

Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif

Muhana Sofiati Utami¹

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

Abstract

The purpose of this research was to study the variables of religiosity, positive religious coping and negative religious coping as predictors of student's subjective well-being. The subjects of this research were 166 college students. Their subjective well-being was measured by using the SWB-SLS Scale (Positive Affect, Negative Affect and Life Satisfaction at Campus) and the SWB-PLS (Positive Affect, Negative Affect and Personal Life Satisfaction). Religiosity Scale and Religious Coping Scale were used respectively to measure the religiosity and the positive and negative religious coping. Based on the parametric-statistic analysis with Pearson's product-moment correlation indicated that there is a positive relationship between positive religious coping and student's subjective well-being and a negative relationship between negative religious coping and student's subjective well-being. However, it was not found that religiosity has relationship with student's subjective well-being. Based on the multiple regression analysis, this research showed that the three variables can simultaneously become the predictors of student's subjective well-being. The effective contribution of positive and negative religious coping is more significant than that of religiosity to student's subjective well-being.

Keywords: religiosity, positive religious coping, negative religious coping, subjective well being

Berbeda dengan penelitian psikopatologi yang berbicara mengenai prevensi, dampak afek negatif dan terapi, psikologi positif lebih melihat bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas hidup pribadi yang sehat. Sebagai bagian dari psikologi positif, tema kesejahteraan subjektif merupakan tema yang sudah cukup banyak dibahas. Tetapi, belum banyak yang membahas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, yang tentunya memiliki sumber kesejahteraan subjektif yang berbeda dari orang dewasa maupun tingkat usia lainnya.

Pengertian kesejahteraan subjektif adalah suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupan mereka, seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup (Diener, Oishi & Lucas, 2003, Vitterso & Nilsen, 2002). Menurut Biswar-Diener, Diener dan Tamir (2004) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang, sedikitnya

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat melalui: muhana@ugm.ac.id

mengalami afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan, serta pendapat pribadi mengenai kepuasan hidup.

Kesejahteraan merupakan salah satu kualitas hidup individu dan masyarakat, sehingga para ahli filsafat berdebat mengenai kehidupan yang baik, dan satu kesimpulan yang dimunculkan dari debat ini bahwa kehidupan yang baik adalah kebahagiaan (Diener, et al., 2003). Kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subjektif dapat memfasilitasi kontak sosial, individu yang kebahagiaannya tinggi memiliki stres yang lebih sedikit (Veenhoven, 1988). Selain itu afek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik, sehingga membuat lebih produktif (Flügel & Johnson, dalam Veenhoven, 1988).

Kesejahteraan subjektif tentu juga memiliki efek positif pada mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada siswa (Coutinho & Woolery, 2004), kebutuhan kognisi juga berhubungan secara positif dengan performansi dan peringkat akademis (Leon & Dalton, Sadowski & Gulgoz, dalam Coutinho & Woolery, 2004). Padahal penelitian (Cummins, 2003, Stewart & Podbury, 2003; Vaez, Kristenson & Laflamme, 2004 (dalam O'Connor, 2005) menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa lebih rendah dibanding orang dewasa pada populasi secara umum. Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor situasi hidup, sumber finansial, transportasi dan yang terkait, kesehatan fisik, teman lama dan teman baru, dukungan, pelayanan, tugas-tugas akademis, dan dukungan keluarga (O'Connor, 2005). Mahasiswa sebagai kelompok remaja akhir akan sering mengalami gangguan pada idealisme yang berlebihan

bahwa mereka harus segera melepaskan kehidupan yang bebas saat mereka mencapai status orang dewasa (Hurlock, 2002).

Sebagai bagian dari psikologi positif, tema kesejahteraan subjektif merupakan tema yang sudah cukup banyak dibahas pada literatur Barat. Meski sudah ada penelitian kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, yang perlu diperhitungkan disini adalah bahwa kultur Indonesia mungkin tidak sama dengan kultur Barat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sumber kesejahteraan subjektif karena perbedaan budaya (Reid, 2004). Dalam budaya individualistik, evaluasi diri yang positif merupakan hal yang penting untuk penilaian global atas kesejahteraan, sedangkan dalam budaya kolektif, kesejahteraan bergantung pada konteks sosial dan hubungan dengan orang lain seperti halnya kesejahteraan bergantung pada penilaian diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di budaya Indonesia - yang berbeda dengan budaya Barat - perlu dilakukan.

Beberapa penelitian telah mengkaji variabel-variabel psikologis yang menjadi prediktor kesejahteraan. Pada awalnya para peneliti memfokuskan pada identifikasi kondisi eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup, misalnya faktor demografi seperti kesehatan, penghasilan, dan latar belakang pendidikan (Diener, et al., 2003). Selain itu jenis kelamin, umur, dan uang juga berpengaruh terhadap kebahagiaan (Suhail & Chaudhry, 2004). Faktor internal yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa antara lain keterlibatan mereka dalam kegiatan, seperti kegiatan ekstrakurikuler (kegiatan di fakultas atau universitas), kegiatan profit, maupun berbagai kegiatan lainnya seperti kegiatan akademik yang

diikuti di luar fakultas dan universitas, dan kegiatan di waktu luang (Utami, 2009). Selain itu, penelitian Dewi (2008) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Menurut Myers (dalam Suhail & Chaudhry, 2004) laporan pada literatur tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa faktor individu, seperti kepercayaan agama menjadi prediktor yang baik terhadap kebahagiaan.

Beberapa penelitian telah menguji hubungan antara agama dan kesejahteraan dengan menggunakan berbagai sampel dan pengukuran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan arah yang tidak konsisten. Beberapa penelitian pada mahasiswa di berbagai negara seperti di UK (Robbin & Francis, 1996, dalam Lewis, 2002), di USA (Francis & Lester, 1997, dalam Lewis, 2002), dan di Wales (Francis, Jones & Wilcox, 2000, dalam Lewis, 2002) menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas (diukur dengan *Francis Scale of Attitude toward Christianity*) dan kebahagiaan (diukur dengan *Oxford Happiness Inventory*).

