

Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Mahasiswa

[The Role of Religiosity in Enhancing University Students' *Psychological Well-being*]

Once Sarci V. Faot¹⁾, Fredericksen Victoranto Amseke^{2)*}

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

dedyamseke@iaknkupang.ac.id (Corresponding)

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis serta kesejahteraan mereka. Salah satu faktor dalam meningkatkan *psychological well-being* adalah religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Religiusitas dipahami sebagai tingkat keterlibatan individu dalam keyakinan, praktik, pengalaman, dan penghayatan terhadap ajaran agama, sedangkan *psychological well-being* merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan potensi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala *psychological well-being* dengan instrumen *Ryff's scales of psychological well-being* dan *religiosity scale*. Responden penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa semester empat pada program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis linear regresi sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa dengan nilai $F = 13,257$ dan nilai $p = 0,000$ pada $R^2 = 0,216$ yang artinya sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap *psychological well-being* sebesar 21,6%, semakin tinggi religiusitas maka dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa program studi Pastoral Konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

Kata kunci: Religiusitas; *psychological well-being*; mahasiswa.

ABSTRACT

University students are at a developmental stage characterized by various academic, social, and personal demands that can impact their psychological state and well-being. Religiosity is one factor that can enhance *psychological well-being*. This study aims to determine the role of religiosity in improving the *psychological well-being* of university students. Religiosity is understood as the extent of an individual's engagement with religious beliefs, practices, experiences, and the internalization of religious teachings; meanwhile, *psychological well-being* refers to an individual's capacity for self-acceptance, building positive relationships with others, maintaining autonomy, managing their environment, possessing a sense of purpose in life, and developing their personal potential. This study employs a quantitative approach. Data collection utilized Ryff's Scales of Psychological Well-Being and a religiosity scale. The study participants consisted of 50 fourth-semester students from the Pastoral Counseling study program at the State Christian Institute of Kupang (Institut Agama Kristen Negeri Kupang). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results demonstrate a positive and significant influence of religiosity on the students' *psychological well-being* ($F = 13.257$, $p = 0.000$, $R^2 = 0.216$), indicating that religiosity contributes 21.6% to *psychological well-being*; thus, higher levels of religiosity are associated with improved *psychological well-being* among Pastoral Counseling students at the State Christian Institute of Kupang.

Keywords: religiosity; *psychological well-being*; university students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangan untuk memasuki masa dewasa seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (Tahun, Amseke, & Rohi, 2025). Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi. Masa transisi ini dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa di tahun pertama kuliah karena dihadapkan dengan situasi dan tuntutan baru, seperti mengatasi semua masalah dan konflik (Shabrina & Hartini, 2021). Tanggung jawab dan tugas perkembangan yang meningkat harus dijalani pada masa ini juga dapat menjadi tekanan dan beban tersendiri bagi mahasiswa (Shabrina & Hartini, 2021). Masalah tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Fenomena rendahnya *psychological well-being* pada kalangan mahasiswa ditemukan di berbagai belahan dunia (Putri, 2012). Rendahnya *psychological well-being* juga ditemukan di Indonesia. Penelitian Triaswari dan Utami (2014) menemukan 27,26% mahasiswa psikologi Universitas Gadjah Mada memiliki *psychological well-being* yang rendah. Lebih lanjut sebuah penelitian yang dilakukan Putri (2012) menemukan bahwa 42,2% mahasiswa Universitas Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hasil penelitian Kurniasari et al. (2019) menuliskan sebanyak 38% dari mahasiswa di Universitas Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah. Jika kesehatan psikologis rendah pada mahasiswa, menyebabkan kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang merugikan, seperti konsumsi alkohol yang tidak terkontrol, tidak aktif dalam menjalani hidup, kurang tidur atau tidur yang berlebihan, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri (Ludban & Gitimu, 2015).

