

# HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA DI PROVINSI JAWA TENGAH

Festi Wulandari; Rini Lestari  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

## Abstrak

Tuntutan dalam aktivitas akademik dan persoalan pribadi yang dihadapi mahasiswa selama menjalani aktivitas pembelajaran di perguruan tinggi dapat memicu timbulnya permasalahan psikologis yang pada akhirnya menurunkan psychological well-being. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah, ada hubungan positif antara religiusitas dengan psychological well-being pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah, dan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Subjek dalam penelitian ini adalah 225 orang mahasiswa/i yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta di wilayah Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan psychological well-being ( $R = 0,919$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ). Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan psychological well-being ( $r = 0,678$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ). Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan psychological well-being ( $r = 0,913$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif yang diberikan oleh religiusitas dan dukungan sosial kepada psychological well-being masing-masing adalah 9,08% dan 75,32%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat religiusitas dan psychological well-being yang sedang dan tingkat dukungan sosial yang tinggi.

**Kata kunci:** dukungan sosial, mahasiswa, psychological well-being, religiusitas

## Abstract

The demands of academic activities and personal problems faced by students while undergoing learning activities in higher education can trigger psychological problems which ultimately reduces psychological well-being. This research aims to examine the relationship between religiosity and social support and psychological well-being among students in Central Java Province. The hypotheses in this research are that there is a relationship between religiosity and social support and psychological well-being in students in Central Java Province,

there is a positive relationship between religiosity and psychological well-being in students in Central Java Province, and there is a positive relationship between social support and psychological well-being in students in Central Java Province. The subjects in this research were 225 students who were registered and currently studying at state universities and private universities in the Central Java region. This research uses a quantitative approach with multiple linear regression analysis techniques. The results showed that there was a very significant relationship between religiosity and social support and psychological well-being ( $R = 0,919$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ). There is a very significant positive relationship between religiosity and psychological well-being ( $r = 0,678$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ). There is a very significant positive relationship between social support and psychological well-being ( $r = 0,913$ ;  $p = 0,000$ ,  $p < 0,01$ ), so the hypothesis in this study can be accepted. The effective contribution made by religiosity and social support to psychological well-being is 9,08% and 75,32% respectively. The research results also show that students in Central Java Province have moderate levels of religiosity and psychological well-being and high levels of social support.

**Keywords:** psychological well-being, religiosity, social support, students

## 1. PENDAHULUAN

Dalam rangka menghadapi tuntutan pendidikan di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan untuk memiliki kapasitas penerimaan dan pengelolaan diri yang baik, pantang menyerah dalam menghadapi berbagai situasi serta mampu menyelesaikan dan menguasai berbagai permasalahan yang mungkin timbul. Jika seorang individu tidak mampu menjalani berbagai tuntutan yang terjadi maka akan memicu timbulnya konflik dan stres (Santrock, 2002). Pada era modern ini, mahasiswa sering dihadapkan pada beragam tantangan dan tekanan, baik di lingkungan akademis maupun kehidupan pribadi. Tuntutan-tuntutan dalam aktivitas akademik seperti tugas-tugas perkuliahan, kegiatan praktikum, tugas akhir serta permasalahan yang mungkin dialami mahasiswa saat menjalani pendidikan bisa memicu munculnya permasalahan-permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres hingga depresi. Individu bisa dinyatakan bahwasanya dirinya sejahtera secara psikologis bilamana dirinya mempunyai sikap dan penilaian secara positif mengenai dirinya sendiri ataupun orang lain, mempunyai kecakapan dalam membangun hubungan yang hangat bersama orang lain, mempunyai kemampuan guna mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, mempunyai tujuan hidup yang hendak dicapai, mempunyai kontrol atas dirinya sendiri secara baik dan mengubah lingkungan agar selaras dengan kebutuhan dirinya serta dapat mengambil keputusan secara mandiri (Ryff, 2014). Di sisi lain, mahasiswa dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi lebih cenderung

untuk sulit mengalami kecemasan, depresi dan disfungsi sosial (Nurchahyo & Valentina, 2020).