Namun demikian beberapa penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara religiusitas (diukur dengan *Francis Scale of Attitude toward Christianity*) dan kebahagiaan (diukur dengan *Depression Happiness Scale*), misalnya penelitian Lewis et al. pada tahun 1997 (dalam Lewis, 2002) pada mahasiswa Northern Irish, dan penelitian Lewis, Maltby dan Burkinshaw (2000) pada pendeta Anglican. Selain itu Lewis (2002) juga menunjukkan tidak adanya hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan pada mahasiswa University of Ulster, dengan menggunakan kehadiran ke gereja untuk mengukur religiusitas, dan *Depression Happiness Scale* untuk mengukur kebahagiaan. Ketidak konsis-
tenan ini menurut Lewis (2002) mungkin

karena adanya perbedaan definisi operasional dan alat ukur kebahagiaan yang digunakan, *Oxford Happiness Inventory* mengukur intensitas kebahagiaan, sedangkan *Depression-Happiness Scale* mengukur frekuensi kebahagiaan.

Penelitian French dan Joseph (1999) pada mahasiswa University of Essex menunjukkan adanya korelasi yang positif antara religiusitas (diukur dengan *Francis Scale of Attitude Towards Christianity*) dengan semua pengukuran kesejahteraan (diukur dengan *Oxford Happiness Inventory*, *Depression-Happiness Scale*, dan *Purpose in Life Test*, *Index of Self Actualization*). St George dan McNamara pada tahun 1984 (dalam Ellison, Gay & Glass 1989), memfokuskan pada variasi ras dan gender, menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas (diukur frekuensi kedatangan ke gereja dan dalamnya afiliasi) dengan delapan indikator kesejahteraan yang berbeda. Koenig dan Larson (dalam Hackney & Sanders, 2003) telah mereviu 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, 80% menunjukkan korelasi positif antara keyakinan dan praktek agama dengan kepuasan hidup. Selain itu Witter, Stock, Okun, dan Haring (1985) menggunakan meta-analisis terhadap 28 penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara agama dengan kesejahteraan subjektif berkisar antara -0,01 sampai dengan +0,58. Hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif lebih kuat pada aktivitas agama dibanding pengukuran religiusitas. Selain itu hubungan lebih kuat pada subjek yang lebih tua dibanding subjek yang muda.

Biasanya para peneliti mengukur agama sebagai variabel yang global, menggunakan frekuensi kedatangan ke gereja, frekuensi berdoa, dan pengetahuan agama sebagai ukuran. Peneliti-peneliti tersebut

mengkonseptualisasikan agama secara luas sebagai fenomena yang melibatkan orientasi secara umum, keyakinan, dan praktek. Beberapa peneliti mengembangkan pengukuran agama dengan metode koping religius. Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.

Pargament (dalam Pargament, Olsen, Reilly, Falgout, Ensing & Haitsma, 1992) memiliki pandangan koping religius yang lebih dinamis dan lebih situasional. Ia mengembangkan koping religius model transaksional Lazarus dan Folkman. Menurut Pargament religi dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping. Misalnya seseorang dapat berbicara tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius, dan tujuan religius dalam koping. Sebagai bagian proses koping transaksional, religi mempunyai dua arah peran. Pertama, religi dapat menyumbang proses koping dan kegiatan koping dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Sebagai contoh beberapa penelitian telah menunjukkan unik dan pentingnya kontribusi komitmen religius dan dukungan spiritual terhadap penyesuaian individu dalam menghadapi stres kehidupan. Kedua, religi dapat menjadi hasil koping, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses. Misalnya suatu survei menunjukkan bahwa peningkatan dalam keyakinan akan terjadi setelah melahirkan anak, periode kesendirian, promosi pada pekerjaan, dan gangguan emosi.

Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif agama pada konsekuensi kehidupan yang negatif seperti tekanan psikologis dan stres secara umum. Mosher dan Handal (dalam Kasberger, 2002) menemukan bahwa religiusitas yang ren-

dah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya tingkat penyesuaian pada remaja. Fabricatore dan Handal (dalam Kasberger, 2002) menemukan bahwa spiritualitas seseorang menurunkan pengaruh negatif stres pada kepuasan hidup. Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan kurang terpengaruh oleh stres kehidupan.

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Pargament, dalam Kasberger, 2002). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammo-han, Rao & Subbakrishna, 2002).

Pargament (dalam, Kasberger, 2002) dalam penelitiannya mengidentifikasi tiga strategi koping religius, yaitu *collaborative*, *self-directing*, dan *deferring*. Strategi *collaborative* merupakan strategi koping yang paling umum, dalam hal ini individu dan Tuhan tidak memainkan peran yang pasif dalam proses pemecahan masalah, tetapi keduanya bekerja bersama-sama memecahkan masalah individu. Tuhan memberikan *active voice* yang mempengaruhi keputusan pengikutnya. Pada strategi *self-directing* individu dibantu tindakannya dalam memecahkan masalahnya. Individu yang menggunakan strategi ini memandang dirinya sebagai orang yang diberi Tuhan kemampuan dan sumber-sumber untuk memecahkan masalah. Pada strategi *deferring* Tuhan mengatur strategi dalam memecahkan masalah individu secara aktual. Individu bergantung pada Tuhan dalam memberikan tanda-tanda/isyarat untuk mengatakan kepada individu pendekatan pemecahan masalah yang akan digunakan.