Ryff dan Keyes (1995) menuliskan *psychological well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sosial dan membangun hubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup, mampu menerima diri, mampu menyalurkan potensi diri, mandiri jika dihadapkan dengan tekanan sosial, dan mampu mengendalikan lingkungan luarnya. *Psychological well-being* yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara wellness dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi sama dengan individu yang dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami masalah seperti penerimaan diri yang rendah, ketidakmampuan untuk menguasai lingkungannya, dan bahkan tidak memiliki tujuan dan makna hidup.

Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi sering mengalami kesulitan yang berdampak pada keadaan psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, frustrasi, stres, bahkan depresi dalam menghadapi berbagai tugas dan tuntutan akademik sebagai tanggung jawab yang harus diselesaikan selama berada di perguruan tinggi sehingga berdampak pada *psychological well-being*. Banyaknya permasalahan dalam akademik, karir dan sosial yang dihadapi mahasiswa sehingga menyebabkan kesulitan dalam mencapai *psychological well-being* yang optimal (Ismail & Indrawati, 2013). Oleh karena itu, pentingnya religiusitas bagi mahasiswa untuk memahami dirinya yang memiliki hubungan dengan Tuhan melalui doa dan ibadah untuk membantu mengatasi kesulitan dalam hidup baik kesulitan dalam akademik di perguruan tinggi, hubungan sosial dengan orang lain dan keluarga sehingga memberi dampak terhadap *psychological well-being*.

Psychological well-being sebagai suatu pencapaian dari potensi psikologi individu dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, mengembangkan hubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara personal. *Psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologi individu. *Psychological well-being* berperan penting bagi semua individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam kehidupan tidak terkecuali bagi mahasiswa, karena *Psychological well-being* merujuk pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitas hidupnya terutama dalam kegiatan belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain: Usia (Ryff 1995), Jenis Kelamin

(Ryff 1995, & Utami, 2007), Dukungan Sosial (Desiningrum 2010), Kepribadian (Ryff & Keyes 1995), Religiusitas (Amawidyanti, 2007).

Religiusitas merupakan tingkat keberagamaan seseorang yang tercermin melalui keyakinan terhadap ajaran agama, praktik atau ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, serta penghayatan terhadap nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan aktivitas peribadatan, tetapi juga dapat menjadi pedoman bagi individu dalam memahami kehidupan, menghadapi permasalahan, menentukan perilaku, serta memperoleh makna dan tujuan hidup. Bagi mahasiswa, religiusitas dapat menjadi salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan. Keyakinan dan nilai-nilai keagamaan dapat membantu individu mengembangkan sikap positif, seperti kesabaran, rasa syukur, penerimaan diri, optimisme, dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan. Selain itu, kegiatan keagamaan dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan sosial serta membangun hubungan dengan individu lain yang memiliki nilai dan keyakinan yang serupa. Dengan demikian, religiusitas berpotensi membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan dan menjaga keseimbangan psikologis.

Religiusitas juga dapat berkaitan dengan terbentuknya makna dan tujuan hidup. Mahasiswa yang memiliki penghayatan agama yang baik dapat memandang pengalaman positif maupun negatif dalam kehidupannya sebagai bagian dari proses yang memiliki makna. Cara pandang tersebut dapat membantu mahasiswa menerima kondisi dirinya dan menghadapi kegagalan maupun tekanan dengan lebih adaptif. Ketika individu mampu menemukan makna dalam kehidupannya, ia cenderung memiliki arah dan tujuan yang lebih jelas, yang merupakan salah satu aspek penting dalam *psychological well-being*.

Menurut Daradjat (2005) religiusitas adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu lebih tinggi dari pada manusia. Sedangkan Glock dan Stark (2004) mendefinisikan agama sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembaga, yang kesemuanya terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Seluruh sistem tersebut terpusat pada satu konsep, yaitu ketuhanan. Maksudnya agama merupakan sistem yang mengatur hubungan antara manusia dengan kekuatan adikoodrati, yang dipandang sakral (suci dan kudus).

Hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being* menjadi penting untuk dikaji karena kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik dan sosial, tetapi juga oleh aspek nilai, keyakinan, dan makna hidup yang dimiliki individu. Pemahaman mengenai peran religiusitas dapat memberikan perspektif yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan upaya promotif yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian Basit (2015) pada mahasiswa psikologi UIN Malang tentang pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* pada jama'ah Riyadul Jannah Kota Malang. Hasil penelitian menemukan pengaruh yang signifikan pada religiusitas dengan nilai tinggi sebesar 93% responden dan 2% memiliki religiusitas sedang. Selain itu, penelitian Heri (2019) menemukan religiusitas siswa di sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga dapat membantu menurunkan stres belajar yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai $r^2 = 31\%$ yang artinya bahwa kontribusi religiusitas sebesar 77% yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Dewasa awal yang mencapai kebahagiaan mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan dapat memberikan motivasi, semangat, dan dorongan bagi dewasa awal dalam menjalankan berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dan bersikap positif terhadap orang lain dan diri sendiri (Sativa & Helmi, 2013). Sedangkan kondisi tidak bahagia dapat memberikan dampak negatif pada dewasa awal seperti sulit berkonsentrasi, tidak fokus, dan senang menyendiri. Menurut Chaplin (2006) dampak yang lebih besar dari tidak bahagia yaitu munculnya stres, depresi, kecemasan, dan penyimpangan perilaku. Dampak negatif ini pada kenyataan masih banyak terjadi pada remaja dikarenakan dewasa awal berada dalam masa penuh tekanan dan tuntutan sosial yang menyebabkan mereka rentan untuk mengalami masalah terlebih

jika remaja tidak bisa menemukan cara untuk untuk menanggulangi tekanan dan tuntutan sosial yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara dari penulis untuk mahasiswa di Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Prodi Pastoral Konseling semester IV, dimana adanya proses pembelajaran secara *online*. Di dalam proses pembelajaran *online* ini pengajar dan juga mahasiswa tidak bertatap muka langsung tetapi berinteraksi melalui alat digital contohnya *handphone*, laptop dengan menggunakan berbagai aplikasi pembelajaran *online*. Dari wawancara, penulis proses pembelajaran *online* membawa banyak dampak kepada mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman dan juga dosen secara *online* sehingga adanya banyak keterbatasan, contohnya keterbatasan dari kuota internet, ada juga keterbatasan dari alat digital seperti *handphone* yang tidak memuat banyak aplikasi atau program pembelajaran *online*, sehingga mahasiswa tidak mengikuti proses pembelajaran secara efektif dan hal ini juga berpengaruh pada prestasi belajar atau prestasi akademik karena ada beberapa teman-teman mahasiswa yang memiliki nilai prestasi belajar rendah yang di tunjukan melalui nilai pada proses pembelajaran *online*.

Selain mengikuti proses pembelajaran *online* yang tidak efektif, ada juga tingkat religiusitas mahasiswa yang rendah saat proses pembelajaran *online* yaitu kurang mengarahkan diri dalam mengikuti pembelajaran *online*, kurang mengkoordinasikan diri saat mengikuti pembelajaran *online*, kesulitan dalam mengerjakan tugas, kurang komunikasi antara mahasiswa dengan dosen dan juga mahasiswa dengan sesama mahasiswa, kurangnya sosialisasi dan kerja sama mahasiswa dengan dosen. Ada juga tingkat *psychological well-being* mahasiswa yang rendah saat pembelajaran *online* yakni keterlambatan mahasiswa dalam menyesuaikan diri saat mengikuti pembelajaran *online*, kurang mengontrol diri saat pembelajaran *online* berlangsung, mengalami tekanan secara pribadi karena kendala dengan kuota internet saat mengikuti pembelajaran *online*, kelambatan dalam mengumpulkan tugas karena mengandalkan jaringan internet sehingga terkadang jaringan terganggu maka peserta didik lambat mengumpulkan tugas.

