

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN SHADAQAH TERHADAPKEBAHAGIAAN MAHASISWA UMS

Fauzan Rustham Syariffudin; Nisa Rachmah Nur Anganthi
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kebahagiaan merupakan keinginan semua orang, termasuk mahasiswa. Akan tetapi beban akademi dan kehidupannya sebagai mahasiswa, kadang menimbulkan tekanan pada psikologis mahasiswa yang menyebabkan mereka memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, hal ini dapat menyebabkan prestasi belajarnya semakin menurun. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan praktik sadaqah dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa UMS. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling. jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 146 mahasiswa dari organisasi keagamaan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa religiusitas dan sedekah memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa, dengan sumbangan efektif sebesar 15%. Variabel religiusitas mempunyai hubungan yang positif dan sangat signifikan dengan kebahagiaan dengan sumbangan efektif 5,6%. Kemudian variabel sedekah memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 9,4%. Pada penelitian ini variabel sedekah memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan variabel religiusitas dalam mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa.

Kata kunci: kebahagiaan, religiusitas, sedekah.

Abstract

Happiness is everyone's desire, including students. However, the burden of the academy and life as a student sometimes causes psychological pressure on students, which causes them to have a low level of happiness and can cause their learning achievement to decline further. This research aims to determine the relationship between religiosity, the practice of sadaqah, and UMS students' happiness levels. This research method uses a correlational quantitative approach. The data collection instrument uses a questionnaire, and the sampling technique uses proportional random sampling. The number of samples in this study was 146 students from religious organizations. This study found that religiosity and almsgiving had a significant relationship with student happiness, with a practical contribution of 15%. The religiosity variable has a positive and significant relationship with happiness, with a practical contribution of 5.6%. Then, the alms variable has a positive and significant relationship with a practical contribution of 9.4%. In this study, the alms variable had a more significant contribution than the religiosity variable in influencing student happiness.

Keywords: happiness, religiosity, alms.

1. PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan keinginan semua orang, termasuk mahasiswa. Akan tetapi beban akademi dan kehidupannya sebagai mahasiswa, kadang menimbulkan tekanan pada psikologis mahasiswa yang menyebabkan mereka memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, hal ini dapat menyebabkan prestasi belajarnya semakin menurun (Alshehri et al., 2016). Menurut Asosiasi Psikologi Amerika (2014), kebahagiaan didefinisikan sebagai emosi kegembiraan, kegembiraan, kepuasan dan kesejahteraan. Kebahagiaan telah didefinisikan dan

dikonseptualisasikan dalam berbagai macam cara yang berbeda, secara lintas waktu dan budaya. Beberapa di antaranya tema yang berulang dari definisi yang berbeda ini mencakup rasa lega, ceria, senang dan puas, rezeki baik dan kehidupan yang tenteram (Zheng 2023).

Kebahagiaan umumnya dipahami sebagai seberapa besar seseorang menyukai sesuatu kehidupan yang dijalannya atau sejauh mana seseorang mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan secara positif (Veenhoven, 2009). Penelitian psikologis tentang kebahagiaan berfokus pada keadaan kebahagiaan emosional jangka panjang seseorang dan evaluasi positif terhadap kehidupan seseorang (Oishi & Gilbert, 2016).

Penelitian terhadap kebahagiaan mahasiswa sebagian besar dikaitkan dengan faktor prestasi akademik, olahraga, keterlibatan di organisasi, pendapatan, kecerdasan emosional (Alshehri et al., 2016). Kemudian Budiono (2022) meneliti perbedaan tingkat kebahagiaan mahasiswa mahasiswa program sarjana dan mahasiswa program profesi, hasilnya menemukan tidak ada perbedaan tingkat kebahagiaan diantara mahasiswa tersebut. Anabella (2022) menemukan pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa muslim pasca COVID-19. Pada penelitian Azzahro et al. (2023) ditemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebahagiaan dengan kecenderungan perilaku bersedekah.