Dilansir dari laman resmi [jatengprov.go.id](http://jatengprov.go.id), sebanyak 1 dari 4 orang atau sekitar 25% masyarakat di Provinsi Jawa Tengah mengidap gangguan jiwa ringan, sementara itu rata-rata 1,7 per mil atau sekitar 12.000 orang mengidap gangguan jiwa berat. Sebuah survei yang sudah dilaksanakan oleh Kurniasari et. al. (2019) memperlihatkan temuannya, mengenai tingkatan kesejahteraan psikologis yang ada pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, khususnya mahasiswa jurusan pendidikan akuntansi tahun angkatan 2018 dan 2019 terletak pada kategori sedang menuju ke kategori rendah dengan presentase sekitar 46% terletak dalam kategori yang sedang, 38% terletak dalam kategori yang rendah, sementara sisanya yakni sebanyak 16% terletak pada kategori yang tinggi. Selain itu, didapatkan gambaran kesejahteraan psikologis dimana sebanyak 64,44% mahasiswa mudah merasa cemas ketika diminta menjelaskan sesuatu, 53% mahasiswa menjadi malu, kebingungan dan takut, 51% mahasiswa merasa ketakutan dirinya tidak mampu memenuhi keinginan orang tua mereka, 44,44% memiliki perasaan inferior, 42,22% mahasiswa sering melamun dan mengkhayal, serta 33,33% mahasiswa menjauhkan diri dari orang lain. Temuan penelitian tersebut tersebut selaras dengan hasil survei lain yang dilaksanakan Brooker & Vu (2020) dimana diriya juga menggambarkan keberagaman tingkatan *psychological well-being* di kalangan mahasiswa. Mayoritas subjek atau sebesar 71% mahasiswa menunjukkan kategori *psychological well-being* dengan golongan sedang, disamping itu 13,9% menunjukkan kategori *psychological well-being* dengan golongan rendah, 11,6% menunjukkan kategori *psychological well-being* dengan golongan tinggi dan 3,2% sisanya menunjukkan kategori *psychological well-being* dengan golongan sangat rendah. Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan adanya tingkat *psychological well-being* yang rendah pada mahasiswa dengan berbagai faktor yang melatarbelakanginya. Sehingga penelitian mengenai *psychological well being* mahasiswa menjadi suatu topik yang perlu dikaji lebih lanjut, sehingga hal ini menjadi penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan pada diri mahasiswa dalam rangka mengatasi dan melaksanakan tugas perkembangan mereka secara komprehensif serta menyikapi tanggung jawab dan meraih potensi optimalnya.

Ryff (1995) mengartikan *psychological well-being* sebagai keberfungsian kondisi psikologis yang optimal yang ditandai dengan diperolehnya kepuasan hidup, kebahagiaan dan tidak timbulnya gejala-gejala depresi. Disamping itu, Huppert (2009) juga menggambarkan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dalam hidup yang melaju secara baik sebagai

kombinasi dari perasaan dan keberfungsian psikologis yang efektif serta berkaitan dengan pikiran yang terbuka atau kreatif, aksi prososial dan kesehatan jasmani yang prima.

Ryff (2014) menguraikan sebuah gagasan bahwasanya ada beberapa dimensi dalam *psychological well-being*, diantaranya adalah: penerimaan diri (*self acceptance*) adalah kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri secara apa adanya baik dari sisi positif maupun negatif, hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) adalah kemampuan individu dalam menciptakan dan memelihara hubungan yang hangat dengan orang lain, pertumbuhan pribadi (*personal growth*) adalah kemampuan individu dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya secara berkelanjutan, tujuan hidup (*purpose in life*) adalah kemampuan individu untuk mengenali tujuan, kehendak dan arah hidupnya sehingga mampu menemukan makna hidup, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) adalah kemampuan individu dalam memilih, mengubah ataupun menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, dan kemandirian (*autonomy*) adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan tingkah laku serta mengarahkan diri sendiri.