Hal ini di sebabkan karena kurangnya mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agamanya yang terdiri dari dasar-dasar keyakinan, ritual atau tradisi yang ada dalam Kitab Suci. Berkaitan dengan perilaku seseorang dalam menyatakan kepercayaan terhadap agama mencakup dua hal yaitu ritual dan ketaatan. Ritual mencakup kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan agama (berdoa) sedangkan ketaatan mencakup hal-hal utama dan merupakan suatu kewajiban untuk menjalankannya (beribadah). Perasaan keagamaan yang dialami oleh penganut agama. Dalam psikologi dikenal dengan istilah *religious experience*. Setiap agama mengharapkan bahwa setiap penganut agama mengalami langsung pengalaman dengan Allah. Keyakinan adalah tingkatan sejauh mana seseorang berperang teguh, menerima, dan mengakui ajaran-ajaran dalam agamanya. Konsekuensi mengenai implikasi ajaran agama memengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sosial. Selain itu, mengacu pada identifikasi komitmen terhadap agama, praktek, pengalaman, dan pengetahuan yang dimiliki. Dari fenomena masalah diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk mengkaji peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being*. Responden penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa program studi pastoral konseling semester 4 di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu religiusitas dan variabel terikat (Y) adalah *psychological well-being* mahasiswa. *Psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna, serta berusaha untuk terus mengembangkan potensi dalam dirinya. Religiusitas adalah gambaran keadaan dalam diri seseorang yang mendorongnya bertindak laku (baik tingkah laku yang tampak maupun tidak tampak), bersikap, dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

Skala *psychological well-being* menggunakan teori Ryff (1995) dengan nama instrumen *Ryff's scales of psychological well-being* memiliki enam dimensi yaitu 1. *Self-acceptance* (penerimaan diri) adalah penerimaan diri dan penerimaan kehidupan lampau seseorang sehingga bisa dikarakteristik dengan *self-actualization*, *optimal functioning* (fungsi optimal individu), dan *maturity* (kedewasaan). 2. *Positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) yaitu dimensi yang menitikberatkan pada pentingnya kehangatan, rasa percaya dalam hubungan interpersonal. 3. *autonomy* (otonomi) merupakan fungsi di mana individu mampu memerintahkan untuk dirinya sendiri, seperti mengambil keputusan sendiri. 4. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan) adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok untuk dirinya, sehingga suksesnya pertambahan usia menitikberatkan pada luasnya individu dalam memanfaatkan kesempatan-kesempatan di lingkungannya. 5. *Purpose in life* (tujuan hidup) yaitu rasa terhadap tujuan dan makna hidup di mana dimensi ini menjelaskan bahwa adanya tujuan hidup yang bervariasi meliputi bersikap produktif, kreatif, dan tercapainya penyatuan emosional di kehidupan dan 6. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi) merupakan kontinuitas pertumbuhan dan menghadapi tantangan atau tugas baru di periode kehidupan yang berbeda. *Ryff's scales of psychological well-being* memiliki 30 item terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation* dan ilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,896.

Skala religiusitas menggunakan teori Glock dan Stark (1968) menguraikan lima aspek religiusitasnya yaitu 1. Pengetahuan Religius (*Intellectual aspect*) adalah kemampuan seseorang mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agamanya yang terdiri dari dasar-dasar keyakinan, ritual atau tradisi yang ada dalam kitab sucinya. 2. Praktek religius (*Ritualistic aspect*) berkaitan dengan perilaku seseorang dalam menyatakan kepercayaan terhadap agama mencakup dua hal yaitu ritual dan ketaan. Ritual mencakup kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan agama sedangkan ketaatan mencakup hal-hal utama dan merupakan suatu kewajiban untuk menjalankannya. 3. Perasaan religius (*Experiential aspect*) berkaitan dengan perasaan keagamaan yang dialami oleh penganut agama. Dalam psikologi dikenal dengan istilah *religious experience*. Setiap agama mengharapkan bahwa setiap penganut agama mengalami langsung pengalaman dengan Ilahi yang melibatkan emosi. 4. Keyakinan religius (*Ideological aspect*) adala tingkatan seseorang untuk berpegang teguh, menerima, dan mengakui ajaran-ajaran dalam agamanya. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan untuk taat. 5. Efek religius (*Consequential aspect*) adalah konsekuensi mengenai implikasi ajaran agama mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sosial. Selain itu, mengacu pada identifikasi komitmen terhadap agama, praktek, pengalaman, dan pengetahuan yang dimiliki. Religiusitas memiliki 25 item terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,958. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun deskripsi statistik data religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategori Religiusitas