Beberapa peneliti mengidentifikasi lima cara koping religius, yaitu: *collaborative, self-directing, deferring, surrender*, dan *active surrender* (Wong-McDonald & Gorsuch, 2000). Selanjutnya menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) perbedaan strategi koping merefleksikan perbedaan dalam motivasi agama, keyakinan dogmatif, dan derajat komitmennya.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan positif untuk kesehatan fisik dan mental. Namun demikian agama dapat juga mempunyai efek yang buruk (Pruyser, dalam Pargament, Tarakeshwar, Ellison & Wulf, 2001), sehingga mungkin secara potensial dapat memperburuk masalah. Oleh karena itu Pargament, Smith, Koenig, dan Perez (dalam Pargament, et al., 2001, Ano & Vasconcelles, 2005) menghipotesiskan dua pola koping religius, yaitu: (1) koping religius positif dan (2) koping religius negatif. Koping religius positif merefleksikan hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan dimana ada sesuatu yang lebih berarti yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya koping religius negatif melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara/berdialog dengan orang lain dalam kehidupan.

Aspek-aspek koping religius positif adalah: *benevolent religious reappraisal, collaborative religious coping, seeking spiritual support, religious purification, spiritual connection, seeking support from clergy or members, religious helping*, dan *religious forgiving*. Aspek-aspek koping religius negatif adalah: *punishing God reappraisal, demonic reappraisal, reappraisal of God's powers, self-directing religious coping, spiri-*

tual discontent, dan interpersonal religious discontent (Pargament et al., 2001).

Pargament meneliti koping religius dalam berbagai sampel dalam menghadapi stresor kehidupan, dan menemukan bahwa pengukuran tersebut merupakan prediktor yang kuat terhadap kesejahteraan dibanding dengan pengukuran tradisional yang menggunakan pengukuran agama secara global (Pargament, et al., 2001). Model koping religius ini lebih baik dalam menjelaskan hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, sehingga dianggap sebagai faktor mediasi didalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (Pargament, dalam Lewis, Maltby & Day, 2005).

Ano dan Vasconcelles (2005) telah melakukan studi meta analisis terhadap koping religius dalam hubungannya dengan penyesuaian psikologis terhadap stres, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan positif antara koping religius positif dengan penyesuaian psikologis positif, (2) ada hubungan negatif antara koping religius positif dengan penyesuaian psikologis negatif, (3) ada hubungan negatif antara koping religius negatif dengan penyesuaian psikologis positif, dan (4) ada hubungan positif antara koping religius negatif dengan penyesuaian psikologis negatif.

Penelitian Pargament, et al. (2001), setelah mengontrol variabel demografi, religius secara global, dan stresor, menunjukkan bahwa koping religius positif berhubungan dengan afek positif yang lebih besar, dan juga berhubungan dengan kepuasan religius yang lebih besar untuk ketiga kelompok subjek (pastor, pengurus gereja, dan jemaah). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan koping religius negatif berhubungan dengan penurunan afek positif dan pening-

katan afek depresif pada ketiga kelompok subjek.

Berdasarkan teori dan data-data empiris beberapa penelitian yang telah dipaparkan dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Semakin tinggi religiusitas semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah religiusitas semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa.
2. Ada hubungan positif antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Semakin tinggi koping religius positif semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah koping religius positif semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa.
3. Ada hubungan negatif antara koping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Semakin tinggi koping religius negatif semakin rendah kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah koping religius negatif semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa.
4. Secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif merupakan prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.
5. Masing-masing variabel bebas (religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif) memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Metode

Desain

Pada penelitian ini, religiusitas, koping religius positif, dan koping religius

negatif sebagai variabel bebas, sedangkan variabel tergantungnya adalah kesejahteraan subjektif. Bentuk penelitian ini adalah survei, yaitu melihat hubungan antara religiusitas, serta koping religius positif, dan koping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif, baik secara bersama-sama maupun masing-masing variabel bebas terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu juga melihat sejauh mana sumbangan efektif masing-masing variabel bebas (variabel religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif) terhadap variabel tergantung (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa.

Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas "X" Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta, beragama Islam dan bersedia terlibat dalam penelitian. Jumlah subjek adalah 166 orang.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Persiapan alat ukur, dalam hal ini disusun Skala Religiusitas dan Skala Koping Religius, sedangkan untuk Skala Kesejahteraan Subjektif tinggal menggandakan saja, yaitu menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif yang disusun oleh Utami (2009).
2. Uji coba alat ukur, sebelum dipakai dalam penelitian Skala Religiusitas dan Skala Koping Religius diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.
3. Pengambilan data penelitian ini dilakukan secara klasikal dengan memberikan tiga alat ukur penelitian.

Alat Ukur

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif.

Skala Kesejahteraan Subjektif digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif mahasiswa. Skala ini disusun oleh Utami (2009) yang berdasarkan pada teori Diener bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga aspek, yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Skala Kesejahteraan Subjektif yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu:

- Skala SWB-SLS mengukur kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus, terdiri dari Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif, serta Subskala Kepuasan Hidup di Kampus.
- Skala SWB-PLS mengukur kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personal, terdiri dari Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif, serta Subskala Kepuasan Hidup Personal.

Subskala Afek Positif terdiri dari 27 butir, dan Subskala Afek Negatif terdiri dari 29 butir, dengan 5 alternatif nilai, rentang nilai bergerak dari 1–5. Pada Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif, nilai terendah 1 (emosi sangat sedikit), 2 (emosi sedikit), 3 (emosi normal), 4 (emosi cukup banyak), dan tertinggi 5 (emosi sangat banyak) dirasakan subjek.

Subskala Kepuasan Hidup di Kampus terdiri dari enam butir, sedangkan Subskala Kepuasan Hidup Personal terdiri dari 12 butir. Bentuk kedua Subskala Kepuasan Hidup ini mengacu pada metode skala, dengan 5 alternatif nilai yang bergerak dari 1–5. Nilai terendah 1 (sangat tidak puas), 2 (tidak

puas), 3 (biasa saja), 4 (puas), dan tertinggi 5 (sangat puas).

