

## PENDAHULUAN

Dalam masa yang berkembang secara pesat pada jaman sekarang pendidikan merupakan aspek terpenting untuk memajukan masa depan bangsa. Pentingnya pendidikan untuk manusia agar mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga bisa menjadi individu yang berkualitas. Salah satu jenjang pendidikan adalah perguruan tinggi atau universitas. Jika individu memiliki tingkat pendidikan yang tinggi mampu memberikan dampak positif untuk negeri ini karena dengan begitu kualitas pendidikan di negara Indonesia menjadi lebih berkembang, khususnya bagi mahasiswa yang akan menjadi generasi penerus bangsa Indonesia. Mahasiswa merupakan salah satu komponen di dalam suatu universitas yang berperan untuk menunjang sistem pendidikan. Mahasiswa memiliki kemampuan dasar yang perlu dikembangkan melalui pendidikan, baik pendidikan di dalam keluarga, universitas, maupun lingkungan masyarakat. Tugas seorang mahasiswa adalah menuntut ilmu dan melakukan perubahan yang lebih baik dengan kemampuan intelektual yang ia miliki dan dapatkan selama menjalankan pendidikan. Mahasiswa mampu memiliki kecerdasan kognitif yang baik, cerdas dalam berpikir dan cermat dalam bertindak. Hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami perkembangan di dalam hidupnya.

Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar sendiri dan menganalisis permasalahan yang dihadapi selama masa pembelajaran. Mahasiswa menjadi sebuah generasi penerus untuk memimpin negeri ini di masa depan demi kemajuan bangsa dan negara. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dalam bersikap serta memiliki arah dan tujuan yang jelas, karena menjadi mahasiswa tidak mudah hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki predikat *agent of change* dimana mahasiswa harus sadar dengan potensi yang dimiliki untuk membawa bangsa Indonesia lebih baik. Tentunya dengan mahasiswa menjadi *agent of change* memiliki tanggung jawab yang baru dan harus dilaksanakan semaksimal mungkin terlepas menuntut ilmu merupakan kewajiban utama.

Karakteristik yang harus dimiliki mahasiswa sebagai *agent of change* yaitu mengenai keseimbangan kepribadian. Dengan kestabilan di dalam diri mampu

membuat mahasiswa mampu berfikir secara matang dan sistematis dalam meraih apa yang diinginkan. Karakteristik mahasiswa dengan mudah dapat ditemukan atau bahkan nampak terlihat yakni kebanyakan mahasiswa mampu hidup secara mandiri dan mampu melihat peluang dimasa depan, tentu hal ini dapat menjadi bekal yang kuat untuk mengarungi dunia kerja. Kemudian lebih spesifik lagi Menurut Taufiqurrahman (2018) di dalam penelitian yang dilakukan bahwasanya karakteristik yang dimiliki oleh mahasiswa islam salah satu diantaranya yakni religiusitas, dimana mahasiswa mampu menyadari bahwa pemikiran, perkataan dan perilakunya harus didasarkan dalam ajaran agama yang dianut.

Di masa modern seperti ini kesejahteraan secara psikologis menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan seorang mahasiswa yang hidup di dalam era globalisasi dimana perkembangan teknologi maupun informasi sangat pesat. Dengan adanya perkembangan teknologi dapat membantu mahasiswa dalam menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Perubahan situasi dan kondisi berdampak pada masa dan metode pembelajaran. Saat ini, metode pembelajaran yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sudah bervariasi termasuk penggunaan teknologi informasi. Kesiapan penggunaan teknologi informasi dapat berpengaruh pada kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan perkembangan teknologi yang pesat dapat menjadi halangan untuk remaja karena dapat menurunkan kesejahteraan hidupnya dan terlebih kesejahteraan psikologisnya. Kebahagiaan seorang mahasiswa dapat menjadi tolak ukur apakah mahasiswa tersebut nyaman dengan lingkungan sekitarnya