Kategori	Interval	N	%
Sangat Tinggi	82-98	20	40%
Tinggi	64-81	18	36%
Rendah	46-63	7	14%
Sangat Rendah	28-45	5	10%

Tabel 1 menunjukkan penyebaran skor religiusitas berdasarkan penilaian mahasiswa dapat diperoleh skor sangat tinggi sebesar 40% (20 mahasiswa), skor tinggi sebesar 36% (18 mahasiswa), skor rendah sebesar 14% (7 mahasiswa), dan kategori sangat rendah sebesar 10% (5 mahasiswa).

Perbedaan skor religiusitas sebagai respon penilaian yang dialami mahasiswa untuk mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatan terhadap agamanya.

Tabel 2. Hasil Kategori *Psychological well-being*

Kategori	Interval	N	%
Sangat Tinggi	79-94	25	50%
Tinggi	66-79	17	34%
Rendah	52-65	5	10%
Sangat Rendah	38-51	3	6%

Tabel 2 menunjukkan penyebaran skor *psychological well-being* berdasarkan penilaian mahasiswa dapat diperoleh skor sangat tinggi sebesar 25% (50 mahasiswa), skor tinggi sebesar 34% (17 mahasiswa), skor rendah sebesar 10% (5 mahasiswa), dan kategori sangat rendah sebesar 6% (3 mahasiswa). Perbedaan skor *psychological well-being* sebagai respon penilaian mahasiswa sebagai gambaran kesehatan mahasiswa dalam menghadapi sistem pembelajaran. Ryff dan Keyes (1995) menuliskan Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki keterampilan dalam mengontrol dan menguasai lingkungan di sekitarnya, mampu merealisasikan potensi dalam diri dan memiliki tujuan dan makna hidup. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi maka sama halnya dengan individu yang dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya. Apabila seseorang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan mengalami masalah pada dimensi-dimensi *psychological well-being* seperti memiliki penerimaan diri yang rendah, kurang mampu menguasai lingkungan di sekitarnya bahkan tidak memiliki tujuan dan makna hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Hasil penelitian Pujantoro et al. (2021) membuktikan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, sedangkan mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk akan memiliki kualitas hubungan yang buruk dengan orang lain dan lebih mudah mengalami gangguan psikologis, yang berdampak pada prestasi akademik.

Tabel 3. Ringkasan hasil analisis regresi linear sederhana Uji Simultan F

Hubungan	F	P	Keterangan	Kesimpulan
Religiusitas dengan <i>psychological well-being</i>	113,257	0,001	$0,000 < 0,05$	Hipotesis diterima

Tabel 4. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.465 ^a	.216	.200	13.005

Tabel 3 dan tabel 4 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa dengan nilai $p = 0,001$ dan $F = 13,257$ dengan $R\ Square = 0,216$. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa sebesar 21,6% dan sisanya 78,4% diterangkan oleh variabel yang lain.