Ada beberapa faktor penentu yang mungkin mampu memberikan pengaruh terhadap tinggi atau rendahnya tingkat *psychological well-being* individu, misalnya seperti: jenis kelamin, usia, dukungan sosial, budaya, status sosial ekonomi (Ryff & Keyes, 1995), pekerjaan, kesehatan & fungsi fisik, kepribadian (Schmutte & Ryff, 1997), dan religiusitas (Koenig, Smilery dan Gonzales (dalam Santrock, 2002)).

Religiusitas dapat didefinisikan sebagai suatu keyakinan dan pikiran yang dimiliki individu dalam memandang dunia, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diukur melalui intensitasnya dalam melaksanakan kewajiban dan nilai-nilai keagamaan (Huber & Huber, 2012). Johnson et al. (2001) dalam pengertian lainnya mengartikan religiusitas dengan sampai sejauh mana kemampuan individu dalam berkomitmen kepada agama dan juga keimanan serta pengaplikasian ajaran agamanya, dengan demikian maka diharapkan mampu memiliki sikap dan perilaku yang menceriminkannya.

Huber & Huber (2012), menjelaskan teorinya mengenai dimensi-dimensi dalam religiusitas seseorang, diataranya yaitu: intelektual (*intellectual*) merupakan pengetahuan yang diperoleh melalui proses berpikir mengenai agama yang dianut, sehingga mampu menjelaskan pandangannya mengenai isu-isu keagamaan; ideologi (*ideology*) merupakan keyakinan mengenai

keberadaan dan makna Tuhan serta esensi dari hubungan antara Tuhan dengan manusia; praktik publik (*public practice*) merupakan ibadah yang dilakukan dan dimanifestasikan dalam partisipasi publik pada komunitas keagamaan; praktik pribadi (*private practice*) merupakan ibadah yang dilakukan secara individual atau pribadi dalam rangka mencurahkan dan mendekatkan diri kepada Tuhan; dan pengalaman keagamaan (*religious experience*) merupakan kontak secara langsung dengan realitas atau pengalaman dengan Tuhan.

Ada beberapa faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat religiusitas dalam diri individu, diantaranya yakni: kehidupan, kemampuan intelektual, pengalaman, pendidikan atau pelajaran dan berbagai tekanan sosial. (Huber & Huber, 2012). Thouless (2000) juga mengungkapkan 4 (empat) faktor religiusitas, yaitu: pengaruh dukungan sosial, pengalaman masa lalu, kebutuhan dan proses pemikiran. Sedangkan Jalaluddin (2004) menyebutkan bahwa ada 2 (dua) faktor utama yang mampu mempengaruhi religiusitas seseorang, yakni faktor internal, contohnya kepribadian, hubungan dengan orang tua, usia, kondisi jiwa; dan faktor eksternal, contohnya lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan institusional .

Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang disediakan atau diberikan oleh orang lain dan suatu kelompok sosial terhadap individu terkait (Sarafino & Smith, 2011). Sedangkan dalam pengertian lain, Baron & Byrne (2004) mengemukakan bahwasanya dukungan sosial yaitu sebuah bentuk perasaan kenyamanan, baik yang dilakukan secara fisik ataupun secara psikologis, yang kemudian diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang yang mengalami stres, sebab dengan pemberian dukungan sosial, seseorang akan cenderung berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis yang lebih stabil sehingga diharapkan mampu mengelola dan menangani stres yang dialaminya.

Sarafino & Smith (2011) juga menjelaskan gagasannya terkait dengan aspek-aspek yang ada dalam sebuah dukungan sosial, yang meliputi: dukungan emosional atau penghargaan (*emotional or esteem support*) yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk kasih sayang, empati, kepedulian, perhatian dan penghargaan positif yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai; dukungan nyata atau instrumental (*tangible or Instrumental support*) yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk bantuan langsung misalnya dalam bentuk pemberian uang dan membanu dengan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan; dukungan informasional

(*informational support*) yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk pemberian informasi yang dapat berupa nasihat, umpan balik dan arahan kepada individu yang membutuhkan; dukungan persahabatan (*companionship support*) yaitu dukungan yang diberikan dengan cara memberikan perasaan menjadi bagian dari kelompok sosial dan perasaan memiliki yang memiliki persamaan minat dengan individu yang bersangkutan.

