

PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

Annisa Fitriani*

Abstrak

Psychological well being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari dalam mengevaluasi diri sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup. Evaluasi terhadap pengalaman akan membuat seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan dan membuat psychological well beingnya rendah atau berusaha memperbaiki hidupnya yang akan membuat psychological well beingnya meningkat. Itu berarti tinggi rendahnya psychological well being individu, tergantung dari bagaimana individu itu sendiri secara efektif dapat mengatur sumber-sumber sekitarnya baik internal maupun eksternal dalam memaksimalkan tingkat fungsional.

Salah satu yang mempengaruhi psychological well being seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas. Beberapa teori menjelaskan adanya keterkaitan antara religiusitas dengan psychological well being yang berarti bahwa komitmen religious mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi psychological well being yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religious seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya karena dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan sehingga akan meningkatkan psychological well being

Kata kunci : *Psychological Well Being, Religiusitas*

A. Fenomena

Kehidupan normal dan sehat adalah idaman semua orang. Oleh karena itu setiap manusia berupaya menciptakan kehidupan yang sejahtera baik kondisi fisik, sosial dan psikologisnya. Hal ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang meliputi fisik,

sosial dan psikologi. Dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut banyak permasalahan-permasalahan yang muncul sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologis seseorang.

Manusia senantiasa berperilaku dalam rangka memenuhi kebutuhannya, kodratnya sebagai manusia mendorongnya untuk selalu mengadakan perubahan seiring dengan perubahan kebutuhan hidupnya yang terus berjalan. Kebutuhan antara satu individu dengan individu lainnya umumnya memiliki kesamaan namun berbeda dalam pencapaiannya. Ada sebagian individu yang berhasil memenuhi kebutuhannya dan ada pula sebagian lain yang mengalami kendala dalam memenuhi kebutuhan tersebut karena bermacam-macam alasan. Pencapaian kebutuhan tentunya akan membuat manusia menjadi gembira dan kegagalan dalam mencapai kebutuhan juga bisa menimbulkan permasalahan meskipun tidak sedikit orang yang juga berhasil melewati kegagalannya dengan baik, hal ini terkait dengan kemampuan individu dalam menerima kenyataan¹

Teori hirarki kebutuhan Maslow menjadi salah satu tolok ukur yang bisa digunakan dalam memahami kebutuhan manusia yang sangat beragam. Maslow menyusun teori kebutuhannya dalam bentuk hirarki yang dimulai dari kebutuhan yang sangat mendasar bagi manusia, seperti kebutuhan makan, minum dan sebagainya hingga kebutuhan yang dianggap tertinggi yaitu kebutuhan aktualisasi diri²

Pemenuhan kebutuhan dasar atau yang lebih rendah harus relative terpuaskan sebelum orang menyadari atau dimotivasi oleh kebutuhan (need) yang berada di jenjang yang lebih tinggi. Pada umumnya need yang lebih rendah mempunyai kekuatan atau kecenderungan menjadi prioritas yang lebih besar. Kebutuhan-kebutuhan ini termasuk dalam rangkaian hirarki kebutuhan yang sudah diatur Maslow dalam teorinya.

¹ Argyle, M. *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. (Sussex: Routledge, 2001), h. 33.

² Hand-out Mata Kuliah Psikologi Kepribadian. "Pengantar Psikologi Kepribadian Non Psikoanalitik." Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UIN Malang., h. 54.

Sebagaimana firman Allah yang artinya:

“Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)”. (QS. Al-Imran: 14)³

Dalam psikologi, penelitian tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dikenal sebagai *Psychological Well Being* (PWB) atau Kesejahteraan Psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Pengertian mengenai kebahagiaan memang belum ditemukan pengertiannya secara pasti, karena sifatnya yang sangat subjektif dan tiap orang memiliki caranya sendiri untuk menemukan apa yang dimaksud kebahagiaan yang berlaku bagi dirinya. Dan kebahagiaan yang biasa ditafsirkan kebanyakan orang lebih mengarah kepada kemampuan seseorang menjalani kehidupannya secara baik dan nyaman. Orang yang bahagia bisa dikatakan sebagai orang yang mampu menikmati jalan hidupnya dengan senang hati.

Carol D. Ryff, Penggagas teori kesejahteraan psikologis ini menjelaskan bahwa tiap orang dapat menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tentang *psychological well-being* yang didasarkan pada teori Ryff, diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kepribadian. Sedangkan factor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah: status sosial ekonomi;

³ Thouless, R.H. *Pengantar psikologi agama* (Jakarta: Rajawali, 1992), h. 65.

jaringan sosial; kompetensi pribadi; religiusitas; dan jenis kelamin⁴.