Penelitian Utami (2009) menunjukkan bahwa reliabilitas alpha masing-masing subskala afek termasuk tinggi (Subskala Afek Positif=0,930, dan Subskala Afek Negatif=0,919), sedangkan reliabilitas alpha kedua Subskala Kepuasan Hidup cukup tinggi (SLS=0,653, dan PLS=0,833).

Skor Skala Kesejahteraan Subjektif merupakan gabungan dari beberapa subskala yang komponennya berbeda, yaitu skor Subkala Afek Positif, skor Subkala Afek Negatif, dan skor Subkala Kepuasan Hidup (SLS atau PLS), sehingga perlu dilakukan uji reliabilitas skor komposit. Tabel 1 menunjukkan reliabilitas yang tinggi pada kedua Skala Kesejahteraan Subjektif (Utami, 2009).

Tabel 1
Reliabilitas Komposit Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala Kesejahteraan Subjektif	Koefisien Reliabilitas
SWB-SLS (Afek Positif - Afek Negatif + SLS)	0,9353
SWB-PLS (Afek Positif - Afek Negatif + PLS)	0,9187

2. Skala Religiusitas

Skala Religiusitas digunakan untuk mengukur religiusitas. Penyusunan skala ini menggunakan teori Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 1994; Subandi, 1988) yang menyatakan bahwa religiusitas terdiri dari lima aspek, yaitu:

- Aspek ideologi/keimanan, adalah sejauh mana keyakinan seseorang tentang hal-hal yang dogmatis dalam ajaran agama yang dianutnya. Misalnya keyakinan tentang Allah,

para malaikat, surga neraka, *qadha* dan *qadar*, dan hukum-hukum Allah terhadap perilaku manusia.

- b. Aspek ritualistik/ibadah, yaitu aktivitas-aktivitas tertentu dalam agama yang diwajibkan dan dianjurkan untuk dilakukan oleh penganutnya. Misalnya shalat, zakat, puasa, membaca/mendalami Al-Qur'an.
- c. Aspek eksperiensial/penghayatan, adalah pengalaman religius yang berupa perasaan-perasaan atau emosi, sensasi, dan persepsi yang dialami individu sebagai suatu komunikasi dengan hakikat ketuhanan atau Tuhan. Misalnya perasaan terhadap kebesaran Allah, perasaan dekat dengan Allah, perasaan khusuk dan tenteram ketika sholat, dan perasaan bergetar ketika mendengar bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an.
- d. Aspek pengamalan/konsekuensial, merupakan konsekuensi-konsekuensi duniawi daripada keyakinan, tindakan pengalaman dan pengetahuan keagamaan individu, yang meliputi apa yang harus dilakukan dan bagaimana sikap yang harus dipegang individu sebagai konsekuensi daripada agama yang dianutnya. Disamping itu konsekuensi ini juga memberikan kerangka acuan untuk mempelajari dan menafsirkan agama yang dianut. Dalam agama Islam aspek itu berisi tentang amalan-amalan yang banyak berhubungan dengan orang lain atau alam semesta seperti, menolong, mudah memaafkan, dan menjaga lingkungan.
- e. Aspek keilmuan/intelektual, adalah pengetahuan dan pemahaman tentang ajaran-ajaran dasar agama dan

kitab sucinya. Dalam agama Islam, aspek intelektual ini berisi tentang kandungan Al-Qur'an dan dasar-dasar ajaran yang harus dipercaya dan dilaksanakan, hukum dan sejarah Islam.

Skala Religiusitas terdiri dari dua subskala, yaitu Subskala Religiusitas I dan Subskala Religiusitas II. Subskala Religiusitas I terdiri dari 24 butir untuk mengukur aspek keimanan, ibadah, penghayatan, dan pengamalan, sedangkan Subskala Religiusitas II terdiri dari 21 butir untuk mengukur aspek keilmuan.

Bentuk Subskala Religiusitas I mengacu pada metode skala, dengan 5 alternatif nilai, rentang nilai bergerak dari 1–5. Pada butir-butir *favorable*, nilai terendah 1 (STS=sangat tidak sesuai), 2 (TS=tidak sesuai), 3 (R=ragu-ragu), 4 (S=sesuai), dan tertinggi 5 (SS=sangat sesuai). Demikian pula sebaliknya, pada butir-butir *unfavorable*, nilai terendah 1, (SS=sangat sesuai), 2 (S=sesuai), 3 (R=ragu-ragu), 4 (TS=tidak sesuai), dan tertinggi 5 (STS=sangat tidak sesuai). Bentuk Subskala Religiusitas II mengacu pada penilaian 1 dan 0, nilai 1 (sesuai dengan kunci jawaban), dan 0 (tidak sesuai dengan kunci jawaban).

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan pada penelitian ini terhadap mahasiswa Fakultas "X" UGM (N=37 orang) menunjukkan bahwa reliabilitas alpha Skala Religiusitas I pada aspek keimanan sebesar 0,758, aspek ibadah 0,781, aspek penghayatan 0,610, dan aspek pengamalan 0,584. sedangkan koefisien reliabilitas alpha Skala Religiusitas II (aspek keilmuan) sebesar 0,818.

Pada Skala Religiusitas, skor subjek tidak berasal hanya dari satu sumber saja melainkan ditentukan oleh ga-

bungan dari beberapa skor yang komponennya berbeda, yaitu gabungan skor Skala Religiusitas I (aspek keimanan, ibadah, penghayatan, dan pengamalan) dan skor Skala Religiusitas II (aspek keilmuan), sehingga perlu dilakukan uji reliabilitas skor komposit. Hasil analisis reliabilitas komposit Skala Religiusitas menunjukkan koefisien sebesar 0,899.