Mafaza et al. (2021) menemukan hubungan positif yang sangat signifikan antara kebahagiaan dengan optimisme dan student engagement pada mahasiswa. Sedangkan Prafitralia (2023) meneliti faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada generasi Z, hasilnya menunjukkan bahwa faktor-faktor yang bisa mendatangkan kebahagiaan bagi mahasiswa Generasi Z meliputi keinginan yang tercapai/ sesuai ekspektasi, berkumpul dengan orang-orang yang disayangi, liburan dan hiburan, mampu membahagiakan orang lain, dan pikiran yang tenang. Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan hubungan antara kebahagiaan siswa dengan faktor gaya hidup secara umum, namun hanya sedikit penelitian yang melaporkan hubungannya dengan faktor-faktor dalam aspek religiusitas atau keyakinan terhadap agama.

Beberapa studi yang menguji hubungan antara religiusitas diantaranya dilakukan oleh Abdel-Khalek et al. (2017), hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang menganggap diri mereka religius cenderung melihat diri mereka sebagai orang yang percaya diri dan memiliki tingkat kesehatan mental dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ranggayoni (2017), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan persahabatan dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas dan persahabatan seseorang, maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaannya.

Religiusitas juga dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan mahasiswa yang penuh tekanan akademik dan tuntutan sosial. Menjalani aktivitas berdasarkan nilai-nilai agama juga dapat memberikan panduan dan arah yang jelas, membantu mahasiswa untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan kampus yang sibuk (Akinlabi *et al.*, 2021). Religiusitas adalah konsep yang kompleks dan memiliki banyak definisi (Abdel-Khalek *et al.*, 2023). Beberapa pendapat pakar telah mendefinisikan religiusitas, diantaranya adalah Pargament (1999) mendefinisikan religiusitas/spiritualitas dari perspektif psikologis sebagai pencarian makna dalam cara-cara yang berkaitan dengan yang sakral. Religiusitas dapat didefinisikan sebagai sistem keyakinan khusus, nilai, dan praktik yang dilembagakan atau pribadi yang berkaitan dengan ketuhanan atau kekuatan yang dianggap sebagai sumber atau transenden tertinggi namun tetap ada di alam pengalaman manusia Abdel-Khalek *et al.*, (2017).

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa adalah sedekah. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusdi *et al.* (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku bersedekah yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih besar jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki perilaku bersedekah yang rendah. Temuan ini menyoroti hubungan positif antara kegiatan bersedekah dan kesejahteraan subjektif, menunjukkan pentingnya sikap kedermawanan dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Berbeda dengan penelitian Rusdi *et al.* (2018), hasil penelitian Mujidin *et al.* (2022) menunjukkan bahwa perilaku sedekah tidak berhubungan signifikan dengan kebahagiaan.

Peneliti lainnya yaitu Azzahro *et al.* (2023) dan Risydannisa (2019) menemukan hubungan positif dan signifikan antara kebahagiaan dengan kecenderungan perilaku bersedekah. Julistia (2020) menyatakan bahwa kebahagiaan pada aspek kognitif dan afektif memberi penguatan yang luar biasa dalam praktek bersedekah seseorang direalitas kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sedekah memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan mahasiswa.

Shadaqah adalah tindakan amal kebajikan sukarela yang memiliki makna besar. Hal ini dianggap sebagai cara untuk menyucikan kekayaan seseorang, mencari pengampunan, dan membantu orang lain yang membutuhkan. Shadaqah adalah tindakan memberi dan berbagi, dengan tujuan untuk memberi manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun. Shadaqah merupakan cara untuk mencari berkah dan pahala dari Allah, karena menunjukkan ketulusan dan rasa syukur atas nikmat-Nya (Rusdi *et al.*, 2018).

Shadaqah bukan hanya merupakan cara untuk membantu orang-orang yang membutuhkan dan mencari pengampunan, tetapi juga memiliki dampak positif pada kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi. Ketika seseorang terlibat dalam tindakan amal, itu menciptakan rasa pemenuhan dan kepuasan dalam diri seseorang. Tindakan memberi tanpa mengharapkan imbalan bisa membawa rasa puas dan kebahagiaan yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa, keterlibatan dalam praktik shadaqah tidak hanya bermanfaat bagi penerima amal tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan spiritual pemberi sedekah (Mujidin et al., 2022).