Tingkat dukungan sosial individu tentunya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor penentu, diantaranya yakni penerima dukungan (*recipients*), pemberi dukungan (*providers*) serta komposisi dan struktur jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Stanley & Beare (2007), dukungan sosial juga dipengaruhi oleh faktor kepentingan jasmani, interaksi sosial masyarakat dan keadaan psikologis. Disamping itu, menurut pendapat Cohen & Syme (1985), dukungan sosial yang ada dalam diri individu sangatlah dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, seperti pemberi dukungan, penerima dukungan, jenis dukungan serta lamanya pemberian dukungan.

Satu diantara faktor-faktor penentu yang memberikan sumbangan kepada tingkatan *psychological well-being* individu yaitu tingkatan dalam melaksanakan ibadah keagamaan yang tercermin melalui kualitas dan kuantitas pelaksanaan ibadah, yang biasanya disebut sebagai religiusitas. Adapun hasil-hasil kajian lainnya secara spesifik juga mengungkapkan bahwasanya religiusitas merupakan faktor prediktor kuat yang mampu dijadikan penentu dalam tingkat kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa (Abdel Khalek & Tekke, 2019; Eva et al., 2022). Religiusitas membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan psikologis dan membantu individu untuk memandang kehidupan secara lebih positif dan memaknai kehidupan dengan lebih bijak. Partisipasi dan pelaksanaan praktik-praktik keagamaan akan membantu individu untuk terhindar dari permasalahan psikologis seperti depresi dan stres serta kecemasan pada tingkatan yang lebih rendah (Aggarwal et al., 2023).

Dukungan sosial merupakan satu diantara sarana-sarana yang dapat difungsikan sebagai upaya peningkatan perasaan positif dan harga diri, sehingga individu mampu mengatasi tekanan sedang dialaminya. Dukungan sosial dapat disediakan dalam bentuk kesenangan, kepedulian maupun bantuan langsung kepada orang-orang di sekelilingnya, sehingga dapat melewati permasalahan (Sarafino & Smith, 2011). Secara umum, kajian Alsubaie et al. (2019) juga menunjukkan hasil bahwasanya sumber dukungan sosial menimbulkan dampak yang cukup signifikan dalam mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Selain itu, dukungan sosial juga dianggap sebagai sumber yang berharga untuk lembaga pendidikan tinggi dalam rangka memberi perlindungan dan memberi dukungan terkait kesehatan mental mahasiswanya. Pada domain psikologis, dukungan sosial dari keluarga dan teman juga mempunyai peran yang signifikan dalam menurunkan risiko gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup. Di sisi lain, pada domain hubungan sosial, dukungan sosial yang bersumber melalui orang yang paling dekat dengan mahasiswa, yakni keluarga dan teman juga mempunyai peran signifikan pada peningkatan kualitas hidup mahasiswa yang kemudian akan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Diantara faktor-faktor yang menyumbangkan pengaruh pada tingkatan *psychological well-being* dalam diri seseorang sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, penulis memilih untuk membatasi fokus penelitian ini pada 2 (dua) faktor saja yaitu terkait dengan religiusitas dan dukungan sosial, dimana kedua faktor tersebutlah yang paling berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Indonesia (Linawati & Desiningrum, 2017). Hasil penelitian Maurizka & Maryatmi (2019) dan Saputri et. al. (2013) memperlihatkan temuan bahwa muncul keterkaitan yang signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada kelompok subjek lain yakni remaja pengguna hijab. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff & Keyes (1995) yang menjelaskan beberapa faktor penentu yang dapat memberikan pengaruh pada tinggi atau rendahnya tingkat *psychological well-being* seseorang, misalnya seperti: jenis kelamin, usia, dukungan sosial, budaya, status sosial ekonomi pekerjaan, kesehatan & fungsi fisik, kepribadian (Schmutte & Ryff, 1997), dan religiusitas (Koenig, Smilery dan Gonzales (dalam Santrock, 2002)).

Rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Hipotesis mayor yang terdapat dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Sedangkan hipotesis minornya yaitu ada hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah dan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini akan mengkaji sebanyak 3 (tiga) variabel, diantaranya yaitu religiusitas sebagai variabel independen 1 ( $X_1$ ), dukungan sosial sebagai variabel independen 2 ( $X_2$ ), dan *psychological well-being* sebagai variabel dependen (Y). Karakteristik umum subjek yang ditentukan penulis pada penelitian ini yaitu mahasiswa/i yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di berbagai Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di wilayah Jawa Tengah. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 225 orang.

Data responden yang diperoleh pada penelitian ini dihimpun melalui pemanfaatan instrumen pengukuran berupa skala. Dalam penelitian ini, skala yang dipakai oleh penulis guna mengukur tingkat *psychological well-being* diambil dari *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang telah diciptakan oleh Ryff (1995) yang mana sudah melewati adaptasi bahasa dan budaya oleh Rachmayani & Ramdhani (2014) yang terdiri dari 50 item.

Tabel 1. *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Penerimaan diri ( <i>self acceptance</i> )	40, 41, 42, 44, 47	43, 45, 46	8
2.	Hubungan yang positif dengan orang lain ( <i>positive relation with others</i> )	22, 26, 28, 29	23, 24, 25, 27	8
3.	Pertumbuhan pribadi ( <i>personal growth</i> )	16, 17, 18, 20	15, 19, 21	7
4.	Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	30, 32, 36, 37, 38	31, 33, 34, 35, 39	10
5.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	8, 10, 11, 14	5, 6, 7, 9, 12, 13	10
6.	Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	48, 49, 50	1, 2, 3, 4	7
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

Dalam penelitian ini, skala yang dipakai oleh penulis guna mengukur tingkat religiusitas diambil dari *The Centrality Of Religiosity Scale* (CRS) yang sebelumnya telah disusun berdasarkan teori Huber dan Huber (2012) dan telah diterjemahkan dan diuji kevalidannya oleh Purnomo & Suryadi (2020) yang terdiri dari 32 item.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Religiusitas

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Intelektual ( <i>intellectual</i> )	1, 3, 4, 5	2, 6, 7	7
2.	Ideologi ( <i>ideology</i> )	8, 10, 11, 14, 16	9, 12, 13, 15	9
3.	Praktik publik ( <i>public practice</i> )	17, 19, 21	18, 20, 27	6
4.	Praktik pribadi ( <i>Private practice</i> )	22, 23, 25	24, 26	5
5.	Pengalaman keagamaan ( <i>Religious experience</i> )	29, 31	28, 30, 32	5
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>32</b>

Dalam penelitian ini, skala yang dipakai oleh penulis guna mengukur tingkat dukungan sosial dirancang oleh Pramudita (2017) dan dimodifikasi oleh penulis yang dengan berdasarkan teori dari Sarafino & Smith (2011) yang terdiri dari 32 item.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan ( <i>emotional or esteem support</i> )	1, 11, 12, 23	6, 19, 24, 25	8
2.	Dukungan nyata atau instrumental ( <i>tangible or Instrumental support</i> )	7, 20, 26, 27	2, 13, 14, 28	8
3.	Dukungan informasional ( <i>informational support</i> )	3, 15, 16, 29	8, 21, 30, 31	8
4.	Dukungan persahabatan ( <i>companionship support</i> )	4, 9, 10, 22	5, 17, 18, 32	8
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Pengujian validitas pada penelitian ini dilaksanakan melalui pemanfaatan uji validitas isi (*content validity*) yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui metode komputerisasi dimana menunjukkan rentang koefisien validitas yang berkisar antara 0,67-0,92 untuk ketiga skala yang digunakan, yaitu skala religiusitas, skala dukungan sosial dan skala psychological well-being. Uji