Setiap insan manusia normalnya memiliki harapan yang tinggi akan kebahagiaan dan menjadikannya sebagai tujuan hidup. Dalam memperoleh kebahagiaan yang diinginkan tidak jarang manusia menempuh berbagai cara dan usaha agar tercapai kebahagiaan hidup. Hal ini selaras dengan penjelasan Imam Al-Ghozali bahwa manusia memiliki tujuan hidup untuk memperoleh kebahagiaan, sedangkan dalam tujuan yang utama adalah kebahagiaan puncak yakni bertemunya umat manusia dengan sang pencipta di akhirat nantinya (dalam Rusdiana, 2017). Menurut Nugraha (2020), kebahagiaan menjadi sebuah hal yang sudah banyak dipelajari untuk mengukur dan melihat keadaan seorang individu,

jika seorang individu puas dengan kehidupannya maka kebahagiaan dapat hadir di dalam diri individu tersebut. Hal ini selaras dengan pernyataan Rusydi (2007) bahwasanya kebahagiaan menjadi hasil dari perasaan di dalam diri di antaranya perasaan nyaman, senang, dan kedamaian dalam hidup (dalam Rusdiana, 2017).

Kesejahteraan subjektif seorang individu menjadi hal yang memiliki urgensi tinggi untuk diteliti sehingga dapat menjadikan tolak ukur dalam mengevaluasi kepuasan hidup seseorang dalam menjalankan kehidupan sosial dengan lingkungannya. Kesejahteraan subjektif menjadi hal yang sangat penting dan memiliki efek positif bagi seorang remaja karena kesejahteraan subjektif termasuk di dalam kajian psikologi positif sehingga dapat mencakup evaluasi dalam diri seseorang. Hal ini selaras dengan pendapat dari Diener (2009) bahwa kesejahteraan subjektif mampu mengaitkan kepuasan hidup dan *positif affect* menjadi komponen penting yang saling berhubungan (dalam Sardo dan Ayriza, 2020). Kemudian hal ini diperkuat dengan pernyataan Khaerudin (2019) bahwa kesejahteraan subjektif adalah hal krusial yang dimiliki oleh tiap seseorang karena kesejahteraan subjektif mampu meningkatkan 4 area kehidupan secara signifikan. Menurut pendapat Diener dan Ryan (2009) empat area tersebut antara lain hubungan sosial, kesehatan, pekerjaan serta mampu bermanfaat untuk lingkungan masyarakat sekitar. Diener et.al (2017) mengungkapkan bahwasanya kesejahteraan subjektif merupakan sebuah kesatuan analisis ilmiah yang merujuk pada perilaku manusia saat menilai kehidupan saat ini maupun masa lalu.

Kesejahteraan subjektif sangat penting dimiliki setiap individu tidak terkecuali mahasiswa. Menurut Wajsblat pada era psikologi positif saat ini pandangan mengenai kesejahteraan (*Well Being*) merupakan optimalisasi dalam memfungsikan potensi yang dimiliki oleh individu mencakup fisik, sosio-emotional, spiritual, kognitif dan perilaku (Manita et al., 2019). *Subjective Well Being* perlu dimiliki oleh setiap individu termasuk mahasiswa, menurut Diener dan Ryan (2019) *Subjective Well Being* mampu meningkatkan beberapa hal yakni kondisi tubuh dan umur, pekerjaan dan penghasilan, hubungan dan lingkungan sosial, serta mampu bermanfaat terhadap lingkungan sosialnya (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019). Kemudian menurut Kitzrow (2003) kesejahteraan subjektif

menjadi hal yang krusial dalam kesehatan mental manusia serta menurut Jayalakshmi & Magdalin (2015) kecerdasan emosi individu dapat mengungkap kesehatan mental yang dimiliki (dalam Julika & Setiyawati, 2019).