Religiusitas dan shadaqah tidak dapat dipisahkan terutama memengaruhi kebahagiaan pada konteks ini adalah pada mahasiswa. Pada tingkat perguruan tinggi, hal ini dapat terlihat dari kemauan untuk berbagi dengan sesama mahasiswa yang membutuhkan, baik secara materi maupun dukungan moral. Tindakan shadaqah juga menciptakan ikatan yang kuat antara sesama mahasiswa, memperkuat rasa persaudaraan, serta membentuk lingkungan kampus yang penuh kasih sayang dan empati (Feizi et al., 2020).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan praktik sadaqah dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa UMS. Melalui pemahaman mendalam tentang aspek-aspek ini, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana kehidupan keagamaan dan praktik dalam amal baik dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kompleks antara spiritualitas, amal, dan kebahagiaan. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pandangan yang berharga bagi pengembangan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui penguatan aspek-aspek keagamaan dan praktik kebajikan dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara religiusitas dan sadaqah dengan kebahagiaan mahasiswa di Universitas Muhamadiyah Surakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas dan praktik shadaqah akan semakin meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas dan praktik shadaqah akan semakin menurunkan tingkat kebahagiaan mahasiswa.

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain memberikan sumbangsih pengembangan psikologi dalam religiusitas dan praktik shadaqah pada mahasiswa. Sehingga penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya. Kemudian manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk memberikan terkait hubungan religiusitas dan shadaqah terhadap kebahagiaan .

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Sugiyono, 2020). Metode ini digunakan untuk menginvestigasi populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Penelitian kuantitatif memiliki tiga karakteristik di lapangan, yaitu konsistensi dari awal hingga akhir penelitian sehingga judul laporan penelitian akan tetap sama, pengembangan masalah yang sudah ada sebelumnya, dan perubahan masalah saat di lapangan karena telah terkonfirmasi dengan realitas yang ditemukan (Nurwulandari & Darwin, 2020).

2.1 Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari:

Variabel bebas : religiusitas (X_1) dan shadaqah (X_2)

Variabel terikat : kebahagiaan (Y).

2.2 Definisi Operasional Variabel

Kebahagiaan adalah perasaan positif yang dialami seseorang yang dapat terjadi kapan saja, yang juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan individu, baik secara fisik, intelektual, maupun sosial (Compton & Hoffman, 2019). Indikator kebahagiaan terdiri dari aspek kepuasan hidup, sukacita, harga diri, ketenangan, kontrol, dan keberhasilan (Liaghatdar et al., 2008).

Religiusitas didefinisikan sebagai sistem keyakinan khusus, nilai, dan praktik yang dilembagakan atau pribadi yang berkaitan dengan ketuhanan atau kekuatan yang dianggap sebagai sumber atau transenden tertinggi namun tetap ada di alam pengalaman manusia Abdel-Khalek et al., (2017). Religiusitas memiliki tiga aspek atau dimensi, yaitu tindakan berdosa (*sinful acts*) yaitu segala perbuatan yang bertentangan dengan kehendak dan perintah Allah SWT. Dosa bisa diartikan juga balasan atau imbalan buruk atas perbuatan yang dilakukan oleh Mukalaf (seorang muslim dewasa dan berakal sehat) yang di pandang buruk oleh agama (HR Muslim: 4362). Jadi tindakan berdosa adalah perbuatan yang melanggar perintah, norma, dan aturan Allah. Dosa bisa berupa perbuatan, perkataan, atau pikiran yang tidak sesuai dengan kehendak Allah. Tindakan yang direkomendasikan (*recommended acts*) merupakan tindakan yang dibuat untuk meningkatkan ibadah dan dapat diartikan sebagai rekomendasi ibadah (Suryadi, 2020). Pada konsteks studi ini tindakan perbaikan saran untuk melaksanakan ibadah seperti sholat sunah, bersikap jujur, berbakti pada prang tua, dan lain sebagainya dan terlibat dalam ibadat/ritual fisik kepada Tuhan (*engaging in bodily worship of God*) dengan bentuk

pengabdian dan kepatuhan kepada Allah yang dilakukan dengan niat tulus dan sesuai ajaran-Nya. Ibadah dapat dilakukan dengan cara mendekati diri kepada Allah, melaksanakan perintah-Nya, dan menghindari larangan-Nya. Terlibat dalam ibadah fisik kepada Allah adalah dengan menjalankan ibadah wajib dan sunnah, seperti shalat, puasa, dan zakat (Suryadi, 2020).