reliabilitas yang dilaksanakan pada penelitian adalah mengguakan *Cronbach Alpha* dimana menunjukkan hasil reliabilitas sebesar 0,826 pada skala *psychological well-being*, 0,719 pada skala religiusitas, serta 0,838 pada skala dukungan sosial.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa regresi linear berganda dengan persyaratan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas. Berdasarkan perolehan uji normalitas residual terhadap variabel *psychological well-being*, religiusitas dan dukungan sosial yang terlihat pada melalui pengujian *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* didapati nilai 0,703. Dengan demikian, data yang diperoleh berdistribusi normal, sebab nilai signifikasi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Melalui uji linearitas, diperoleh hasil *Sig. Linearity* pada variabel *psychological well-being* sekaligus variabel *psychological well-being* dan variabel dukungan sosial menunjukkan angka 0,000. Sedangkan hasil *Sig. Deviation from Linearity* pada variabel *psychological well-being* dan variabel religiusitas adalah sebesar 0,064, sementara hasil *Sig. Deviation from Linearity* pada variabel *psychological well-being* dan variabel dukungan sosial adalah sebesar 0,147. Dengan demikian, data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dikatakan linear, sebab memiliki taraf nilai *Sig. Linearity*  $< 0,05$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai *Sig. Deviation from Linearity*  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ ). Pada uji multikolinearitas, didapatkan hasil nilai *Tolerance* yang terdapat pada variabel religiusitas dan variabel dukungan sosial sebesar 0,566 dengan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,767. Sehingga tidak terjadi gejala multikolinearitas, karena nilai *Tolerance*  $> 0,10$  atau setara dengan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF)  $< 10$ . Uji heteroskedastisitas yang dilakukan melalui uji *Glejser* menunjukkan hasil *Sig.* 0,960 untuk variabel religiusitas dan *Sig.* 0,057 untuk variabel dukungan sosial. Sehingga, tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi karena nilai *Sig.*  $> 0,05$ .

Pada pengujian terhadap hipotesis mayor penelitian, diperoleh nilai  $R = 0,919$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputri et. al. (2013) yang juga menemukan hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Sementara itu pada pengujian hipotesis minor penelitian, diperoleh nilai  $r = 0,678$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) sehingga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being*. Hasil ini

sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Junaidi (2023) dimana dirinya mampu membuktikan keberadaan hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being* seseorang. Selain itu, diperoleh juga nilai  $r = 0,913$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), sehingga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Sejalan dengan kajian terdahulu yang dilakukan oleh Eva et al. (2020) yang menjelaskan hasil temuan bahwasanya dukungan sosial berkontribusi dan memiliki pengaruh secara signifikan dan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Data yang sudah terkumpul, kemudian akan dikelompokkan ke dalam 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Religiusitas

Interval	Kategori	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 56$	Sangat Rendah			0	0%
$56 < X \leq 72$	Rendah			32	14,2%
$72 < X \leq 88$	Sedang	87,69	80	63	28%
$88 < X \leq 104$	Tinggi			128	56,9%
$X > 104$	Sangat Tinggi			2	0,9%
<b>Jumlah</b>				<b>225</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dalam tabel, dapat diamati bahwa 0% (0 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong sangat rendah, 14,2% (32 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong rendah, 28% (63 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong sedang, 56,9% (128 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong tinggi, sementara 0,9% (2 orang) lainnya menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong sangat tinggi. Nilai mean empirik yang diperoleh dari penghitungan skor responden pada variabel religiusitas adalah sebesar 87,69 dan nilai mean hipotetiknya adalah sebesar 80. Dengan demikian, mean empirik dalam variabel religiusitas lebih besar jika dibandingkan dengan mean hipotetiknya. Oleh sebab itu, dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan rata-rata mahasiswa/i di Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat religiusitas yang tergolong sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan dan keyakinan terkait dengan agama yang dianutnya, melaksanakan ibadah baik secara individual maupun bersama dengan kelompok keagamaannya serta memiliki pengalaman-pengalaman keagamaan yang cukup. Seseorang akan merasakan kedamaian dan ketenangan

dalam hidupnya setelah dirinya mendekatkan diri pada keyakinannya serta menyerahkan semua masalah yang dihadapinya hanya kepada Tuhan (Surawan & Mazrur, 2020).