*Subjective well-being* adalah sesuatu yang vital dalam kehidupan seseorang. Individu akan secara efektif mencapai kepuasan di dalam diri mereka sendiri. Jelas, dalam mencapai kebahagiaan atau kemakmuran emosional, ada banyak variabel di dalamnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dipimpin oleh Dewi dan Nasywa (2019) bahwa adanya hal yang memberi pengaruh pada kesejahteraan subjektif seseorang antara lain adanya dukungan, penghargaan, pengampunan, karakter dan keduniawian. Kemudian, pada penelitian yang dipimpin oleh Lindin Anderson et al (2020) bahwa berbagai elemen dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang, khususnya religiusitas dalam diri seseorang.

Fenomena yang terjadi salah satunya adalah penelitian dari Khairani (2014) dengan subjek mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat sebesar 15,6% subjek merasa sangat bahagia, sementara 84,4% terdapat kecenderungan kurang bahagia. Dari hasil ini diperoleh kesimpulan bahwasanya banyak mahasiswa UIN Suska Riau cenderung tidak bahagia atau memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sardi dan Ayriza (2020) dengan subjek remaja berjumlah 132 orang memperoleh hasil bahwasanya kesejahteraan subjektif yang dialami remaja masuk dalam kategori sangat rendah terdapat 1 anak kategori sangat rendah, kemudian terdapat 5 anak dalam kategori sedang sebanyak 81 orang lalu di kategori tinggi terdapat 44 anak dan dalam kategori sangat tinggi terdapat 1 anak.

Fenomena terkait kesejahteraan subjektif dapat ditelusuri bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan kesejahteraan subjektif tergolong sedang hingga tinggi. Hal tersebut sebagaimana penemuan dari Sardi & Ayriza (2020) dan Sutralaksana & Kusdiyati (2020) yang menunjukkan bahwa prosentasi terbesar kategorisasi kesejahteraan subjektif mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan menggunakan subjek mahasiswa yang menempuh kuliah di daerah Solo Raya dengan harapan akan memperoleh informasi tentang kesejahteraan subjektif

mahasiswa sehingga dapat menambah pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa berbasis daerah penelitian.

Berdasarkan penyebaran data yang telah dilaksanakan terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah subjek 19 individu dan tersebar di seluruh fakultas Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti menemukan fenomena bahwasanya kesejahteraan subjektif mahasiswa masih kurang, hal ini terlihat dari jawaban-jawaban subjek mengenai pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Dari 19 subjek, terdapat 9 responden atau sebesar 47,4% merasa kehidupannya tidak sempurna, kemudian terdapat 11 responden atau 57,9 % merasa kehidupannya tidak sesuai dengan harapan, lalu terdapat 8 responden atau sebesar 42,1% merasa tidak bahagia dengan kehidupan saat ini, serta 12 responden atau sebesar 63,2 % merasa belum memperoleh hal yang diinginkan dalam hidupnya, dan juga 9 responden atau sebesar 47,4% merasa sangat setuju jika dapat mengulangi kehidupan tetap ingin menjadi dirinya sendiri. Temuan studi awal ini menjadi informasi penting, karena UMS adalah salah satu perguruan tinggi berbasis keagamaan. Dengan kata lain, dalam kehidupan di kampus maupun di aktivitas sehari-harinya tidak terlepas dari kehidupan agama Islam, namun survey menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa belum optimal terbukti dengan perasaan tidak sempurna, kehidupan yang belum sesuai harapan, tidak bahagia dalam kehidupan saat ini, belum bisa meraih keinginannya dalam hidup, bahkan ingin mengulangi kehidupan sebagai diri sendiri. Hasil penelitian ini juga menunjukkan kurang kuatnya pemahaman keberagaman mahasiswa karena mengepankan keinginan dan lupa untuk bersyukur, serta ingin mengulangi kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ingin menelusuri keberagaman mahasiswa atau dengan istilah lain adalah religiusitas yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis.