Salah satu yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas. Religiusitas telah banyak dibahas dalam hubungannya dengan *psychological well being*. Teori dari Ellison⁵ menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological well being*nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup. Hasil studi dari Seybold dan Hill, juga menyatakan bahwa ada asosiasi yang positif antarareligiusitas dengan *well being*, kepuasan pernikahan, dan keberfungsian psikologis; serta asosiasi yang negatif dengan bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang. Goerge dan Segler menunjukkan adanya hubungan positif antara agama dan keadaan psikologis individu, yaitu menunjukkan bahwa strategi menghadapi masalah yang tersering dilakukan oleh 100 responden terhadap peristiwa yang paling menimbulkan stres adalah berhubungan dengan agama dan kegiatan religius.

Dari uraian diatas di jelaskan bahwa ada keterkaitan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Dengan demikian berarti seseorang dengan religiusitas yang baik juga akan memiliki *psychological well being* yang baik. Namun demikian pada kenyataannya tidak seperti itu. Tidak semua orang yang memiliki religiusitas baik akan memiliki *psychological well being* yang baik pula⁶

Pada fenomena tersebut menunjukan rendahnya *psychological well being* pada salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain, dimana individu yang rendah pada dimensi ini kurang memiliki hubungan

⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian. Malang* (Malang: UMM Press, 2006), h. 105.

⁵ Trankle..2009 Adolsance religiosity and psychological wellbeing. <http://www.charis.wk.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>. Diakses pada tanggal 1 Juni, 2011.

⁶ Hasan, Purwakania B. Aliah, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: PT.RajaGrafindo, 2002), h. 37.

erat dan kurang percaya dengan orang lain, tidak hangat dan terbuka terhadap orang lain dan kurang dapat merasakan keprihatinan terhadap orang lain. Berdasarkan fakta-fakta yang telah diuraikan di atas bahwa pada kenyataannya tidak semua orang yang memiliki religiusitas yang baik juga akan memiliki *psychological well being* yang baik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being*.

B. Landasan Teori

Konsep Psychological Well Being

Sebelum memahami tentang kesejahteraan psikologis, perlu diketahui tentang pengertian kata “Sejahtera” dan “Kesejahteraan” itu sendiri. Kata “Sejahtera” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti aman, sentosa, makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sementara kata “Kesejahteraan” berarti hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketentraman, kesenangan hidup, kemakmuran, dan sebagainya. Pengertian “Sejahtera” menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat yaitu suatu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar tersebut berupa kecukupan dan mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Juga terpenuhinya hak asasi dan partisipasi serta terwujudnya masyarakat beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kesejahteraan juga bisa dibedakan menjadi lahiriyah/fisik dan batiniah. Namun, mengukur kesejahteraan, terutama kesejahteraan batin/spiritual, bukanlah yang mudah. Kesejahteraan yang bersifat lahir yang biasa dikenal dengan kesejahteraan ekonomi lebih mudah diukur daripada kesejahteraan batin. Ukuran kesejahteraan lebih kompleks dari kemiskinan. Kesejahteraan harus dapat memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan kerohanian⁷.

Sementara itu, konsep kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) atau PWB diperkenalkan oleh Bernice

⁷ Hamburger. *Technology and psychological well-being* (New York: Cambridge University. Ismayadi, 2009), h. 123.

Neugarten pada tahun 1961 yang diartikan sebagai kondisi psikologis yang dicapai oleh seseorang berhubungan dengan teori kepuasan hidup (*Life Satisfaction*). Orang yang mencapai kesejahteraan psikologis pada masa usia lanjut dapat diukur dengan kepuasan hidup. Konsep PWB adalah konsep yang secara kontemporer banyak dikembangkan dari konsep utamanya yakni "Well Being". Secara umum, PWB digunakan sebagai hasil dalam studi penelitian secara empiris. Kahneman menyebut Well Being (WB) sebagai pengalaman yang membuat hidup bahagia. Ryff & Singer menggali WB dalam konteks aplikasi kehidupan dan memberikan batasan istilah, tidak hanya pencapaian kebahagiaan tetapi juga sebagai tujuan yang mengarah kepada kesempurnaan. Ryan & Deci mengidentifikasi dua pendekatan pokok untuk memahami Well Being : Pertama, difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dengan "batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan". Fokus yang kedua adalah batasan menjadi orang yang fungsional secara keseluruhan/ utuh, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat. Kebahagiaan bagaimanapun juga bukanlah satu-satunya indikator dari *positive psychological functioning* sebagaimana yang ada pada penelitian-penelitian terdahulu. Banyak literatur yang bisa digunakan untuk mendefinisikan well-being sebagai kepuasan hidup. Mengenai pengertian PWB, didefinisikan secara berbeda oleh beberapa ahli. Adapun pengertian kesejahteraan psikologis yang banyak diketahui selama ini ada dua definisi.⁸