Shadaqah adalah tindakan memberi dan berbagi, dengan tujuan untuk memberi manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun (Julistia, 2020). Skala Shadaqah diadopsi dari penelitian Rusdi et al (2018), yang terdiri dari dua aspek yaitu sedekah dengan ikhlas dan afeksi bersedekah dan skala ini menggunakan tujuh item pernyataan.

2.3 Populasi, Sampel, dan teknik sampling

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif dalam organisasi keagamaan pada periode 2021-2023. Jumlah populasi yang diambil adalah sebesar 229 aktivitas mahasiswa. Pengambilan sampel dari populasi penelitian dilakukan dengan teknik pengambilan Proporsional Random Sampling. Menurut Sugiyono (2019) Proporsional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan pada masing-masing organisasi mahasiswa Islam secara proporsional berdasarkan jumlah sampel yang telah dihitung. Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dan sampel yang diambil sebanyak 146 mahasiswa.

2.4 Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu kuisioner yang dibagikan menggunakan google form kepada responden. Saat proses pengumpulan data tersebut akan disebar kepada organisasi mahasiswa islam di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skala yang digunakan yaitu model skala *likert* memiliki empat pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala religiusitas, perilaku sedekah, dan kebahagiaan yang disusun peneliti berdasarkan:

- 1) Skala religiusitas menggunakan *Muslim Daily Religiosity Assessment Scale* (MUDRAS) mengadopsi dari penelitian Suryadi et al. (2020) yang di adaptasi dari penelitian Olufadi (2017). Skala ini memiliki 28 item yang dirumuskan dengan mengacu pada tiga aspek atau dimensi, yaitu: tindakan berdosa (*sinful acts*), tindakan yang direkomendasikan (*recommended acts*), dan terlibat dalam ibadah/ritual fisik kepada Tuhan (*engaging in bodily worship of God*). Menurut Olufadi (2017). Skala ini telah diujikan pada 766 mahasiswa muslim berusia 17-24 tahun yang merupakan mahasiswa dari enam perguruan tinggi islam

negeri dan satu perguruan tinggi islam swasta di Indonesia dan memperoleh reliabilitas 0,92 dan alfa Cronbach 0,93 yang menunjukkan konsistensi sangat baik.

- 2) Skala Shadaqah diadopsi dari penelitian Rusdi et al (2018), yang terdiri dari dua aspek yaitu sedekah dengan ikhlas dan afeksi bersedekah dan skala ini menggunakan tujuh item pernyataan. Sedekah dengan ikhlas mengungkap sejauh mana bantuan yang diberikan dilakukan dengan tulus, tidak mengungkit, pamer, bangga, dan dengan bantuan yang terbaik. Adapun bersedekah dengan hati (afeksi bersedekah) mengungkapkan sejauh mana kecintaan seseorang untuk memberi yang diindikasikan dengan pemahaman akan kebutuhan orang lain atas bantuan, perasaan positif ketika bersedekah, dan kemudahan dalam memberikan bantuan. Skala ini telah diujikan kepada 89 mahasiswa dan memperoleh korelasi signifikan dengan meaning (0,359), positive emotions (0,377), achievement (0,235) dan happiness (0,330).
- 3) Skala Kebahagiaan di adaptasi dari The Oxford Happiness Questionnaire yang dikembangkan oleh Hills & Argyle (2002). Kuesioner ini terdiri dari 29 item pertanyaan dan terdiri dari aspek kepuasan hidup, sukacita, harga diri, ketenangan, kontrol, dan keberhasilan (Liaghatdar et al., 2008). Skala ini telah diujikan pada 172 mahasiswa dan memperoleh hasil signifikan dengan hasil $r(163)=0,80$ $P<0,001$ dengan memperoleh koefisien reliabilitas 0,73 dengan reliabilitas yang tinggi dengan nilai $\alpha = 0,91$.