Manusia sebagai makhluk sosial, dalam menghadapi dan menjalankan roda kehidupan membutuhkan bantuan orang lain dan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Di dalam dukungan sosial dapat diperoleh dari dukungan keluarga, teman sebaya, dan orang-orang terdekat lainnya. Menurut Khairudin (2019), dukungan sosial menjadi hal yang

penting untuk menjaga keseimbangan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) seorang remaja agar tetap konsistenn. Mahasiswa yang memiliki dukungan secara emosional, penghargaan maupun informasi akan merasa tenang karena orang lain memedulikan dirinya. Dukungan sosial menjadi hal patut diteliti karena secara langsung berkesinambungan terhadap kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial mejadi hal yang utama disebabkan manusia adalah makhluk sosial sehingga memiliki kebutuhan sosial untuk memberi *feedback* atau ikatan emosional yang dapat menjadi saling bertukar informasi yang dapat membuat berkembangnya kognitif manusia. Menurut Schwartz (2000) seseorang yang mendapatkan dukungan sosial mampu menguatkan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dirinya sendiri (Khairudin, 2019).

Fenomena dukungan sosial menjadi hal yang penting dalam penelitian ini. Tentu hal ini selaras dengan pendapat Pramisyta dan Hermaleni (2021) dimana mereka berpendapat bahwa terdapat sebuah peran dukungan sosial di dalam kesejahteraan subjektif mahasiswa. Pendapat mereka diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada 49 remaja yang memiliki hasil bahwasanya 94% subjek merasa dukungan sosial penting, kemudian 49% subjek merasa memerlukan dukungan keluarga, lalu 43% subjek membutuhkan dukungan dari teman sebaya (Pramisyta & Hermaleni, 2021). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Gurung dkk (2003) menemukan hasil mengenai dukungan sosial mampu memiliki efek positif terhadap kesehatan dan juga kesejahteraan. Kemudian hal ini selaras dengan hasil penelitian Ammar (2013) bahwasanya mahasiswa di Lebanonese menemukan hasil yang menyatakan dukungan sosial menjadi prediktor utama dalam mengukur kesejahteraan subjektif seseorang (Khairudin, 2019). Tentu hal ini sependapat dengan pernyataan Nugraha (2020) bahwa kesejahteraan subjektif dapat dicapai dengan maksimal jika menerima dukungan sosial yang cukup baik dari teman maupun orang tua.

Menurut Roberts dan Gilbert (2009) dukungan sosial mampu diartikan sebagai fenomena yang dapat berguna untuk individu jika didapatkan dari orang terpercaya. Dari hal tersebut seorang individu dapat mengetahui bahwa orang di sekitarnya menghargai, mengamati, dan menyayanginya. Lebih lanjut Roberts dan

Gilbert menjelaskan bahwa di dalam dukungan sosial menyoal pada perilaku orang lain saat mereka memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan (Kusrini, 2014).

Faktor lain yang memberi dampak terhadap kesejahteraan subjektif yaitu religiusitas. Religiusitas merupakan faktor yang memiliki keterkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Eid dan Larsen (2008) mengemukakan pendapat bahwa seseorang yang mengikuti kegiatan keagamaan lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik daripada orang lain (dalam Indrawati, 2019). Menurut Lindin Anderson (2020) mahasiswa yang memiliki religiusitas positif dengan perilaku rajin ibadah, berdoa, serta bersyukur mampu memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini selaras dengan pendapat Saputri (2011) jika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dapat memaknai hidupnya dengan positif, tentu hal itu membuat hidup seseorang menjadi bermakna dan mampu terhindar dari kecemasan (dalam Anderson, 2020). Lalu Diener dan Ryan (2009) menyebutkan bahwasanya salah satu prediktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang adalah religiusitas. Hal ini memiliki arti bahwa seseorang yang melakukan kegiatan keagamaan dan beribadah memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif yang ada dalam diri seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan Khairudin (2019) dengan 200 mahasiswa UIN Suska Riau berumur 18-21 tahun yang menjadi subjek penelitiannya. Diketahui bahwa adanya relasi antara religius dan kesejahteraan subjektif dengan diperoleh data tingkat religiusitas pada subjek penelitian ini berada dalam kategori cukup religius dengan angka 68%. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Doane (2013) dengan 324 responden sarjana psikologi Universitas Republik Irlandia bahwasanya terdapat hubungan positif mengenai religiusitas dengan kesejahteraan subjektif. Tentu hal ini memiliki arti jika semakin religius seorang remaja maka tingkat *subjective well-being* juga bertambah tinggi demikian pun sebaliknya jika semakin kecil tingkat religius seseorang maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