Pendapat pertama, Bradburn menerjemahkan kesejahteraan psikologis berdasarkan pada buku karangan Aristoteles berjudul "*Nicomachean Ethics*" menjadi *Happiness* (kebahagiaan). Kebahagiaan berdasarkan pendapat Bradburn berarti adanya keseimbangan afek positif dan negatif. Namun pendapat ini ditentang oleh Waterman merujuk buku yang sama dengan yang digunakan Bradburn dengan menerjemahkannya menjadi usaha individu untuk memberikan arti dan arah dalam kehidupannya. Pendapat kedua berkaitan dengan pengukuran kesejahteraan sosial pada masa usia lanjut. Neugarten, Havigurst dan Tobin setelah membuat alat ukur untuk membedakan individu

⁸ Hamburger. *Technology and psychological well-being* (New York: Cambridge University. Ismayadi. 2009), h. 89.

lanjut usia yang termasuk *successful aging* dan yang tidak, yang menerjemahkan kesejahteraan psikologis sebagai kepuasan hidup.

Adanya perbedaan pendapat itu bukannya memperkuat teori ini tetapi malah justru menunjukkan kelemahan teori ini karena landasan teorinya dianggap kurang memadai, sehingga Ryff berusaha mengadakan evaluasi terhadap studi mengenai kesejahteraan psikologis. Ryff juga meneliti masalah kesejahteraan psikologis. Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Selain itu, menurut Ryff, PWB merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*Positive Psychological Functioning*)⁹. Menurut Ryff, pada tingkat yang lebih luas, ada ketertarikan yang meningkat pada studi tentang PWB yang muncul sejak pengenalannya dalam dunia keilmuan psikologi. Sejak awal kemunculannya, psikologi dikenal lebih memusatkan perhatiannya pada individu yang tidak bahagia dan dianggap “sakit” daripada meneliti tentang penyebab dan konsekuensinya terhadap fungsi-fungsi positif yang dimiliki individu.

Ryff mendefinisikan PWB sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahateraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya agar kesejahteraan psikologisnya meningkat¹⁰

C. Enam Dimensi dari Kesejahteraan Psikologis

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff mengacu pada teori *positive functioning* (Maslow, Rogers, Jung dan Allport), teori perkembangan (Erikson, Buhler, dan

⁹ Desmita. *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2006), h. 12.

¹⁰ Ryff, D. Carol, “Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being”. *Journal of Pesonality Social Psychology*, 1989, h. 56.

Neugarten), dan teori kesehatan mental (Jahoda). Ryff menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana berikut¹¹

a. Dimensi Penerimaan Diri

Penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri-ciri utama dari kesehatan mental yang juga menjadi karakteristik dari aktualisasi diri yang baik, menuju kepada kematangan individu dan pemfungsian diri yang optimal. Seseorang yang PWB-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negative dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Sementara orang yang PWB-nya rendah adalah individu yang memiliki penerimaan diri yang buruk, yaitu merasa tidak puas dengan dirinya.

Merasa kecewa terhadap kehidupan yang telah dijalani, mengalami kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya saat ini. Dalam Islam, konsep penerimaan diri sebenarnya sudah menjadi bagian ajaran Islam yang dikenal dengan istilah Qona'ah. Allah berfirman:

"Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka)." (QS. At-Taubah: 59).

Ayat ini menerangkan tentang bagaimana Islam menganjurkan umatnya untuk tidak cepat berputus asa dan percaya sepenuhnya dengan kuasa Allah SWT. Dengan tidak berputus asa menuntun manusia untuk senantiasa menerima keadaan dirinya dengan lapang dada, dan percaya bahwa Allah SWT akan memberikan karuniaNya dengan jalan lain.

Bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif serta bias menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan orang lain sebagai kambing hitam atas permasalahannya.