3. Skala Koping Religius.

Skala Koping Religius ini terdiri dari dua subskala, yaitu: (1) Subskala Koping Religius Positif untuk mengukur koping religius positif dan (2) Subskala Koping Religius Negatif untuk mengukur koping religius negatif mahasiswa. Skala ini disusun oleh penulis dengan mendasarkan pada aspek-aspek koping religius yang dikemukakan oleh Pargament et al., (2001). Subskala Koping Religius Positif terdiri dari 27 butir, aspeknya yaitu:

- a. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan.
- b. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah.
- c. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah.
- d. *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius.
- e. *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden.
- f. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih

sayang saudara seiman dan alim ulama.

- g. *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama.
- h. *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Subskala Koping Religius Negatif terdiri dari 14 butir, aspeknya yaitu:

- a. *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali *stressor* sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
- b. *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali *stressor* sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat/setan.
- c. *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres.
- d. *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan.
- e. *Spiritual discontent*: ekspresi keceemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.
- f. *Interpersonal religious discontent*: ekspresi keceemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman.

Bentuk Skala Koping Religius ini mengacu pada metode skala, dengan 5 alternatif nilai, rentang nilai bergerak dari 1–5. Nilai terendah 1 (STS=sangat tidak sesuai), 2 (TS=tidak sesuai), 3 (R=ragu-ragu), 4 (S=sesuai), dan tertinggi 5 (SS=sangat sesuai). Berdasarkan hasil uji coba pada penelitian ini

terhadap mahasiswa Fakultas "X" UGM (N=40 orang) menunjukkan bahwa reliabilitas *alpha* Subskala Koping Religius Positif sebesar 0,914, sedangkan koefisien reliabilitas *alpha* Subskala Koping Religius Negatif sebesar 0,806.

Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode statistik, dengan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dan teknik regresi ganda. Penghitungannya dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 15.

Pada penelitian ini, untuk menghitung skor kesejahteraan subjektif digunakan penjumlahan skor standar dari ketiga aspek masing-masing Skala Kesejahteraan Subjektif, dengan menggunakan *Z score*, karena masing-masing subskala kesejahteraan subjektif mengukur aspek-aspek yang berbeda dan memiliki jumlah butir yang berbeda pula. Oleh karena itu skor kesejahteraan subjektif dihitung berdasarkan formulasi sebagai berikut: (1) Skor kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan di kampus = Skor SWB-SLS = Skor Afek Positif - Skor Afek Negatif + Skor SLS; (2) Skor kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personal = Skor SWB-PLS = Skor Afek Positif - Skor Afek Negatif + Skor PLS.

Demikian pula, dalam menghitung skor religiusitas digunakan penjumlahan skor standar (dengan menggunakan *Z score*) dari Subskala Religiusitas I (aspek keimanan, ibadah, penghayatan, dan pengamalan) dan Subskala Religiusitas II (aspek keilmuan), karena kedua subskala tersebut mengukur aspek-aspek yang berbeda dan memiliki jumlah butir yang berbeda pula.

Hasil

Hipotesis pertama yang berbunyi: "Ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa" diuji dengan menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($r=0,109$; $p>0,05$). Hal ini berarti tinggi rendahnya religiusitas tidak diikuti dengan tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya di kampus. Hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis pertama yang diajukan. Namun demikian hasil analisis *product moment* menunjukkan bahwa ada korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($r=0,167$; $p<0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas semakin tinggi kesejahteraan subjektif, semakin rendah religiusitas semakin rendah kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis pertama yang diajukan. Nilai koefisien determinan yang didapat dari hasil analisis data adalah 0,0278, angka tersebut mengandung makna bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya sebesar 2,78%.

Hipotesis kedua yang berbunyi: "Ada hubungan positif antara coping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa" diuji dengan menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara coping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($r=0,276$; $p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi coping religius positif, maka semakin tinggi

kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah coping religius positif maka semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis kedua yang diajukan. Nilai koefisien determinan yang didapat dari hasil analisis data adalah 0,0762, angka tersebut mengandung makna bahwa coping religius positif memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar 7,62%. Selain itu hasil analisis *product moment* juga menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara coping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($r=0,354$; $p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi coping religius positif, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah coping religius positif maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis kedua yang diajukan. Nilai koefisien determinan yang didapat dari hasil analisis data adalah 0,1253, angka tersebut mengandung makna bahwa coping religius positif memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya sebesar 12,53%.

Hipotesis ketiga yang berbunyi: "Ada hubungan negatif antara coping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa" diuji dengan menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara coping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($r=-0,268$; $p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi coping religius negatif maka semakin rendah

kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah coping religius negatif maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis ketiga yang diajukan. Nilai koefisien determinan yang didapat dari hasil analisis data adalah 0,0718, angka tersebut mengandung makna bahwa coping religius negatif memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar 7,18%. Demikian pula hasil analisis *product moment* juga menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara coping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($r=-0,318$; $p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi coping religius negatif maka semakin rendah kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah coping religius negatif maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis ketiga yang diajukan. Nilai koefisien determinan yang didapat dari hasil analisis data adalah 0,1011, angka tersebut mengandung makna bahwa coping religius negatif memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya sebesar 10,11%.

Hipotesis keempat yang berbunyi: "Secara bersama-sama religiusitas, coping religius positif, dan coping religius negatif merupakan prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa" diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi ganda. Berdasarkan analisis data dapat diketahui bahwa nilai F regresi=5,609 ($p<0,01$). Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus, atau secara

bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus. Hasil analisis data ini mendukung hipotesis keempat yang diajukan. Koefisien determinasi ganda konstanta kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya di kampus adalah 0,094 (dilihat dari *R Square*), yang berarti 9,4% variansi kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya di kampus yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif, sedangkan 90,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus=0,714%, sedangkan koping religius positif=4,012% dan koping religius negatif=4,682%.