Hasil penelitian Utami dan Amadyawati (2007) dapat diartikan tentang keterkaitan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif. Agama yang dianut

dapat menjelaskan dan menyelesaikan sebuah permasalahan, dan juga dengan memiliki religiusitas menjadikan landasan, arah tujuan hidup, dan identitas di dalam dirinya. Tentu dengan memiliki religiusitas di dalam dirinya mampu memaknai kejadian yang dialaminya sebagai hal yang penting dan berarti sehingga memiliki kesejahteraan subjektif pada seseorang. Hal ini selaras dengan pernyataan Seligman (2002) bahwa religiusitas memiliki peranan yang penting dalam kehidupan karena di dalam religiusitas terdapat sebuah nilai yang mampu membawa seseorang berubah ke arah yang lebih baik. Tentu jika memiliki religiusitas yang baik mampu mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi sehingga membuat seseorang selalu berfikir positif.

Dari paparan beberapa fenomena permasalahan dan juga data awal yang dilakukan peneliti dapat diambil kesimpulan bahwasanya kesejahteraan subjektif yang ada didalam diri mahasiswa muslim masih belum maksimal. Tentunya sebagai mahasiswa muslim seharusnya memiliki perasaan sabar, perasaan mudah mengalah dan mensyukuri nikmat yang diberikan kepada kita. Hal ini sangat penting dimiliki dalam hidup jika mampu mensyukuri nikmat dan selalu bersabar dalam menjalani hidup dapat membuat kehidupan lebih bahagia serta tenang.

Dukungan sosial dan religiusitas yang tinggi seharusnya mampu membuat seorang mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dengan dukungan sosial yang besar memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, dan tidak semua mahasiswa dengan religiusitas yang tinggi memiliki kesejahteraan subjektif. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa?”. Untuk itu penulis mengambil judul penelitian “Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Solo Raya”.



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa soloraya.

Manfaat teoritis yang diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah sehingga memperluas ilmu pengetahuan di dunia psikologi. Diharapkan mampu memperkaya hasil penelitian sebelumnya tentang dukungan sosial dan religiusitas dengan kesejahteraan subjektif. Adapun manfaat praktis yang diharapkan bagi subjek penelitian, religiusitas dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Oleh karenanya, subjek harus menjaga religiusitas dan persepsi dukungan orang di sekitarnya dalam kehidupan agar kesejahteraan subjektifnya juga terjaga. Mahasiswa juga menjadi lebih sehat secara mental dan lancar dalam menyelesaikan studinya. Kemudian bagi orang terdekat subjek penelitian, berdasar hasil penelitian ini hendaknya dapat memberikan dukungan sosial sesuai kebutuhan subjek sehingga kesejahteraan subjektifnya terjaga. Mahasiswa pun menjadi lancar dalam menyelesaikan studi dan merasa bahagia.

*Subjective Well-Being* menurut Diener et al (2003) merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian, *mood*, pencapaian yang telah didapatkan dan lain sebagainya. Dengan kata lain *Subjective Well-Being* mempelajari mengenai suatu kebahagiaan atau kepuasan hidup individu atas apa yang sudah dilaluinya hingga saat ini. Sedangkan Yilmaz dan Arslan (2013) berpendapat bahwasanya kesejahteraan subjektif merupakan penilaian seseorang terhadap kehidupan yang dijalani, terkait penilaian atas kepuasan hidup, serta cara seseorang merespon emosi positif dan negatif (Metia, 2021). Adapun menurut Andini dan Maryatmi (2020) kesejahteraan subjektif menjadi sebuah hal yang saling berkesinambungan dengan kepuasan seseorang dalam hidupnya dan juga berkaitan dengan emosi positif dan negatif di dalam diri individu.