¹¹ *Ibid.*, h. 32.

b. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Yaitu kemampuan dalam mengadakan hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Psychological well-being seseorang itu dianggap tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Banyak teori yang menekankan tentang pentingnya kehangatan, serta hubungan interpersonal yang dilandasi dengan kepercayaan. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Kemampuan yang baik dalam dimensi ini juga mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan individu, yang dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian, dan akan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi individu. Hubungan interpersonal erat hubungannya dengan komunikasi, dan cara untuk berkomunikasi salah satunya menggunakan lisan. Oleh karena itu Islam menganjurkan umatnya agar senantiasa menjaga lisan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Sebagaimana firman Allah :

“Dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.” (QS. Al-Israa’: 53)

Ayat di atas menerangkan untuk senantiasa menjaga lisan dengan sebaik-baiknya dan berusaha untuk berkata yang baik dan benar karena syaitan adalah musuh nyata bagi manusia dan suka menimbulkan perselisihan. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga hubungan baik diantara tiap individu. Kesimpulannya individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain adalah individu yang bisa membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain¹²

¹² Najati, U. *Al’Quran dan Ilmu Jiwa* (Jakarta: Aras Pustaka, 2005), h. 15.

c. Dimensi Otonomi (Kemandirian) :

Yaitu kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berfikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Individu yang memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan bertingkah laku maka bisa dinilai sebagai individu yang tidak otonom.

Kemandirian dalam Islam juga merupakan hal yang selalu dianjurkan khususnya bagi para orangtua dalam mendidik anak mereka agar menjadi orang yang tidak selalu meminta bantuan orang lain dan memenuhi kebutuhannya dengan usahanya sendiri.

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”(QS. Al-Imran: 139)

Kesimpulannya individu yang otonom adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki ketrampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan.

d. Dimensi Penguasaan Lingkungan :

Yaitu kemampuan dan berkompetensi mengontrol lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Manusia diciptakan oleh Allah sebagai khalifah di muka bumi ini, tujuannya adalah agar manusia senantiasa berperan aktif sebagai pengendali dari lingkungannya sebelum dan bukan dikendalikan pihak lain.

Allah berfirman:

“Dan dia lah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang

lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya dan Sesungguhnya dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS: Al- An’am: 165).

Kesimpulannya individu yang bisa menguasai lingkungan adalah yang mampu memahami keadaan lingkungannya dan berusaha untuk dapat mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkannya, dan berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain.¹³

e. Dimensi Tujuan Hidup :

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa terdapat tujuan dan makna didalam hidupnya, baik masa lalu maupun yang sedang dijalannya kini.

Allah berfirman :

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzariyat: 56).

Individu yang mengetahui tujuan dan makna hidup tentunya akan menjalankan apa yang menjadi kewajibannya, sebagaimana Allah menciptakan manusia agar senantiasa mengabdikan pada-Nya. Pengabdian kepadaNya dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya menikah yang merupakan bagian dari menyempurnakan sebagian dari agamanya. Kesimpulannya individu dalam menjalani hidupnya hendaknya senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu harapan yang didambakan, sehingga dengan begitu individu dapat merasakan makna hidup yang dijalannya yang bisa membuatnya untuk bisa lebih menghargai diri sendiri secara proporsional.

¹³ Najati, U. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa* (Jakarta: Aras Pustaka, 2005), h. 32.

f. Dimensi Pengembangan Pribadi :

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Dimensi ini meliputi kemampuan untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan. Manusia diciptakan oleh Allah berbeda dengan hewan dengan tujuan agar manusia bisa menggunakan kelebihanannya untuk membuat hidupnya lebih bermutu karena manusia adalah sebaik-baiknya makhluk yang diciptakanNya.

Sebagaimana firman Allah :

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin: 4)

Ayat ini menerangkan bahwasanya manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Manusia diciptakan lebih baik dibandingkan makhluk lainnya, diberikan akal untuk berfikir dan menyadari kemampuannya demi mengembangkan potensi-potensi yang sudah dikaruniakan Allah SWT pada diri masing-masing. Kesimpulannya adalah individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara kontinyu

D. Konsep Religiusitas

Pengertian religiusitas adalah satu sistem yang kompleks dari kepercayaan keyakinan dan sikap-sikap dan upacara-upacara yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan atau kepada sesuatu yang bersifat ketuhanan. Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (being religious), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (having religion). Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan. Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain: iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya. Di dalam buku ilmu jiwa

agama, Dradjat mengemukakan istilah kesadaran agama (*religious consciousness*) dan pengalaman agama (*religious experience*). Kesadaran agama merupakan segi agama yang terasa dalam pikiran dan dapat diuji melalui introspeksi, atau dapat dikatakan sebagai aspek mental dari aktivitas agama. Pengalaman agama adalah unsur perasaan dalam kesadaran agama, yaitu perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan¹⁴.