2.5 Validitas dan Reabilitas Instrumen

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Instrumen dikatakan valid apabila memenuhi kriteria $r_{xy} > 0,6$ dan instrumen dikatakan tidak valid apabila $r_{xy} < 0,6$. Apabila semakin mendekati 1,00 maka itu mewakili keseluruhan (Azwar, 2014). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan alpha cronbach. Jika nilai alpha melebihi 0.7, menunjukkan reliabilitas yang memadai. Ketika alpha melewati angka 0.80, hal ini mengindikasikan bahwa semua item dapat diandalkan, dan tes secara konsisten menunjukkan reliabilitas yang kuat. Secara alternatif, interpretasi lain dapat diberikan sebagai berikut: Jika alpha melebihi 0.90, maka reliabilitas dapat dianggap sempurna. Rentang alpha antara 0.70 dan 0.90 menandakan tingkat reliabilitas yang tinggi. Apabila alpha berada pada kisaran 0.50 hingga 0.70, reliabilitas dianggap moderat. Ketika nilai alpha kurang dari 0.50, reliabilitas dianggap rendah, dimana ada kemungkinan bahwa satu atau beberapa item tidak dapat diandalkan (Sugiyono, 2020). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki nilai alpha 0,982, variabel sedekah sebesar 0,896, dan variabel kebahagiaan sebesar 0,966 berarti ketiga variabel memiliki nilai reliabilitas yang sempurna.

2.6 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2020), analisis regresi linier berganda digunakan oleh peneliti, bila bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya). Menurut Sugiyono (2020), analisis regresi linier berganda adalah suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsi antara dua variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: Religiusitas (X1) dan Sedekah (X2). Variabel terikatnya adalah kebahagiaan (Y). Untuk memenuhi syarat pengujian hipotesis, maka perlu diuji normalitas data, linieritas data, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, data dikatakan normal jika memiliki probabilitas $> 0,05$. Untuk uji linearitas menggunakan uji Barlett test, jika nilai probabilitas dari *deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel dapat dikatakan linear (Sugiyono, 2020). Untuk menguji multikolinieritas menggunakan Varian Inflation Factor (VIF), dan untuk menguji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser (Ghozali, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan sedekah terhadap kebahagiaan mahasiswa. penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang aktif di organisasi kemahasiswaan Islam di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

Religiusitas sebagai salah satu faktor yang ditekankan dalam studi ini, mencakup berbagai dimensi spiritualitas dan kepercayaan individu terhadap agama atau keyakinan tertentu. Praktik shadaqah juga terbukti memainkan peran yang signifikan dalam membentuk tingkat kebahagiaan seseorang. Shadaqah, atau kegiatan memberi secara sukarela untuk kebaikan orang lain tanpa mengharapkan imbalan, menawarkan kesempatan bagi individu untuk merasakan kepuasan dan makna yang mendalam dalam hidup mereka. Tindakan kebaikan seperti memberi sumbangan kepada yang membutuhkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan penerima, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional dan psikologis pemberi. Hasil penelitian ini menemukan hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan sedekah dengan kebahagiaan mahasiswa ($p < 0,01$). Sumbangan efektif kedua variabel diketahui sebesar 15%. Hal ini membuktikan bahwa dari variabel religiusitas dan sedekah terhadap kebahagiaan memiliki kontribusi sebesar 15%. Sedangkan 85% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel yang diteliti (religiusitas dan sedekah).

Religiusitas dapat didefinisikan sebagai sistem keyakinan khusus, nilai, dan praktik yang dilembagakan atau pribadi yang berkaitan dengan ketuhanan atau kekuatan yang dianggap sebagai sumber atau transenden tertinggi namun tetap ada di alam pengalaman manusia. Hasil penelitian ini secara individu menemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa ($p < 0,01$). Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religius mahasiswa akan semakin meningkatkan kebahagiaannya. Kontribusi variabel religiusitas terhadap kebahagiaan mahasiswa sebesar 5,6%, sedangkan 94,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel religiusitas.