Dari beberapa pernyataan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya *subjective well-being* adalah hasil perbaikan kognitif dan afektif yang menimbulkan kepuasan hidup serta kebahagiaan. Seseorang dinyatakan memiliki

kesejahteraan subjektif tinggi bila dia merasa puas terhadap kehidupannya dan lebih sering menunjukkan bahagia atau emosi positif, daripada emosi negatif.

Menurut Diener (2003) yang menyebutkan bahwasanya terdapat beberapa aspek di dalam kesejahteraan subjektif diantaranya aspek afektif dan aspek kognitif. Dimana aspek afektif terdiri dari dua hal yakni afek positif, merupakan sebuah reaksi positif yang dialami seseorang kemudian menyebabkan dampak menyenangkan yang dapat dirasakan individu seperti kesenangan, semangat dan ambisius kemudian terdapat juga Afek negatif, sebuah reaksi negatif dari sebuah kejadian yang dialami oleh seseorang misalnya seperti frustrasi, bersedih, dan tersakiti. Kemudian aspek kognitif merupakan sebuah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang menyangkut tentang kepuasan hidupnya dari berbagai pengalaman positif maupun negatif, misalnya seseorang merasa puas menjalani kehidupan dari masing-masing individu.

Kemudian selanjutnya Diener (2009) mengemukakan pendapat bahwa ada berbagai hal yang memberi pengaruh pada kesejahteraan subjektif yaitu: a) kepuasan subjektif hal ini dimana kepuasan terhadap diri sendiri secara menyeluruh sehingga dapat dinilai oleh seseorang, b) tujuan hidup sehingga seseorang akan merasa bahagia saat mampu mencapai tujuan hidup yang diinginkan, c) Kualitas hubungan sosial hal ini dapat terlihat jika seorang individu memiliki relasi yang luas dan membuat berkembang di dalam dirinya, d) faktor demografi mencakup beberapa elemen diantaranya usia, gender, dan penganggura

Kemudian faktor yang berbeda menurut Weiten (2013), kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan unsur dari luar. Unsur batin terdiri dari religiusitas, keprinadian, ilmu, cinta, idealisme, dan regulasi emosi. Kemudian unsur luar meliputi bantuan sosial, budaya, sosial ekonomi (usia dan orientasi), dan hubungan sosial (dalam Metia, 2021). Dewi dan Nasywa (2019) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu a) dukungan sosial, b) kebersyukuran, c) pengampunan, d) karakter, e) harga diri.

Sehingga dari beberapa pernyataan diatas, ada berbagai hal yang memberi pengaruh pada *subjective well-being* antara lain: religiusitas, dukungan sosial, optimisme, kebersyukuran, pengampunan, karakter, dan juga harga diri.

Religiusitas berasal dari kata *religiosity* atau *religiousness* memiliki makna pengabdian besar pada agama. Glock dan Stark berpendapat bahwa religiusitas merupakan sebuah sistem yang menyangkut tentang kepercayaan, nilai dan perilaku sehingga semua ini berlandaskan persoalan yang bermakna (dalam Ancok & Suroso,2004). Hal ini selaras dengan pernyataan Khairudin (2019) bahwa religiusitas merupakan keterkaitan antara manusia dengan penciptanya melalui agama yang diajarkan dan dibuktikan langsung mengenai perilaku kegiatan sehari-hari.