Demikian pula berdasarkan analisis data dengan regresi ganda juga dapat diketahui bahwa nilai *F* regresi=9,480 ($p<0,01$). Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya, atau secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Hasil analisis data ini mendukung hipotesis keempat yang diajukan. Koefisien determinasi ganda konstanta kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya

adalah 0,149 (dilihat dari *R Square*), yang berarti 14,9% variansi kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif, sedangkan 85,1% dipengaruhi

oleh variabel lain. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya=1,761%, sedangkan koping religius positif=7,247% dan koping religius negatif=5,926%.

Hipotesis kelima berbunyi: "Masing-masing variabel bebas (religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif) memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa". Untuk melihat peran prediktor secara sendiri-sendiri (religiusitas, koping religius positif dan koping religius negatif) terhadap kriteria (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa baik dalam kehidupannya di kampus maupun dalam kehidupan personalnya, maka dilihat koefisien beta masing-masing prediktor. Berdasarkan analisis data penelitian tersebut ternyata peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, hanya variabel koping religius negatif saja yang mempunyai peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($Beta=-0,336$; $p<0,05$). Namun demikian variabel religiusitas tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($Beta=0,040$; $p>0,05$). Demikian pula variabel koping religius positif tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($Beta=0,280$; $p>0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif diterima. Namun demikian hipotesis yang menyatakan bahwa religiusitas berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, dan koping religius positif

berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa ditolak.

Berdasarkan analisis data penelitian ini dengan melihat koefisien beta masing-masing prediktor, ternyata peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria menunjukkan bahwa variabel koping religius positif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta=0,413$; $p<0,05$). Demikian pula variabel koping religius negatif juga memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta=-0,376$; $p<0,05$). Namun demikian variabel religiusitas tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta=0,068$; $p>0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa koping religius positif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif diterima. Demikian pula koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif diterima. Namun demikian hipotesis yang menyatakan bahwa religiusitas berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa ditolak.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi ganda menunjukkan bahwa secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif merupakan prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus (F regresi=5,609; $p<0,01$), maupun dalam kehidupan personalnya (F regresi=9,480; $p<0,01$). Hal ini berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kesejahteraan subjektif pada

mahasiswa dalam kehidupannya di kampus, maupun dalam kehidupan personalnya. Dengan demikian secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun dalam kehidupan personalnya. Hasil analisis data ini mendukung hipotesis yang diajukan bahwa secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif dan koping religius negatif berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Dengan demikian semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi koping religius positif, dan semakin rendah koping religius negatif mahasiswa, maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya. Demikian sebaliknya semakin rendah religiusitas, semakin rendah koping religius positif dan semakin tinggi koping religius negatif akan semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Apabila dilihat lebih lanjut hasil analisis data penelitian ini tampak bahwa koefisien determinasi ganda konstanta kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya di kampus adalah 0,094 (dilihat dari *R Square*), yang berarti 9,4% variansi kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya di kampus yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif, sedangkan 90,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus=0,714%, sedangkan koping religius positif=4,012% dan koping religius negatif=4,682%. Selain itu hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi ganda konstanta kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya adalah 0,149 (dilihat dari *R*

Square), yang berarti 14,9% variansi kesejahteraan subjektif dalam kehidupan personalnya yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif, sedangkan 85,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya=1,761%, sedangkan koping religius positif=7,246% dan koping religius negatif=5,926%.

Berdasarkan hasil analisis data dengan teknik korelasi *product moment* yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($r=0,109$; $p>0,05$), tetapi religiusitas berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($r=0,167$; $p<0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas belum tentu diikuti dengan tingginya kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus, tetapi semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Meskipun religiusitas berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya, namun sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya hanya 2,78%. Bahkan apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, memang variabel religiusitas tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta=0,068$; $p>0,05$), demikian pula pada kehidupannya di kampus ($Beta=0,040$; $p>0,05$). Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personal-

nya=1,761%, sedangkan dalam kehidupannya di kampus=0,714%.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewis et al., (1997, dalam Lewis, 2002) pada mahasiswa Northern Irish bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas (diukur dengan *Francis Scale of Attitude toward Christianity*) dengan kebahagiaan (diukur dengan *Depression Happiness Scale*). Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Lewis, Maltby dan Burkinshaw (2000) pada pendeta Anglican, dan penelitian Lewis (2002) pada mahasiswa University of Ulster yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan dengan menggunakan kehadiran ke gereja untuk mengukur religiusitas, dan *Depression Happiness Scale* untuk mengukur kebahagiaan. Tidak adanya hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif dalam penelitian tersebut dan dalam penelitian ini mungkin karena skala religiusitas yang dipakai mengukur aspek agama secara luas sebagai fenomena yang melibatkan orientasi secara umum, keyakinan, dan praktek, misalnya mengukur frekuensi berdoa, pengetahuan agama, penghayatan, dan pengamalan agama.

Berbeda dengan variabel religiusitas yang tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, menggunakan teknik korelasi *product moment* dalam menganalisis datanya dapat diketahui bahwa variabel koping religius positif memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun kehidupan personalnya. Berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan koefisien korelasi antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar $r=0,276$ ($p<0,01$), sedangkan

koefisien korelasi antara koping religius positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya sebesar $r=0,354$ ($p<0,01$). Sumbangan efektif koping religius positif terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar 7,6% dan dalam kehidupan personalnya 12,53%.

Apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, maka variabel koping religius positif tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($Beta=0,280$; $p>0,05$). Hal ini berarti tinggi rendahnya koping religius positif tidak diikuti dengan tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus. Dalam konteks ini, penggunaan koping religius positif tidak dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan khususnya dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupannya di kampus, misalnya dalam hubungannya dengan situasi kehidupan di kampus, transportasi dan parkir di kampus, teman-teman baru yang dipunyai di kampus, dukungan keluarga saat di kampus, dan dukungan teman-teman lama di kampus. Namun demikian variabel koping religius positif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta=0,413$; $p<0,05$). Sumbangan efektif variabel koping religius positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya=7,246%. Hal ini berarti tinggi rendahnya koping religius positif dapat diikuti dengan tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Dalam konteks

ini, penggunaan koping religius positif mampu menjelaskan pengaruhnya terhadap mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dalam kehidupan personalnya, misalnya hal-hal yang berkaitan dengan makanan, tempat tinggal, kesehatan, pekerjaan, pendidikan, keamanan fisik, hubungan dengan teman-teman, pacar, dan komunitasnya.

Berbeda dengan variabel religiusitas yang tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, menggunakan teknik korelasi *product moment* dalam menganalisis datanya dapat diketahui bahwa variabel koping religius negatif memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun kehidupan personalnya. Berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan koefisien korelasi negatif antara koping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar $r=-0,268$ ($p<0,01$), demikian pula koefisien korelasi negatif antara koping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya sebesar $r=-0,318$ ($p<0,01$). Sumbangan efektif koping religius negatif terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus sebesar 7,18% dan dalam kehidupan personalnya 10,11%.

Apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, maka variabel koping religius negatif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus ($Beta=-0,336$; $p<0,05$). Sumbangan efektif variabel koping religius negatif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus=4,682%. Hal ini berarti tinggi rendahnya koping religius negatif diikuti dengan tinggi rendahnya kesejahteraan

subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di kampus. Dalam konteks ini, penggunaan koping religius negatif mampu menjelaskan pengaruhnya terhadap mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupannya di kampus, misalnya dalam hubungannya dengan situasi kehidupan di kampus, transportasi dan parkir di kampus, teman-teman baru yang dipunyai di kampus, dukungan keluarga saat di kampus, dan dukungan teman-teman lama di kampus. Demikian pula variabel koping religius negatif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya ($Beta = -0,376$; $p < 0,05$). Sumbangan efektif variabel koping religius negatif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya = 5,926%. Hal ini berarti tinggi rendahnya koping religius negatif dapat diikuti dengan tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Dalam konteks ini, penggunaan koping religius positif mampu menjelaskan pengaruhnya terhadap mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dalam kehidupan personalnya, misalnya hal-hal yang berkaitan dengan makanan, tempat tinggal, kesehatan, pekerjaan, pendidikan, keamanan fisik, hubungan dengan teman-teman, pacar, dan komunitasnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa dibandingkan dengan variabel religiusitas, maka variabel koping religius lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam

kehidupan. Koping religius, sebagaimana agama secara umum, bersifat multidimensional, koping religius ini didesain untuk membantu individu dalam mencari akhir yang penting dalam menghadapi tekanan, suatu perasaan yang berarti dan bertujuan, kenyamanan emosional, kontrol diri, kedekatan dengan orang lain, kesehatan fisik, dan spiritual (Pargament, et al., 1998).

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Pargament, dalam Kasberger, 2002). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammo-han, Rao & Subbakrishna, 2002). Di hadapan peristiwa yang menekan, kepercayaan umum dalam beragama dan pengamalannya harus diubah menjadi bentuk koping yang spesifik. bentuk koping yang spesifik inilah yang tampak memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan individu dalam masa-masa sulit (Pargament, et al., 1998).

Dalam penelitian ini koping religius positif diidentifikasi menjadi beberapa aspek yaitu:

1. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya adanya anggapan bahwa apa yang didapatkan saat ini adalah balasan Allah atas amal baik yang telah mereka lakukan. Mereka dapat mengambil hikmah atas cobaan yang dialaminya. Ketika harapannya tidak tercapai, mereka tetap berpikir bahwa Allah memberikan yang terbaik untuknya.

2. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Ketika sedang menghadapi masalah individu mampu berusaha, berdoa, dan merasa mendapatkan bimbingan dari Allah. Mereka merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan.
3. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika menghadapi musibah individu menganggapnya sebagai ujian karena ia disayang Allah. Ia akan berusaha ikhlas dalam menghadapi cobaan. Ia juga akan berusaha mengingat Allah untuk menghilangkan ketakutan yang dirasakan.
4. *Religious purification*: mencari pemberisihan spiritual melalui amalan religius, misalnya mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat dan memohon ampun kepada Allah. Untuk mengurangi dosanya, mereka perbanyak melakukan amal/kebaikan.
5. *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya adanya anggapan bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Dengan melihat ciptaan Allah, mereka semakin yakin bahwa Allah itu ada, dan merasa doa-doanya dikabulkan Allah.
6. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama, misalnya ketika menghadapi cobaan individu akan mencari dukungan spiritual dari ustad.
7. *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama, misalnya mendo-

akan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya.

8. *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati. Misalnya untuk mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah. Dengan mengingat Allah mereka mudah ikhlas menerima kejadian yang tidak menyenangkan.

Jadi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan memiliki coping religius positif yang tinggi, dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan memberikan penilaian secara religius, memiliki tujuan religius dalam coping, dan melakukan aktivitas coping secara religius. Dalam konteks ini, mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mereka dapat memaknainya secara positif, dan mampu ikhlas menerima kenyataan. Mereka mampu menenangkan emosi dan kecemasan yang ada dengan melakukan amalan religius, yakni dengan ibadah-ibadah baik wajib maupun sunnah, menjauhi perbuatan-perbuatan maksiat dan senantiasa mematuhi ajaran Allah. Mereka akan mendekat kepada Allah, meminta dukungan, pertolongan, dan kekuatan kepada-Nya. sehingga mereka mampu menahan amarah dan mengatasi kesedihan yang muncul. Hal ini akan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pargament, et al. (2001), setelah mengontrol variabel demografi, religius secara global, dan *stressor*, menunjukkan bahwa coping religius positif berhubungan dengan afek positif yang lebih besar, dan juga berhubungan dengan kepuasan religius yang lebih besar untuk

ketiga kelompok subjek (pastur, pengurus gereja, dan jamaah).