Shadaqah adalah tindakan amal kebajikan sukarela yang memiliki makna besar. Hal ini dianggap sebagai cara untuk menyucikan kekayaan seseorang, mencari pengampunan, dan membantu orang lain yang membutuhkan. Shadaqah adalah tindakan memberi dan berbagi, dengan tujuan untuk memberi manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun. Shadaqah merupakan cara untuk mencari berkah dan pahala dari Allah, karena menunjukkan ketulusan dan rasa syukur atas nikmat-Nya. Pada konteks penelitian ini berarti bahwa mahasiswa yang banyak bersedekah memiliki rasa syukur dan senang dalam membantu orang lain, sehingga timbul rasa bahagia dalam diri mahasiswa. Studi menemukan hubungan positif yang sangat signifikan antara sedekah dengan kebahagiaan mahasiswa ($p < 0,01$). Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin banyak bersedekah akan semakin meningkatkan kebahagiaan pada diri mahasiswa. Kontribusi variabel sedekah memiliki sumbangan efektif sebesar 9,4%, sianya 90,6% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian ini mendukung studi yang dilakukan oleh Abdel-Khalek et al. (2023), yang menemukan bahwa siswa yang menganggap diri mereka religius cenderung melihat diri mereka sebagai orang yang percaya diri dan memiliki tingkat kesehatan mental dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ranggayoni (2017), menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin tinggi juga tingkat kebahagiaannya. Religiusitas juga dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan mahasiswa yang penuh tekanan akademik dan tuntutan sosial. Menjalani aktivitas berdasarkan nilai-nilai agama juga dapat memberikan panduan dan arah yang jelas, membantu mahasiswa untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan kampus yang sibuk (Akinlabi et al., 2021).

Hasil studi ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusdi et al. (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku bersedekah yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih besar jika dibandingkan dengan

mereka yang memiliki perilaku bersedekah yang rendah. Temuan ini menyoroti hubungan positif antara kegiatan bersedekah dan kesejahteraan subjektif, yang menunjukkan pentingnya sikap kedermawanan dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Peneliti lainnya yaitu Azzahro et al. (2023) dan Risydannisa (2019) menemukan hubungan positif dan signifikan antara kebahagiaan dengan kecenderungan perilaku bersedekah. Julistia (2020) menyatakan bahwa kebahagiaan pada aspek kognitif dan afektif memberi penguatan yang luar biasa dalam praktek bersedekah seseorang direalitas kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sedekah memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan mahasiswa.

4. PENUTUP

Hasil penelitian ini menemukan bahwa religiusitas dan sedekah memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa. Variabel religiusitas mempunyai hubungan yang positif dan sangat signifikan dengan kebahagiaan, berarti semakin tinggi sikap religiusitas mahasiswa akan semakin bahagia. Kemudian variabel sedekah memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan, berarti semakin sering melakukan sedekah akan semakin meningkatkan kebahagiaan.

Variabel religiusitas dan sedekah memiliki sumbangan efektif sebesar 15%. Hal ini membuktikan bahwa kontribusi dari variabel religiusitas dan sedekah terhadap kebahagiaan sebesar 15%. Kontribusi pada variabel religiusitas sebesar 5,6% dan kontribusi variabel sedekah sebesar 9,4%, sedangkan 85% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel yang diteliti (religiusitas dan sedekah). Pada penelitian ini variabel sedekah memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan variabel religiusitas dalam mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang bisa diajukan adalah untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa, harus terus berusaha untuk meningkatkan sikap religiusitas atau ketaatan kepada Allah SWT yaitu dengan melaksanakan perintah-perintahNya dan menjauhi segala larangannya misalnya dengan mengerjakan ibadah wajib sholat 5 waktu, melaksanakan ibadah sunnah. Selain itu mahasiswa disarankan untuk tidak berbuat dosa, seperti melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain baik secara fisik maupun non fisik, bermain judi, berbohong, dan lain sebagainya. Dengan ketaatan tersebut akan menumbuhkan rasa nikmat dan ketentraman dalam hati, sehingga hati menjadi lebih bahagia. Dengan ketaatan tersebut akan menumbuhkan rasa nikmat dan ketentraman dalam hati, sehingga hati menjadi lebih bahagia. Saran kedua untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan memperbanyak