Kemudian menurut Woodworth (2000) menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah sistem yang ada di dalam diri seseorang meliputi sistem keagamaan dan kepercayaan. Religiusitas menjadi sebuah kebutuhan yang perlu dimiliki karena dalam diri seseorang memerlukan keseimbangan perilaku yang bersifat immaterial, yakni keagamaan. Hal ini selaras dengan pernyataan Djarir (2004) yang menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah unsur yang luas sehingga mampu membuat seseorang disebut individu yang taat beragama, dan bukan hanya mengaku memiliki agama. Ancok dan Suroso (2011) mendefinisikan religiusitas merupakan keadaan yang terdiri dari berbagai dimensi saat seseorang beribadah namun jua saat melakukan kegiatan lain yang mengandung kekuatan supranatural (Erna Risnawati, 2019).

Dari beberapa pernyataan tokoh diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya religiusitas merupakan sebuah sistem keyakinan tentang keagamaan dan kepercayaan yang ada di dalam diri seseorang dimana di dalam religiusitas meliputi perilaku dan kewajiban dalam menaati sebuah ritual keagamaan.

Kemudian Glock dan Stark mengelompokkan religiusitas menjadi lima aspek, diantaranya yakni (dalam Indrawati, 2019) aspek keyakinan (*ideologis*) ini merupakan pengharapan dari ndividu yang religius dan memiliki prinsip tentang ideologi serta mengakui kebenaran di dalam doktrin tersebut. Di dalam agama islam hal ini seperti percaya terhadap rukun iman. Berikutnya aspek praktik (*ritualistik*)

dimana aspek ini termasuk dalam perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal lain yang berkaitan dengan keyakinan seseorang dengan agamanya. Di dalam agama islam hal ini berhubungan dengan ibadah sholat, zakat, puasa, baca Al-Qur'an dan lain sebagainya. Kemudian aspek pengalaman (*experiential*) dimana dimensi experiential berisi tentang setiap agama memiliki harapan masing-masing. Dalam agama Islam hal ini dibuktikan dengan perasaan dekat dengan Allah SWT, kemudian memiliki perasaan bahwa doa-doa yang diucapkan dikabulkan Allah SWT. Berikutnya terdapat aspek pengetahuan (*intelektual*) hal ini berisi mengenai orang beragama memiliki pengetahuan terhadap kepercayaan, adat istiadat, dan kitab suci. Dalam islam hal ini menyangkut tentang hukum islam, keilmuan tentang isi Al-Quran, dan sejarah islam. Dan yang terakhir yakni aspek pengamalan (*konsekuensial*) dimensi ini ini mengacu pada sejauh mana ajaran agama mempengaruhi kehidupannya. Dalam islam hal ini meliputi perilaku jujur, memaafkan sesama, dermawan, berperilaku yang dilarah oleh Allah SWT.

Sehingga dari pernyataan diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwasanya aspek dari religiusitas diantara lain, keyakinan (*ideologis*), praktik (*ritualistik*), pengalaman (*experiential*), pengetahuan (*intelektual*), dan juga pengamalan (*konsekuensial*).

Kemudian menurut Jalaludin (2010) terdapat faktor dalam mempengaruhi religiusitas seseorang, yakni faktor internal dimana hal tersebut merupakan keadaan yang tumbuh di dalam diri seseorang kemudian hal tersebut mampu membuat seseorang tunduk kepada Tuhan. Kemudian terdapat faktor eksternal yang mencakup lingkungan sekitar, lebih khusus lingkungan keluarga. Terlebih lagi lingkungan keluarga merupakan tempat pertama kali untuk anak belajar berbagai hal salah satunya religiusitas.

Selanjutnya Thouless (2000) menyampaikan pendapat mengenai empat faktor yang mempengaruhi religiusitas remaja (dalam Akbar et al., 2018), diantara lain: a) dampak pendidikan dan desakan sosial terhadap penerimaan diri, seperti pendidikan formal kemudian tradisi sosial yang sudah disepakati, b) pengalaman mampu membuat sikap keagamaan, yang paling utama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan konflik moral di dunia, c) kebutuhan mengenai

keamanan, cinta, harga diri yang belum terpenuhi, d) proses pemikiran verbal menjadi potensi untuk beragama. Potensi memiliki keyakinan ini akan muncul, dilihat dari pendidikan yang didapatkan anak.