Dalam penelitian ini beberapa aspek koping religius negatif, yaitu:

1. *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu. Misalnya individu merasa diabaikan, ditinggalkan, atau dihukum oleh Allah.
2. *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat/setan. Misalnya individu percaya bahwa kejadian buruk yang pernah dialami karena pengaruh santet.
3. *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya individu mendoakan supaya Allah membalas orang yang pernah menyakitinya.
4. *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan. Misalnya individu mencoba mengatasi masalah sendiri tanpa memohon pertolongan Allah, ia percaya bahwa tanpa bantuan Allah sudah dapat mengatasinya.
5. *Spiritual discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan. Misalnya individu merasa kecewa, marah karena tidak diperhatikan Allah.
6. *Interpersonal religious discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman. Misalnya individu merasa tidak puas dengan saran ustad dalam menangani masalahnya.

Jadi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan memiliki koping religius negatif yang tinggi, dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam

berhubungan dengan Allah, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara/berdialog dengan orang lain dalam kehidupan. Dalam konteks ini, mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan mereka melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Allah, memiliki pandangan yang tidak menyenangkan terhadap dunia, sehingga hal ini akan menurunkan kesejahteraan subjektif mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pargament et al. (2001) yang menunjukkan bahwa penggunaan koping religius negatif berhubungan dengan penurunan afek positif dan peningkatan afek depresif pada ketiga kelompok subjek (pastur, pengurus gereja, dan jamaah).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif, dan koping religius negatif dapat menjadi prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus dan kehidupan personalnya. Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi koping religius positif, dan semakin rendah koping religius negatif akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Demikian sebaliknya semakin rendah religiusitas, semakin rendah koping religius positif, dan semakin tinggi koping religius negatif akan semakin rendah kesejahteraan subjektif mahasiswa.
2. Tidak ada korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupannya di

kampus, tetapi ada korelasi positif antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya hanya kecil saja (2,78%). Bahkan apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, memang variabel religiusitas tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dalam kehidupan personalnya dan kehidupannya di kampus.

3. Ada korelasi positif antara coping religius positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun kehidupan personalnya. Apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, maka coping religius positif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Namun demikian coping religius positif tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus.
4. Ada korelasi negatif antara coping religius negatif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dalam kehidupannya di kampus maupun kehidupan personalnya. Apabila dilihat peran prediktor secara sendiri-sendiri terhadap kriteria, maka coping religius negatif memiliki peran sebagai prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupannya di kampus, dan dalam kehidupan personalnya.
5. Sumbangan efektif variabel coping religius, baik yang positif maupun negatif, lebih bermakna dibandingkan

dengan variabel religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bahwa variabel coping religius dapat dipertimbangkan menjadi landasan dalam menyusun program penanganan maupun prevensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kepustakaan

- Ancok, D., & Suroso, N.S. (1994). *Psikologi islami*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Ano, G.G. & Vasconcelles, E.B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). Psychology of subjective well being. Diunduh dari: http://personal.tcu.edu/cscollon/king_scollon_ramsey_william.pdf. tanggal 4 Maret 2007.
- Coutinho, S.A., & Woolery, L.M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, Diunduh dari: http://www.findarticles.com/p/articles/mim0FCR/is_2_38/ai_n6130140 tanggal 4 Maret 2007.
- Dewi, A.A. (2008). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa. *Skripsi*. (Tidak dipublikasikan) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 425.

- Ellison, C.G., Gay, D.A., & Glass, T.A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Forces*, 68(1), 100-123.
- Ellison, C.G. (1990). Family ties, friendship, and subjective well being among Black Americans. *Journal of Marriage and Family*, 52(2), 298 - 310.
- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self actualization. *Mental Health, Religion and Culture*, 2 (2),117- 120.
- Hackney, C.H., & Sanders, G.S. (2003). Religiosity and mental health: meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 45-55.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Kasberger, E.R. (2002). A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families. *Second Annual Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI 53226. April 27 and 28 2002*.
- Lewis, C.A., Maltby, J., & Burkinshaw, S. (2000). Religion and happiness: still no association. *Journal of Beliefs & Values*. 21(2), 233-236.
- Lewis, C.A. (2002). Church attendance and happiness among Northern Irish undergraduate students: no association. *Pastoral Psychology*, 50(3), 191-195.
- Lewis, C.A., Maltby, J. & Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 38, 1193-1202.
- O' Connor, E. (2005). *Student well-being: a dimension of subjective well-being?* School of Psychology: Burwood Campus. Diunduh dari <http://acqol.deakin.edu.au/theses/OConnor.pdf>
- Pargament K.I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D.S., & Haitsma, K.V. (1992). God help me (II): the relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504 – 513.
- Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724.
- Pargament, K.I., Tarakeshwar, N., Ellison, C.G., & Wulf, K.M. (2001). Religious coping among the religious: the relationships between coping religious and well being in a national sample of presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497- 513.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). Religioius coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*,105(5), 356–362.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being, *Sex Roles*, 51(11-12), 617-629.
- Suhail, K., & Chaudhry, H.R. (2004). Predictors of subjective well-beng in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(3), 359-376.
- Subandi. (1988). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan pada remaja. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Utami, M.S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif

- mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 36(2), 144-163.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Vitterso, J., & Nelsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective wellbeing, neurotism, and extraversion: once again, neurotism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research Dordrecht*, 57(1), 89.
- Witter, R.A., Stock, W.A., Okun, M.A. & Haring, M.J. (1985). Religion and subjective wellbeing in adulthood: A quantitative synthesis. *Reviuw of Religious Research*, 26(4), 332 – 342.
- Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. (2000). Surrender to god: an additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*. 28(2), 149-161.