sedekah, karena dengan bersedekah akan menumbuhkan kebahagiaan pada aspek kognitif dan afektif. Selain itu, dengan bersedekah juga akan menumbuhkan kepuasan batin karena telah membantu menolong kesulitan orang lain. Oleh karena itu agar sedekah menimbulkan kebahagiaan, maka sedekah harus dilakukan secara ikhlas semata-mata karena Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M., Bakhiet, S. F. A., Osman, H. A., & Lester, D. (2023). The associations between religiosity and the Big-Five personality traits in college students from Sudan. *Acta Psychologica*, 239(August), 104013. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104013>
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.010>
- Akinlabi, K. L., Adisa, A. L., & Opatola, M. O. (2021). Roles of Students' Religious Groups in Stress Management among Undergraduates of Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Osun State. *Sumerianz Journal of Social Science*, 4(1), 12–18.
- Alshehri, A. A., Althobaiti, S. M., Alsaadi, H. D., Alnemari, A. K., Alyami, H., Alyami, M., & Alswat, K. A. (2016). Subjective Happiness Assessment among Taif University Medical Students. *American Journal of Educational Research*, 4(1), 111–114. <https://doi.org/10.12691/education-4-1-17>
- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 24–28. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian* (9th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azzahro, H. U., Prabowo, S. A. P., & Argasiam, B. (2023). Peranan Pentingnya Perilaku Bersedekah Terhadap Kebahagiaan Pada Donatur Lembaga Zakat Infaq Shadaqah Bina Insani (LAZISBI) Semarang. *Jurnal IMAGE*, 03(1), 13–26.
- Budiono. (2022). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Program Sarjana dan Mahasiswa Program Profesi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Indonesian Journal of Dentistry*, 2(1), 16–19.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. SAGE Publications, Inc.
- Feizi, S., Nasiri, M., Bahadori, H., Hosseini Amiri, M., & Mirhosseini, H. (2020). The relationship between spiritual well-being and happiness among healthcare students: Application of the spiritual health questionnaire for the Iranian population. *Heliyon*, 6(11), e05448. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05448>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamzah, S. R., Suandi, T., Hamzah, A., & Tamam, E. (2014). The Influence of Religiosity, Parental and Peer Attachment on Hedonistic Behavior among Malaysian Youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 122, 393–397. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1360>

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire : a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Julistia, R. (2020). Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah : Suatu Kajian Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1). <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3635>
- Liaghatdar, M. J., Abedi, M. R., & Samiee, F. (2008). Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, May. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004340>
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159.
- Mujidin, Millati, N., & Rustam, H. K. (2022). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(November), 106–116. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i28876>
- Nurwulandari, A., & Darwin, M. (2020). Heywood case data statistik: Menggunakan teknik respesifikasi model. *Nucleus*, 1(2), 74–84.
- Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). ScienceDirect Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54–58. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.005>
- Olufadi, Y. (2017). Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS): A new instrument for Muslim religiosity research and practice. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(2), 165–179. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rel0000074>
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16.
- Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.35719/p>
- Ranggayoni, R. (2017). *Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih Takengon*. Universitas Medan Area.
- Risydannisa, R. (2019). *Dinamika Kebahagiaan Melalui Sedekah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rusdi, A., Wicaksono, K. A., Ardiyantara, N., Saputro, T. A., Peduk, A., & Ramadhani, K. (2018). Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 59–68.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, B., Hayat, B., Dwirifqi, M., & Putra, K. (2020). Evaluating psychometric properties of the Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS) in Indonesian samples using the Rasch model Evaluating psychometric properties of the Muslim Daily. *Mental Health, Religion & Culture*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1795822>
- Veenhoven, R. (2009). How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories. In *Happiness, Economics and Politics* (p. 384). Edwar Elgar Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.4337/9781849801973>

Zheng, A. H., & MacCann, C. (2023). Happiness is associated with higher narcissism but lower psychopathy: A systematic review and meta-analysis of the relationship between happiness and the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 215(September), 112381. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112381>