Dukungan sosial berdasarkan pendapat Sarafino dan Smith (2017) merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang memunculkan perasaan aman, merasa benar-benar fokus, dihargai, disayang, kemudian dianggap bagian dari lingkungan masyarakat. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari keluarga dan organisasi di mana individu tersebut berada. Kemudian, menurut Nobleman dan Bryne (2003) bantuan sosial adalah perasaan terhibur yang didapat baik secara nyata maupun intelektual yang diberikan oleh orang yang dicintai.

Dari pernyataan diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwasanya dukungan sosial menggambarkan sebuah bentuk bantuan dari orang lain kepada seseorang yang membutuhkan bantuan yang meliputi bantuan secara langsung maupun secara verbal.

Menurut Sarafino & Smith (2017) dalam dukungan sosial terdapat beberapa aspek di dalamnya, diantaranya *Emotional or esteem support*. Dukungan emosional atau dukungan penghargaan yang diberikan berbentuk pemberian empati, kepedulian, penghargaan yang positif dan dorongan kepada individu. Dengan dukungan ini individu merasa dimiliki dan dicintai yang dapat menimbulkan perasaan nyaman. *Instrumental support*. Dukungan instrumental yang memberikan bantuan secara langsung dalam bentuk barang atau fasilitas bagi mahasiswa seperti pemberian fasilitas kuliah. *Informational support*. Dukungan informasi dengan memberikan *feedback*, arahan serta informasi yang penting kepada mahasiswa, bagi mahasiswa informasi pentingnya menjaga diri dari stress sangat diperlukan. *Companionship support*. Dukungan persahabatan, berkaitan dengan orang yang berada disekitar individu dalam ketersediaan untuk mengisi waktu Bersama sehingga menimbulkan perasaan menjadi sebuah kelompok yang memiliki minat dan kegiatan yang sama. Selanjutnya Rahma dan Rahayu (2018) mengemukakan pendapat bahwasanya aspek dukungan sosial sebagai berikut, Dukungan informatif, sebuah bentuk dukungan meliputi saran dan nasihat dari

orang lain. Dukungan instrumental, sebuah bentuk dukungan dalam hal yang nampak dilihat, seperti jasa dan barang yang diperlukan. Dukungan penghargaan, dukungan saat seorang individu mendapatkan sebuah hal yang ingin diraih dalam hidup. Dukungan emosional, merupakan bentuk dukungan kasih sayang, empati dan bentuk simpati dari orang lain. Kemudian aspek dukungan sosial menurut House (dalam Mukhlis, 2019) diantaranya dukungan emosional, berupa empati dan kepedulian dari orang lain. Dukungan informatif, pemberian nasihat, petunjuk bagi individu dalam melakukan sesuatu hal. Dukungan instrumental, pemberian langsung yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan. Dukungan penghargaan, pengungkapan perasaan hormat karena memperoleh sesuatu hal dalam kehidupan.

Dari pernyataan beberapa tokoh diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwasanya aspek dari dukungan sosial terbagi menjadi dukungan dari emosional, instrumental, informasional dan persahabatan.

Myers (dalam Wahyuni, 2016) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor dukungan sosial, diantaranya a) empati, dapat ikut merasakan dari sisi individu lain dengan harapan dapat mengatur emosi dan memotivasi dalam mengurangi dampak yang terjadi serta meningkatkan kesejahteraan diri. Kemudian selanjutnya b) norma dan nilai sosial, kontrol diri yang berasal dari dalam diri agar berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku. Dan yang terakhir yakni c) pertukaran sosial, merupakan hubungan timbal balik antar individu untuk menyediakan bantuan, yang mana keseimbangan pertukaran sosial akan menimbulkan perasaan saling percaya antar individu.

### **Hipotesis**

Hipotesis Mayor : Terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa

Hipotesis Minor :

- a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan subjektif.
- b. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif.