positif dan hidupnya lebih bermakna serta terhindar dari stress.

Menurut Stark dan Glock (1968) religiusitas adalah suatu aspek dalam kehidupan manusia dimana memiliki keyakinan tentang adanya Tuhan dan menjadikan keyakinan tersebut sebagai salah satu pondasi dasar dalam kualitas diri manusia, dengan meyakini mengenai ajaran Tuhan dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas dapat dilihat berdasarkan 5 dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*the ideological dimension*) mengandung harapan bahwa pemeluk agama akan berpandangan teologis tertentu, bahwa ia akan mengakui kebenaran ajaran agamanya. Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang yang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut. Kedua dimensi Praktek Agama (*the ritualistic dimension*) meliputi tindakan ibadah dan pengabdian, hal-hal yang dilakukan orang untuk melaksanakan komitmen agamanya.

Ketiga dimensi penghayatan (*the experiential dimension*) mengacu pada seberapa jauh seseorang dalam mengetahui dan mengalami perasaan dan pengalaman keagamaan. Dimensi ini

terwujud sebagai perasaan kedekatan dengan Tuhan, perasaan bahwa doa sering terkabul, perasaan tenang dan bahagia dan sebagainya. Keempat dimensi pengetahuan (*the intellectual dimension*) mengacu pada harapan bahwa umat beragama memahami tentang ajaran dasar iman mereka dan ritus, kitab suci, dan tradisinya. Dan yang terakhir dimensi pengalaman (*the consequential dimension*), dimensi ini mengacu pada kegiatan umat beragama untuk mengimplementasikan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan etika dan spiritualitas keagamaan. Dimensi ini menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia lain dan hubungan manusia dengan lingkungan alamnya. Ini termasuk bersikap baik kepada orang lain, memperjuangkan kebenaran dan keadilan, membantu orang lain, disiplin dan menghargai waktu.

Penelitian yang dilakukan Ellison (1991), menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaatan beragama dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatic. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Koenig, Kvale & Ferrel, 1998) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusitasnya yang tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian.

Religiusitas memberikan dampak yang baik terhadap kemampuan individu dalam melihat masalah seperti yang dikemukakan oleh Miladiah, S. S., dkk (2023) bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung dapat mengendalikan emosinya serta mampu memaknai segala masalah yang sedang dihadapinya. Jalaludin (2009) mengatakan bahwa seseorang dengan religiusitas yang tinggi akan mampu menjadikan nilai-nilai ajaran agamanya untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya di lingkungan tempat tinggalnya dalam



kehidupan sehari-hari orang tersebut. Selain itu religiusitas juga dapat menumbuhkan sikap rela menerima dan ikhlas terhadap apa yang terjadi di dalam diri dan kehidupannya. Hawari (2002), dimana sikap menerima tersebut berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri, yang berarti bahwa seseorang harus bisa menerima kenyataan yang terjadi dalam kehidupannya dimasa lalu maupun masa sekarang.

Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan memandang kehidupannya dari sudut pandang religius sehingga individu tersebut memiliki sudut pandang yang berbeda dengan orang yang tingkat religiusnya rendah. Misalnya ketika seseorang dengan tingkat religius yang tinggi mengalami permasalahan, mereka akan cenderung berpikir bahwa Tuhan akan senantiasa menolong mereka, karena setiap hal yang terjadi dalam hidup mereka merupakan rancangan dari Tuhan.

Religiusitas akan menjadi kontrol bagi individu untuk melakukan koping yang positif. *Copping* adalah mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Nursalam dan Kurniawati, (2007), menjelaskan bahwa mekanisme *copping* adalah semua aktifitas kognitif dan motorik yang dilakukan oleh seseorang yang sakit untuk mempertahankan integritas tubuh dan psikisnya, memulihkan fungsi yang rusak dan membatasi adanya kerusakan yang tidak bisa dipulihkan.

Bastaman (2000) 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 (Santrock, 2002).

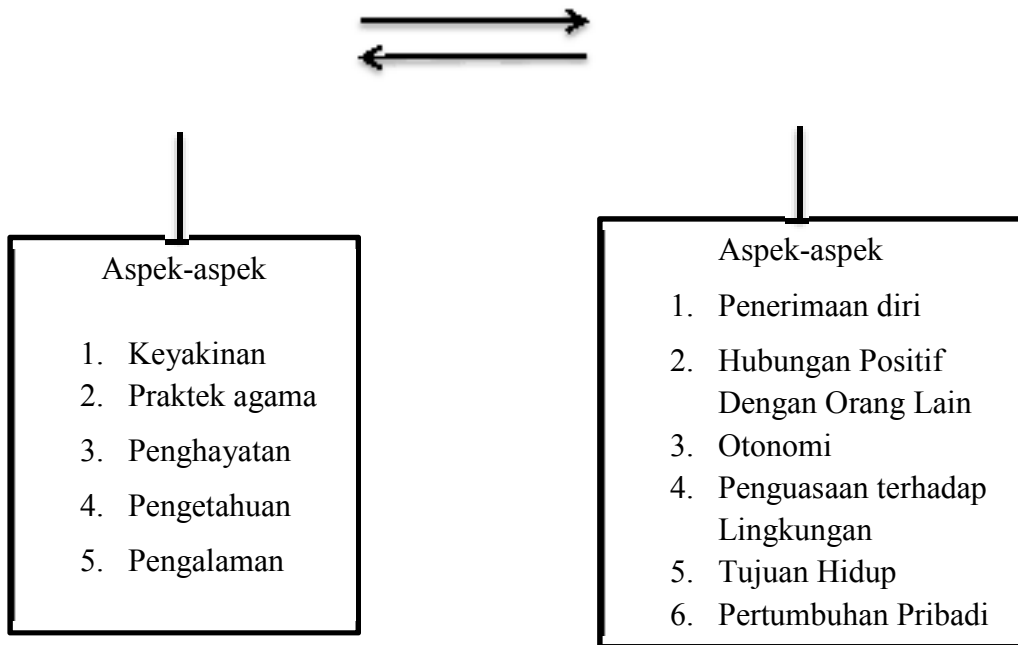
Goerge dan Segler (2012) menyajikan bukti korelasi positif antara agama dan kondisi psikologis individu yakni dengan temuan yang mengungkapkan bahwa dari 100 responden, strategi yang paling umum digunakan untuk mengatasi situasi yang paling stres terkait dengan keterlibatan dalam agama dan aktivitas keagamaan. Religiusitas telah banyak dibahas dalam hubungannya dengan *psychological well-being*.

Adanya hubungan antara religiusitas dan *psychological well being* sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Ellison (1998) yang menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological well being* nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup. Penelitian yang mendukung hal ini dilakukan oleh Lovinger dan Spero (Maulina, 2012) yang menyatakan bahwa komitmen religius mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya karena dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah religiusitas. Untuk melihat hubungan Religiusitas dengan *Psychological well-being* peneliti membuat kerangka konseptual sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka Teoritis**





## 2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho: Tidak terdapat Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara dua variabel. Margono (2000) Mengatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka-angka sebagai sarana untuk menemukan informasi tentang apa

yang ingin kita ketahui. Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan menjelaskan tentang identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek termasuk populasi, metode pengumpulan data, validitas, reliabilitas dan analisis data.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel Bebas (X) : Religiusitas

2) Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well-being*

### **3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **1. Religiusitas**

Religiusitas merupakan keyakinan seseorang atau sekelompok orang terhadap Tuhan atau agama yang dianutnya dan merasa adanya campur tangan Tuhan dalam kehidupannya, dengan demikian mewujudkannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Religiusitas diukur dengan skala religiusitas berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Stark dan Glock (1996) yaitu dimensi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan dan pengalaman.

#### **2. *Psychological well-being***

*Psychological well being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan munculnya emosi yang positif seperti perasaan bahagia, senang, rasa percaya diri yang tinggi dan mempunyai motivasi dalam mengembangkan dirinya agar dapat membuat dirinya seperti yang diinginkannya. *Psychological well being* adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan keinginan atau kebutuhannya,

memiliki tujuan hidup dengan lebih baik, lebih bermakna, serta berusaha mengelola dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Dalam penelitian ini *psychological well being* akan diukur dengan aspek-aspek *psychological well being* menurut Ryff & Singer (1996) yaitu terdiri dari aspek penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*), Otonomi (*Autonomy*), Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose In Life*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

### **3.3. Subjek penelitian**

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan dari berbagai usia dan fakultas. Adapun yang menjadi karakteristik dari subjek penelitian ini yaitu: Mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas HKBP

Nommensen Medan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan, jumlah mahasiswa Aktif UHN Medan adalah 8.097.

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Maka dapat dikatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan teknik tertentu dengan pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik simpel *random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Perhitungan jumlah sampel menggunakan aplikasi G\*Power 3.1 versi 3.1.9.7. yang diperoleh merupakan sampel minimal pada uji *statistic* yang didasarkan pada jurnal penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamidah, T., & Gamal, H. (2019) sebagai berikut:

Effect size	: 0.337
$\alpha$ err prob	: 0.05
Power ( 1- $\beta$ err prob)	: 0.95
Total sample size	: 108
Actual power	: 0.9504870

Sehingga didapatkan jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu minimal sebanyak 108 orang responden yang merupakan Mahasiswa Aktif Universitas HKBP Nommensen.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden disuruh untuk mengisi *google form* yang didalamnya berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan keadaan yang dialami. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan datanya adalah dengan skala likert. Skala yang digunakan adalah religiusitas dan *psychological well-being*.

#### **3.5.1. Skala Religiusitas**

Skala religiusitas disusun sendiri oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari Stark dan Glock (1996) yakni keyakinan (*ideological dimension*), praktek agama (*ritualistic dimension*), penghayatan (*experiential dimension*), pengetahuan (*intellectual dimension*) dan pengalaman (*consequential dimension*). Skala religiusitas dibuat berdasarkan format skala likert. Skala likert dalam pengukuran kecerdasan emosional memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorabel dan unfavorabel, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert ( Religiusitas)**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorabel	Unfavorabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### 3.5.2. Skala *Psychological well being*

Variabel *psychological well being* disusun sendiri oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari dari Ryff & Singer 1996 yang terdiri dari enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Skala *Psychological Well Being* ini dibuat dengan model skala Likert 4 poin dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban favorabel dan penilaian bergerak 1,2,3,4 untuk jawaban unfavorabel.



**Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert (*Psychological Well Being*).**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di universitas HKBP Nommensen pada Mahasiwa dan Mahasiswi aktif. Dalam penyebaran skala psikologi peneliti menggunakan *google form*. Adapun cara yang digunakan untuk mengumpulkan respon dari subjek penelitian adalah dengan cara menghubungi subjek secara langsung melalui WhatsAap dengan chat personal atau dalam grup.

Sebelum skala psikologi disebar, peneliti mulai menyusun skala dengan membuat table blue print. Kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan, langkah-langkahnya sebagai berikut:

#### **3.6.1 Pembuatan alat ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dosen pembimbing. Skala *Psychological well-being* yang disusun berdasarkan aspek-aspek Ryff & Singer (1996) dan juga skala Religiusitas disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Stark dan Glock (1968).

**Tabel 3. 3 Blue print skala *Psychological well-being* sebelum uji coba**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable
-----	-------	-----------	-------------

1.	Penerimaan diri	1, 2, 3	
2.	Hubungan positif dengan orang lain.	4, 5, 6, 7, 8,	9
3.	Otonomi	10, 11, 12, 13, 14	15
4.	Tujuan hidup	16, 17, 18, 19	20
5.	Penguasaan terhadap lingkungan	21, 22, 23, 24	25, 26
6.	Pertumbuhan pribadi	27, 28, 29,30, 31	32

**Tabel 3. 4 Blue print skala Religiusitas sebelum uji coba**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	Keyakinan	33, 34, 35	
2.	Praktek agama	36, 37, 38, 39	40
3	Penghayatan	41, 42, 43, 44, 45	46, 47
4	Pengetahuan	48, 49, 50	51, 52
5.	Pengalaman	53, 54, 55, 56, 57, 58	59, 60

### 3.6.2 Uji coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nanti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 70 responden pada 27 Mei – 03 Juni 2024, dengan penyebaran skalanya dilakukan secara online dalam bentuk *google form*.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan SPSS 25.0 for window untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang sudah disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya. Setelah diseleksi maka akan ditemukan item yang tidak lolos, dan item yang tidak lolos itu akan dihilangkan/dihapus, untuk item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan uji coba yang kedua kali dan ini akan digunakan kembali pada saat pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

### 3.6.3 Revisi alat ukur

Skala psikologis yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas.berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3. 5 Blue Print Setelah Uji Coba Skala *Psychological Well-being*.**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	Penerimaan diri	1, 2, 3	
2.	Hubungan positif dengan orang lain.	4, 5, 6, 7, 8,	9
3.	Otonomi	10, 11, 12, 13, 14	15, 16
4.	Tujuan hidup	17, 18, 19	20
5.	Penguasaan terhadap	21, 22, 23, 24	25, 26

	lingkungan		
6.	Pertumbuhan pribadi	27, 28, 29,30, 31	32

**Tabel 3. 6 Blue Print Setelah Uji Coba Skala Religiusitas**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable
1.	Keyakinan	33, 34, 35	
2.	Praktek agama	36, 37, 38, 39	40
3	Penghayatan	41, 42, 43, 44, 45	46, 47
4	Pengetahuan	48, 49, 50	51, 52
5.	Pengalaman	53, 54, 55, 56, 57, 58	59, 60

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item dan hasil yang didapatkan pada variabel *Psychological well-being* terdapat 14 item yang gugur dari 32 item, maka terdapat 18 item yang valid. Sedangkan pada variabel religiusitas terdapat 5 item yang gugur dari 28 item, maka terdapat 23 item yang valid.

### **3.7. Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Correlation Product Moment*. Alasan digunakannya teknik analisis korelasi tersebut disebabkan dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara satu variable independent (religiusitas) dengan satu variable dependent (*psychological well-being*). Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

### 3.7.1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan dengan program SPSS 25.00 for windows dengan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,005$  maka pengujian dapat menggunakan Teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal dengan nilai  $p < 0,05$  maka menggunakan Teknik *statistic non-parametrik*.

#### b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan sebelum dilakukannya uji hipotesis korelasi sederhana. Artinya uji linearitas merupakan prasyarat mutlak dari uji hipotesis dalam penelitian ini dikarenakan penelitian ini adalah penelitian korelatif. Uji linearitas dilakukan dengan program SPSS 25.00 for windows yang bertujuan untuk menguji apakah hubungan antara variable bebas dan variable tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Dua variable dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* atau probabilitas yang diperoleh nilai  $p < 0,05$ .

### 3.7.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman Correlation* untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu variabel religiusitas dengan variabel Y, yaitu *psychological well-being*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Uji hipotesis penelitian dapat diterima apabila nilai sig  $p > 0,05$  dan jika Sig  $< 0,05$  maka Hipotesis ditolak.