Tabel 5. Hasil analisis Deskriptif Statistik Aspek Religiusitas Mahasiswa Pastoral Konseling IAKN Kupang

	Pengetahuan Religius	Praktek Religius	Perasaan Religius	Keyakinan Religius	Efek Religius
N Valid	50	50	50	50	50
Missing	0	0	0	0	0
Mean	2.52	2.30	2.54	2.28	2.42
Std. Deviation	.863	1.015	1.092	.927	.835
Minimum	1	1	1	1	1
Maximum	4	4	4	4	4

Penelitian ini membuktikan dalam hipotesis bahwa ada pengaruh positif dan signifikan religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa program studi pastoral konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang dapat diterima. Hal ini dilihat dalam hasil penelitian F (uji signifikan) dengan F hitung sebesar 13.257 pada taraf signifikan 0.001 ($p > 0.05$). Jadi, religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa dengan nilai *R Square* sebesar 0.216 atau 21,6%. Dengan demikian religiusitas dipengaruhi oleh *psychological well-being* mahasiswa sebesar 21,6% dan sisanya 78,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan kata lain, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa program studi pastoral konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang di Masa Pandemi Covid-19. Sebaliknya, makin rendah religiusitas maka makin rendah pula *psychological well-being* mahasiswa pada program studi pastoral konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang

Rice (1993) menyatakan bahwa religiusitas mempunyai keterkaitan dengan hubungan yang dekat antara mahasiswa dengan dosen, kepercayaan yang tinggi, keyakinan kepada Tuhan, dan perkembangan moral yang baik pada mahasiswa. Mahasiswa dapat bersikap positif, percaya diri menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan adanya dukungan-dukungan dan bantuan yang diberikan oleh orangtua, sehingga *psychological well-being* tidak terjadi pada mahasiswa. Dukungan dari orang tua yang tinggi artinya mahasiswa merasakan perhatian, kenyamanan, penghargaan, dan pertolongan dari orangtua yang dirasakan sehingga mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh orangtua serta merasa menjadi bagian dari keluarga. Mahasiswa dengan dukungan yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan dari orangtua yang rendah (Fischer, 2008). Mahasiswa juga meyakini bahwa orang tua selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres dengan cara yang lebih efektif.

Hasil penelitian Basit (2015) kepada mahasiswa psikologi UIN Malang, yang meneliti tentang pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* pada jama'ah Riyadul Jannah Kota Malang. Terdapat hasil yang signifikan saling berpengaruh dengan responden memiliki religiusitas yang tinggi pada 93% responden dan 2% memiliki religiusitas sedang, dan 0% responden pada kategori rendah. Hasil penelitian Heri (2019) tentang pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologi pada siswa sekolah. Terdapat jumlah signifikan berpengaruh antar religiusitas yang dimiliki oleh siswa sekolah hingga kesejahteraan psikologi dapat membantu menurunkan stres belajar yang dimiliki oleh siswa apabila religiusitas yang dimilikinya tinggi dengan nilai $r^2 = 31\%$ signifikan yang berarti terdapat variabel psikologi lain sebanyak 77% yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi siswa yang merupakan responden dari peneliti.

Kesejahteraan psikologis menjadi bagian yang penting agar dapat meningkatkan tanggung jawab dan memaksimalkan potensi individu (Evans & Greenway, 2010). Sejalan dengan hal tersebut Ryff (1995) juga menyatakan kesejahteraan psikologis adalah sejauh mana individu merasa bahagia, nyaman, damai, berdasarkan penilaian dari diri mereka sendiri, serta bagaimana memandang pencapaian potensi mereka sendiri. Dengan demikian mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik spiritual dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis agar dapat menemukan makna dan tujuan hidup, memberikan arah dan motivasi dalam menghadapi tantangan hidup serta menjadi sumber kekuatan dan ketenangan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis deskriptif variabel religiusitas terdapat lima aspek yaitu pengetahuan religius, praktek religius, perasaan religius, keyakinan religius dan efek religius. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada table 4.5, dengan rincian aspek pengetahuan religius pada nilai *means* sebesar 2.52, artinya bahwa pengetahuan religius yang diterima termasuk dalam kategori tertinggi. Dalam aspek ini diwujudkan dalam perhatian yang diberikan orang tua kepada mahasiswa yang sementara mengikuti perkuliahan yang sedang berlangsung. Mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan yang menerima nasihat dari orang tua yang dalam aspek pengetahuan religiusitas menyatakan bahwa orang tua mau mendengarkan keluhan mereka ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan orang tua juga selalu menanyakan kesulitan yang dialami dalam mengerjakan tugas. Dengan adanya pengetahuan religius meskipun mahasiswa tinggal jauh dari

orang tua maupun yang tinggal bersama-sama dengan orang tua dapat membuat individu mengontrol kecemasan secara baik dan mampu menerima keadaan dirinya sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Dengan menerima dukungan dari orang-orang yang disekitar melalui rasa empati, kepedulian serta kepekaan yang ditunjukkan membuat seseorang merasa nyaman, didukung dan dicintai pada saat individu tersebut dalam keadaan stres.