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 56$	Sangat Rendah			2	0,9%
$56 < X \leq 72$	Rendah			23	10,2%
$72 < X \leq 88$	Sedang		80	73	32,4%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	89,74		105	46,7%
$X > 104$	Sangat Tinggi			22	9,8%
<b>Jumlah</b>				<b>225</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dalam tabel, dapat diamati bahwa 0,9% (2 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tergolong sangat rendah, 10,2% (23 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tergolong rendah, 32,4% (73 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tergolong sedang, 46,7% (105 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tergolong tinggi, sementara 9,8% (22 orang) mahasiswa lainnya menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tergolong sangat tinggi. Nilai mean empirik yang diperoleh dari penghitungan skor responden pada variabel dukungan sosial adalah sebesar 89,74 sedangkan nilai mean hipotetiknya adalah sebesar 80. Hal ini menunjukkan bahwa mean empirik dalam variabel dukungan sosial lebih besar jika dibandingkan dengan mean hipotetiknya. Oleh sebab itu, dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan rata-rata mahasiswa/i di Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat dukungan sosial yang tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memperoleh banyak dukungan (berupa kenyamanan, bantuan langsung, informasi dan persahabatan) dari individu atau kelompok sosial dapat diandalkan ketika mereka membutuhkan bantuan dan dapat merasakan dengan baik manfaat dari bantuan-bantuan tersebut bagi dirinya. Provinsi Jawa Tengah masih amat kental dengan budaya kolektif, temuan dari penelitian Goodwin dan Plaza (2000) menunjukkan bahwasanya budaya kolektif yang berkembang di masyarakat adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi intensitas dukungan sosial yang disediakan, yang mana dukungan sosial tersebutlah yang kemudian akan berpengaruh terhadap tingginya tingkat psychological well-being individu.

Tabel 6. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Interval	Kategori	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 87,5$	Sangat Rendah			0	0 %
$87,5 < X \leq 112,5$	Rendah			24	10,7 %
$112,5 < X \leq 137,5$	Sedang	133,39	125	87	38,7 %
$137,5 < X \leq 162,5$	Tinggi			113	50,2 %
$X > 162,5$	Sangat Tinggi			1	0,4 %
<b>Jumlah</b>				<b>225</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data dalam tabel, dapat diamati bahwa 0% (0 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong sangat rendah, 10,7% (24 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong rendah, 38,7% (87 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong sedang, 50,2% (113 orang) mahasiswa menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong tinggi, sementara 0,4% (1 orang) mahasiswa lainnya menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tergolong sangat tinggi. Nilai mean empirik yang diperoleh dari penghitungan skor responden pada variabel *psychological well-being* adalah sebesar 133,39 sedangkan mean hipotetiknya adalah sebesar 125. Hal ini mengindikasikan bahwa mean empirik dalam variabel *psychological well-being* lebih besar jika dibandingkan dengan mean hipotetiknya. Oleh sebab itu, dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan rata-rata mahasiswa/i di Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat *psychological well-being* yang tergolong sedang. Hal ini secara teoritik menggambarkan bahwa seseorang cukup memiliki kemampuan dalam menerima dirinya, membangun hubungan yang harmonis orang lain, mengembangkan potensi dirinya secara kontinyu, memiliki kemandirian, mengendalikan lingkungan eksternal serta memiliki arti dalam hidupnya. Diharapkan bahwa ketika mahasiswa mempunyai *psychological well-being* yang positif, dirinya akan dapat mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi segala tantangan dan rintangan yang muncul (Khoirunnisa & Rosiana, 2023).

Penghitungan sumbangan efektif dilakukan guna mengetahui seberapa besar variabel religiusitas dapat mempengaruhi variabel *psychological well-being* dan juga seberapa besar variabel dukungan sosial dapat mempengaruhi variabel *psychological well-being*. Sumbangan efektif dari kedua variabel independen dapat diamati berdasarkan nilai R Square ( $R^2$ ) yaitu sebesar 0,844 yang menunjukkan peran atau kontribusi dari kedua variabel independen dalam mempengaruhi variabel dependen dengan persentase sebesar 84,4%, sementara sisanya

ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Rincian penghitungan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel religiusitas dapat diketahui dari nilai korelasi zero order  $\times$  nilai Beta  $\times$  100% yaitu  $0,678 \times 0,134 \times 100\% = 0,0908$  atau sebesar 9,08%. Sedangkan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial dapat diketahui dari nilai korelasi zero order  $\times$  nilai Beta  $\times$  100% yaitu  $0,913 \times 0,825 \times 100\% = 0,7532$  atau sebesar 75,32%. Dengan demikian, dukungan sosial mampu memberikan sumbangan efektif yang jauh lebih besar jika dibandingkan dengan religiusitas dalam mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa.

