



Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis

Ismawati Kosasih¹, Engkos Kosasih², Farhan Zakariyya³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: ismawati.kosasih@upi.edu

Abstract

This study was conducted to examine the effect of religiosity on psychological well-being. This study used a quantitative approach, with an accidental sampling method amount 156 participants. Psychological well-being measured by Psychological Well-Being Scale (PWB). PWB scale was translated and adapted based on Indonesian culture. Religiosity measured by the religiosity scale based on Fetzer theory. The result of this study showed that there was a significant positive effect of religiosity on psychological well-being.

Keywords: *psychological well being, religiosity*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 156 orang yang diambil berdasarkan teknik sampling aksidental. Instrumen yang digunakan untuk mengukur religiusitas adalah skala religiusitas yang disusun berdasarkan teori Fetzer. Sedangkan, instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah skala Psychological Well-Being (PWB) dari Ryff yang diadaptasi berdasarkan Budaya Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas secara positif signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, religiusitas

Informasi Artikel

Diterima: 05-07-2022

Direvisi: 01-08-2022

Diterbitkan: 01-10-2022



1. PENDAHULUAN

Tidak ada satupun manusia yang hidup tanpa masalah. Masalah merupakan keniscayaan yang harus dihadapi manusia. Masalah-masalah yang muncul bisa berupa masalah ekonomi, kesehatan, rumah tangga, sosial, dan sebagainya. Masalah-masalah yang ada tidak jarang membuat seseorang hidup penuh dengan tekanan, tidak merasa puas, bahkan tidak merasa bahagia. Padahal kebahagiaan merupakan tujuan hidup yang utama dari manusia (Sessiani, 2018).

Kepuasan individu terhadap hidupnya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Bonini (2008) menjelaskan bahwa kepuasan hidup seseorang berbeda di setiap negara. Begitu pula alasan yang mendasarinya. Dalam penelitiannya ditemukan pula bahwa faktor-faktor individual di dalam suatu negara mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Into The Light Indonesia* (2021) sebanyak 39,3% dari 5.211 partisipan mengaku merasa lebih baik mati atau ingin melukai diri sendiri dengan cara apapun pada dua minggu terakhir. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa cukup banyak orang yang merasa tertekan dan tidak puas terhadap hidupnya atau dengan kata lain tidak merasa bahagia (lihat <https://www.intothelightid.org>, diakses pada September 2022).

Kebahagiaan merupakan ukuran yang menggambarkan tingkat kesejahteraan, karena kebahagiaan merupakan cerminan dari tingkat kesejahteraan yang dicapai oleh seseorang (Kim & Lim, 2012; Nadhifah, et al., 2021; Ryff, 1989). Salah satu kesejahteraan yang dapat mengantarkan manusia pada kebahagiaan adalah kesejahteraan psikologis (Atalia et al., 2020). Dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi seseorang memiliki penerimaan diri yang tinggi sehingga mengantarkannya pada kepuasan hidup dan kebahagiaan meskipun saat dirinya diterpa masalah (Kurniasari et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis merupakan fungsi psikologis yang optimal yang ditandai dengan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, otonomi, menguasai lingkungan, dan perkembangan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff dan Singer (1996) penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri yang merupakan karakteristik utama dari fungsi positif psikologis. Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sedangkan, otonomi digambarkan dengan adanya lokus internal saat melakukan evaluasi, yakni dimana individu mengevaluasi berdasarkan standar pribadi bukan atas persetujuan orang lain. Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya. Memiliki tujuan hidup merupakan keadaan dimana individu mengetahui apa yang ingin dilakukan dan dicapainya dalam hidup. Sedangkan, perkembangan pribadi merujuk pada bagaimana individu melanjutkan proses pengembangan dirinya (Ryff & Singer, 1996).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan religiusitas (Fatima et al., 2018; Ismail & Desmukh, 2012; Leondari & Gialamas, 2009; Momtaz et al., 2009; Reed dan Neville, 2014; Unterrainer et al., 2010). Hubungan tersebut menunjukkan arah positif, yang berarti semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Bahkan, Koenig dan Larson (2001) menemukan bahwa 80% penelitian mengenai religiusitas yang ditelitinya menunjukkan bahwa religiusitas

berhubungan dengan semakin besarnya kepuasan hidup, kebahagiaan, afek positif dan meningkatnya moral. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh religiusitas.

Menurut Fetzer Institute & National Institute on Aging Working Group (2003) dalam bukunya yang berjudul "*Measurement of religiousness/ spirituality for use in health research*", religiusitas merupakan keterlibatan dalam keyakinan beragama yang diwujudkan melalui pengalaman beragama sehari-hari, kebermaknaan, nilai, keyakinan, pengampunan, praktek beragama secara pribadi, agama sebagai coping, dukungan beragama, sejarah keberagamaan, komitmen, organisasi keagamaan, dan pilihan agama. Menurut Safaria (2011) dan Akbar (2015) keyakinan religius merupakan skema kognitif yang berkaitan dengan interpretasi individu mengenai dunia. Interpretasi ini sejalan dengan ajaran agama. Karena agama mengajarkan hal-hal yang positif seperti kasih sayang, kepedulian, keadilan, dan sebagainya, maka individu memaknai segala peristiwa di kehidupannya secara positif sehingga ia akan terhindar dari gangguan-gangguan emosional yang melemahkan fungsi psikologisnya (Inawati, 2017). Selain itu, orang yang tingkat religiusitasnya tinggi menjadikan agama sebagai coping dalam menghadapi masalah, dan hal tersebut membuatnya bersikap optimis (Ciarrocchi et al., 2008; Korkmaz, 2021; Kvande et al., 2015; Suprpto, 2020). Sikap optimis tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Jahanara, 2017; Padhy et al., 2015; Soputan & Mulawarman, 2021).

Meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, namun ada beberapa penelitian yang menunjukkan hasil bahwa religiusitas tidak berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2015) dan Furqani (2021). Sehingga, berdasarkan hal tersebut dirasa perlu adanya penelitian serupa, yang bertujuan untuk menguji hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis untuk memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

Hal-hal yang telah dijelaskan diatas melatarbelakangi peneliti untuk menguji adakah pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Sehingga, peneliti melakukan penelitian yang berjudul religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini diambil melalui teknik sampling aksidental. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 156 orang. Seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini telah bersedia menjadi partisipan penelitian.

2.2 Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Terdapat satu variabel dependen dan independen dalam penelitian ini. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah religiusitas.

2.3 Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur religiusitas adalah skala religiusitas yang disusun berdasarkan teori Fetzer (2020). Skala religiusitas tersebut terdiri dari 20 item yang mengukur dimensi pengalaman beragama sehari-hari, kebermaknaan, nilai, keyakinan, pengampunan, praktek beragama secara pribadi, agama sebagai koping, dukungan beragama, sejarah keberagamaan, komitmen, organisasi keagamaan, dan pilihan agama. Reliabilitas instrumen tersebut sebesar 0,869. Sedangkan, instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah skala *Psychological Well-Being* (PWB) dari Ryff dan Singer (1996) yang diadaptasi berdasarkan budaya Indonesia. PWB terdiri dari 30 item yang mengukur dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, otonomi, menguasai lingkungan, dan perkembangan pribadi. Reliabilitas dari PWB adalah sebesar 0,876.

2.4 Prosedur

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan secara online. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

3. HASIL

3.1 Analisis Deskriptif Variabel

Skor rata-rata religiusitas responden adalah 100,74 dengan skor minimal 61 dan skor maksimal 119. Skor rata-rata kesejahteraan psikologis dari responden adalah 131,08 dengan skor minimal sebesar 98 dan skor maksimal 172. Lihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Religiusitas	156	61	119	100.74	11.017
PWB	156	98	172	131.08	14.228
Valid N (listwise)	156				

Jika dikategorikan, responden yang memiliki religiusitas rendah sebanyak 0%, religiusitas sedang sebanyak 41,7%, dan religiusitas tinggi sebanyak 58,3%. Jika dikategorikan, responden yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 0%, kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 88,5%, kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 11,5%. Lihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

	Religiusitas				Psychological Well-Being			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	
Sedang	65	41.7	41.7	41.7	138	88.5	88.5	88.5
Tinggi	91	58.3	58.3	100.0	18	11.5	11.5	100.0
Total	156	100.0	100.0		156	100.0	100.0	

3.2 Analisis Pengaruh Religiusitas terhadap *Psychological Well-being*

Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,938 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti religiusitas secara positif signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Selain itu, besaran R square yang didapatkan adalah 0,356 yang berarti proporsi varian dari kesejahteraan psikologis yang dapat dijelaskan oleh religiusitas adalah sebesar 35,6%, sedangkan sisanya 64,4% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

4. DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Hal tersebut mendukung hasil penelitian sebelumnya (Fatima et al., 2018; Ismail & Desmukh, 2012; Leondari & Gialamas, 2009; Momtaz et al., 2009; Reed dan Neville, 2014; Unterrainer et al., 2010) yang menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis berarah positif, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Koenig dan Larson (2001) menjelaskan beberapa kemungkinan bagaimana religiusitas berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Salah satu diantara kemungkinan tersebut adalah agama menjadikan individu memiliki pandangan yang positif dan optimis mengenai dunia. Pandangan tersebut berasal dari ajaran mengenai sifat-sifat Tuhan yang positif seperti pemaaf, penyayang, adil, dan sebagainya. Pandangan positif dan optimis dikaitkan dengan segala pengalaman yang pada akhirnya akan menghasilkan makna. Bagi individu, makna akan memberikan arah dan tujuan yang menghasilkan harapan dan motivasi. Sehingga, dengan harapan dan motivasi seseorang dapat mencapai fungsi psikologis yang optimal.

Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dapat dilihat juga melalui orientasi dalam religiusitas itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Maltby et al. (1999), Orientasi intrinsik terhadap agama berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibanding dengan orientasi ekstrinsik terhadap agama. Orientasi intrinsik tercermin diantaranya dalam kegiatan berdoa dan praktek agama dalam keseharian. Sedangkan orientasi ekstrinsik tercermin diantaranya dalam kehadiran dalam kegiatan keagamaan dan kehadiran pada tempat beribadah. Sehingga, berdasarkan hal tersebut agama yang dijalankan berdasarkan orientasi intrinsik diduga lebih mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Bagaimanapun hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya religiusitas dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sehingga, hal tersebut mengingatkan kita untuk terus melestarikan dan meningkatkan semangat keberagamaan yang dapat diwujudkan melalui Pendidikan keluarga, lembaga-lembaga pendidikan formal maupun non-formal, maupun Lembaga-lembaga sosial.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis berarah positif, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dapat dilihat juga melalui orientasi dalam religiusitas itu sendiri. Orientasi intrinsik tercermin diantaranya dalam kegiatan berdoa dan praktek agama dalam keseharian. Sedangkan orientasi ekstrinsik tercermin diantaranya dalam kehadiran dalam kegiatan keagamaan dan kehadiran pada tempat beribadah. Sehingga, berdasarkan hal tersebut agama yang dijalankan berdasarkan orientasi intrinsik diduga lebih mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antar keduanya menunjukkan arah positif, yang berarti semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

REFERENSI

- Akbar, R. F. (2015). Analisis persepsi pelajar tingkat menengah pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(1), 1-22.
- Atalia, R. M., Chairilisyah, D., & Febrialismanto, F. (2020). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan adversity quotient pada orang tua yang memiliki anak usia dini berkebutuhan khusus di TK Se-Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 3(1), 77-89.
- Bonini, A. N. (2008). Cross-national variation in individual life satisfaction: Effects of national wealth, human development, and environmental conditions. *Social indicators research*, 87, 223-236.
- Ciarrocchi, J. W., Dy-Liacco, G. S., & Deneke, E. (2008). Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 120-136.
- Fatima, S., Sharif, S., & Khalid, I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 119-127.
- Furqani, N. N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9-15.
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimism terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Emphaty: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-18.
- Inawati, A. (2017). Strategi pengembangan moral dan nilai agama untuk anak usia dini. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 51-64.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 1-9.
- Kim, K., & Lim, J. (2012). Effects of optimism and orientations to happiness on psychological well-being of college students. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(1), 89-101.
- Koenig H. G., Larson D. B. (2001). Religion & mental health: Evidence of association. *Inr Rev Psychiatry*, 13(2), 67-68.

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Korkmaz, S. (2021). The relationship between optimism, happiness, and religious coping. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(3), 49-62.
- Kvande, M. N., Klöckner, C. A., Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2015). Do optimism and pessimism mediate the relationship between religious coping and existential well-being? Examining mechanisms in a Norwegian population sample. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 25(2), 130-151.
- Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: Optimism, hope, psychological well-being and psychological distress among students, University of Pune, India. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 11(8), 452-455.
- Leondari, A., & Gialamas, V. (2009). Religiosity and psychological well-being. *International journal of psychology*, 44(4), 241-248.
- Maltby, J., Lewis, C.A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4(4), 363-378.
- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2009). The role of religiosity on relationship between chronic health problems and psychological well-being among Malay muslim order persons. *Research journal of medical sciences*, 3 (6), 188-193.
- Nadhifah, L., Puspitawati, H., & Defina, D. (2021). Pembagian peran, tingkat interaksi suami-istri serta pengaruhnya terhadap indeks kebahagiaan keluarga petani pada dua masa. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(2), 116-128.
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. A. (2015). Optimism and psychological well-being of police officers with different work experiences. *Sage Open*, 5(2), 1-7.
- Reed, T. D., & Neville, H. A. (2014). The influence of religiosity and spirituality on psychological well-being among black women. *Journal of Black Psychology*, 40(4), 384-401.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff C.D., & Keyes C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff C.D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65(1), 14-23.
- Safaria, T. (2011). Peran religious coping sebagai moderator dari job insecurity terhadap stres kerja pada staf akademik. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 155-170.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi kesejahteraan psikologis pada masa pandemic covid-19. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 41-51.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69-78.

Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A. (2010). Dimensions of religious/spiritual well-being and their relation to personality and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 192-197.