Aspek yang kedua ialah praktek religius dengan nilai *mean* sebesar 2.30. Praktek religius yang diterima rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam aspek praktek religius ini meliputi praktek religius, didorongan untuk maju yang diterima mahasiswa, dan perbandingan positif yang diterima mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan secara *online*. Mahasiswa yang menerima pengetahuan religius tinggi dalam aspek praktek religius menyatakan bahwa orang tua memberikan respon positif akan kemajuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan orang tua memberikan motivasi kepada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan menerima praktek religius dengan baik dari orang tua, sehingga dapat memunculkan perasaan dihargai dan yakin akan kemampuan bahwa praktek religius dapat menyediakan terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai.

Aspek ketiga adalah perasaan religius dengan nilai *mean* sebesar 2.54. Perasaan religius yang diterima yang sedang mengikuti perkuliahan rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam Aspek perasaan religius ini meliputi dukungan materi yang diberikan orang tua kepada mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan. Mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan yang menerima pengetahuan religius orang tua tinggi dalam aspek perasaan religius menyatakan bahwa orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses perkuliahan dan hal ini membuat mahasiswa merasa terbantu dalam hal materi untuk menunjang kelancaran dalam perkuliahan ketika membutuhkan banyak dana. Selain mahasiswa yang menerima perasaan religius tinggi, ada juga mahasiswa yang menerima perasaan religius yang rendah, menyatakan bahwa dosen kadang orang tua tidak mau membiayai mahasiswa saat membutuhkan dana untuk mengikuti perkuliahan. Hal itu membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan yang membutuhkan dana dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini didukung oleh (Schneiders dalam Indrawati & Fauziah, 2012), Tersedianya fasilitas dan dana yang diberikan orang tua untuk membantu mahasiswa untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan dalam mengikuti perkuliahan, sehingga terhindar dari perasaan frustrasi dan kecewaan karena tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan.

Aspek yang keempat adalah keyakinan religius dengan nilai *mean* sebesar 2.28. Keyakinan religius yang diterima mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam Aspek keyakinan religius ini meliputi nasehat yang diterima mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan dari orang tua, saran (*feedback*) yang diterima mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan dari orang tua. Mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan yang menerima pengetahuan religius tinggi dalam aspek keyakinan religius menyatakan bahwa orang tua selalu memberikan arahan dan nasehat ketika mahasiswa mengalami kendala dan tidak mampu memecahkan masalah persoalan yang dialami dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini didukung oleh Sarafino (2011) mahasiswa yang mendapatkan perhatian dan saran yang berguna untuk dirinya, serta merasakan kepedulian terhadap dirinya. Hal ini akan membuat mahasiswa merasa mendapat keyakinan penerimaan diri dari orang tua.

Aspek yang terakhir adalah efek religius dengan nilai *mean* sebesar 2.42. Efek religius yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rata-rata termasuk dalam kategori tinggi. Dalam Aspek efek religius ini meliputi nasehat yang diterima dari orang tua karena mahasiswa memiliki efek religius. Mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan secara *online* karena sulit menerima pengetahuan religius tinggi dalam aspek efek religius yang dinyatakan oleh orang tua karena orang tua selalu memberikan arahan dan nasehat ketika mahasiswa mengalami kendala dan tidak mampu memecahkan masalah persoalan yang dialami dalam mengikuti perkuliahan secara *online*. Hal ini didukung oleh (Sarafino, 2011) mahasiswa yang mendapatkan perhatian dan saran yang berguna dari orang tua untuk dirinya serta merasakan kepedulian dari orang tua terhadap dirinya yang sementara mengalami efek religius. Hal ini akan membuat mahasiswa merasakan kenyamanan dari orang tua ketika mendapat efek religius tetapi orang tua masih menerima dirinya.

Berdasarkan hasil deskripsi pengukuran variabel religiusitas dapat disajikan pada tabel 5. Religiusitas yang diterima mahasiswa memiliki tingkat yang berbeda-beda. Ada religiusitas yang

kategori tinggi 16,7%. Dan religiusitas yang kategori rendah 30%. Religiusitas sesuai dengan apa yang dibutuhkan, memberikan rasa nyaman, memunculkan perasaan dihargai, dan dibantu merupakan dukungan religiusitas orang tua dengan kategori tinggi. Sehingga ketika ada dalam situasi tidak sejahtera dalam mengikuti perkuliahan secara *online* mahasiswa memiliki perasaan yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan akan mengarahkan segala usaha untuk dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Dengan kata lain, dukungan orang tua yang tinggi dapat memberikan energy positif. Namun sebaliknya, ada juga dukungan yang rendah karena dukungan orang tua tidak memberikan rasa nyaman, tidak sesuai dengan kebutuhan, tidak dibantu maka dukungan orang tua tersebut dalam kategori rendah, sehingga mahasiswa mengalami *psychological well-being* dalam mengikuti perkuliahan secara *online*.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini ini bahwa ada pengaruh positif dan signifikan religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa program studi pastoral konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang dengan nilai $R^2 = 0,216$ yang artinya sumbangan efektif religiusitas terhadap *psychological well-being* mahasiswa sebesar 21,6% dan sisanya 78,4% tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Diharapkan mahasiswa memiliki keyakinan religius yang 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, berdiskusi atau sharing dengan orang-orang yang berpengalaman dan mendalami ayat-ayat dalam Alkitab serta membaca Alkitab yang dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyawati, S. A. G., & Utama, M. S. (2007). Religiusitas & *Psychological well being* pada korban gempa bumi. *Journal psikologi*. 2, 164—176.
- Basit, (2015). Hubungan religiusitas terhadap *autentic Happirness* pada majelis sholawat riyadul jannah. Skripsi. Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Chaplin, M. T. (2006). Anger, happiness and sadnees: Association with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of youth and adolescence*. 35, 977-986.
- Evans, D., & Greenway, C. (2010). Exploring the psychological well-being of students in highereducation. Escalate. <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>.
- Fitriani, Annisa. (2016) Peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well-being*. *Journal psikologi*. volume. 1., No.1.
- Fischer, K. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life . California: Super College LLC.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1968). *Americant Piety: The Nature Of Religious Commitment*. Barkley: University of California Press
- Heri, (2019). Hubungan antara keterlibatan psikologis di sekolah dengan kebahagiaan subjektif peserta didik sekolah menengah pertama. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). *Religiosity andpsychological well-being*. *International Journal of business and social Cience*, 3 (11), 21-28.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3, 52–58
- Ludban, M. & Gitimu, P. N. (2015). Psychological well-being of college students. Undergraduate Research. *Journal for the Human Sciences*, 14(1). <https://publications.kon.org/urc/v14/ludban.html>

- Pujantoro, A. R., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-139
- Putri, F. O. (2012). Hubungan antara gratitude dan psychological wellbeing pada mahasiswa. Universitas Indonesia
- Putri, T.A. P. (2024). Hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Universitas Sriwijaya Inderalaya.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C.D. (1995). *Psychological well being in adult life*. Current Directions in Psychological Sciences, 4, 99-104. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1, 930–937. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27599>
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction 7th edition*. New York: John Wiley & Sons
- Tahun, N., Amseke, F. V., & Rohi, J. D. M. (2025). Peran *Daily Spiritual Experience* dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 9 (1), 107-117 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v9i1.31762.2025>
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.