#### **4. PENUTUP**

Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial secara bersamaan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah, artinya semakin tinggi tingkat religiusitas yang ditunjukkan oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya, dan begitupun sebaliknya. Selain itu, terdapat juga hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya, begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan oleh religiusitas terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 9,08% dan sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 75,32%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa di Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat religiusitas dan *psychological well-being* yang tergolong sedang dan dukungan sosial yang tergolong tinggi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dengan demikian penulis dapat menyarankan beberapa hal, seperti mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan religiusitas dan saling memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa lain agar dapat lebih meningkatkan *psychological well-being*. Pihak universitas juga dapat menyusun strategi pendukung yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan religiusitas dan dukungan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan dan menggunakan faktor-faktor lain dalam diri individu yang mungkin juga dapat mempengaruhi perbedaan tingkatan *psychological well-being* serta melakukan penelitian pada populasi lain yang lebih luas apabila

ingin melakukan penelitian serupa dalam rangka pengembangan ilmu kajian psikologi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Khalek, A. M., & Tekke, M. (2019). The association between religiosity, well-being, and mental health among college students from Malaysia. *Revista Mexicana de Psicología Enero-Junio*, 36(1), 5–16.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: a Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 23(729), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, & R. (2019). The Role of Sources of Social Support on Depression and Quality of Life for University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Brooker, A., & Vu, C. (2020). How do University Experiences Contribute to Students' Psychological Wellbeing? *Student Success Journal*, 11(2), 99–108. <https://doi.org/10.5204/ssj.1676>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Academic Press.
- Eva, N., Andayani, S., Inayaturobbani, F., Shanti, P., & Anam, M. K. (2022). Social Support and Religiosity as Predictor Psychological Well-Being Among College Students. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 3(2), 49–55.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Goodwin, R., & Plaza, S. H. (2000). Perceived and Received Social Support in Two Cultures: Collectivism and Support among British and Spanish Students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 282–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407500172007>
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jalaluddin. (2004). *Psikologi Agama*. Rajawali Grafindo Persada.
- Johnson, B. R., Jang, S. J., Larson, D. B., & De Li, S. (2001). Does Adolescent Religious Commitment Matter? A Reexamination of the Effects of Religiosity on Delinquency.

- Journal of Research in Crime and Delinquency*, 38, 22–44.  
<https://doi.org/10.1177/0022427801038001002>
- Junaidi. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Santri di Pondok Pesantren Al-Mutmainnah Desa Leseng Kab. Sumbawa. *Journal on Education*, 5(2), 3808–3816. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1064>
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 7(3), 319–332. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i2.7404>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109.
- Maurizka, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Pengguna Hijab Di Organisasi Remaja Masjid Al-Amin Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 207–218.
- Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–143.
- Pramudita, R. (2017). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Psychological Well-being Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnomo, F. H., & Suryadi, B. (2020). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Religiusitas Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 145–154. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9190>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding: Seminar Nasional Psikometri*, 253–268. <https://hdl.handle.net/11617/641>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

<https://doi.org/10.1159/000353263>

- 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>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi 5 Jilid 2*. Erlangga.
- Saputri, S. A., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Quran Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 2(3), 22–31.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th Edition*.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality And Well Being: Reexamining Methods And Meanings. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Surawan, & Mazrur. (2020). *Psikologi Perkembangan Agama: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia*. K-Media.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama. Alih Bahasa oleh Machnun Husein*. Raja Grafindo Persada.

UMS LIBRARY  
-TERAKREDITASI A-