Apapun istilah yang digunakan oleh para ahli untuk menyebut aspek religius di dalam diri manusia, menunjuk kepada suatu fakta bahwa kegiatan kegiatan religius itu memang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. didalamnya terdapat berbagai hal menyangkut moral atau akhlak, serta keimanan dan ketaqwaan seseorang¹⁵

E. Fungsi Agama (Religius) Bagi Manusia

Menurut Hendropuspito fungsi agama bagi manusia meliputi beberapa hal diantaranya adalah :

a. Fungsi edukatif

Manusia mempercayakan fungsi edukatif pada agama yang mencakup tugas mengajar dan membimbing. Keberhasilan pendidikan terletak pada pendayagunaan nilai-nilai rohani yang merupakan pokok-pokok kepercayaan agama. Nilai yang diresapkan antara lain: makna dan tujuan hidup, hati nurani, rasa tanggung jawab kepada Tuhan.

b. Fungsi penyelamatan

Agama dengan segala ajarannya memberikan jaminan kepada manusia keselamatan di dunia dan akhirat.

c. Fungsi pengawasan sosial

Agama ikut bertanggung jawab terhadap norma-norma sosial sehingga agama menyeleksi kaidah-kaidah sosial yang ada, mengukuhkan yang baik dan menolak kaidah yang buruk agar selanjutnya ditinggalkan dan dianggap sebagai larangan. Agama juga memberi sanksi-sanksi yang harus dijatuhkan kepada orang

¹⁴ Jalaluddin. *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), h.15.

¹⁵ Spinks, G. S. *Psychology and Religion* (London: Methuen and Company Ltd, 1963), h. 11.

yang melanggar larangan dan mengadakan pengawasan yang ketat atas pelaksanaannya.

d. Fungsi memupuk persaudaraan

Persamaan keyakinan merupakan salah satu persamaan yang bias memupuk rasa persaudaraan yang kuat. Manusia dalam persaudaraan bukan hanya melibatkan sebagian dari dirinya saja, melainkan seluruh pribadinya juga dilibatkan dalam suatu keintiman yang terdalam dengan sesuatu yang tertinggi yang dipercaya bersama.

e. Fungsi transformatif

Agama mampu melakukan perubahan terhadap bentuk kehidupan masyarakat lama ke dalam bentuk kehidupan baru. Hal ini dapat berarti pula menggantikan nilai-nilai lama dengan menanamkan nilai-nilai baru. Transformasi ini dilakukan pada nilai-nilai adat yang kurang manusiawi. Sebagai contoh kaum qurais pada jaman Nabi Muhammad yang memiliki kebiasaan jahiliyah karena kedatangan. Islam sebagai agama yang menanamkan nilai-nilai baru sehingga nilai-nilai lama yang tidak manusiawi dihilangkan. Disini dapat kita lihat bawasannya agama merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan (edukatif). Karena secara tidak langsung semua apa yang kita lakukan itu melalui proses belajar dan keyakinan serta kepercayaan terhadap tuhan itu sangat diperlukan untuk memberikan ketenangan dalam diri, karena tidak dipungkiri setiap manusia memerlukan perlindungan. Dan setiap insan yang hidup di muka bumi ini bertanggung jawab kelak di akhirat. Karena kehidupan ini tidak berhenti hanya di dunia saja, setiap perilaku kita diawasi dan di nilai sehingga kita bisa mengatakan amal perbuatan baik dan buruk.

F. Dimensi-dimensi religiusitas

Menurut Glock dan Stark dalam bukunya Djameludin Ancok menyebutkan ada lima macam dimensi keberagamaan yaitu¹⁶

- a. Dimensi keyakinan (ideologis)
- b. Dimensi praktik agama (ritualistik)

¹⁶ Jalaluddin,. *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), h. 24.

- c. Dimensi penghayatan (eksperiensial)
- d. Dimensi pengetahuan agama (intelektual)
- e. Dimensi pengalaman dan konsekwensi¹²

Adapun keterangan dari dimensi-dimensi yang disebutkan oleh Glock dan Strark adalah sebagai berikut:

- a. Dimensi keyakinan

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut.

- b. Dimensi praktik agama

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Praktik-praktik keagamaan ini terdiri atas dua kelas penting yaitu: Ritual, mengacu kepada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk melaksanakan. Ketaatan dan ritual bagaikan ikan dengan air, meski ada perbedaan penting.

- c. Dimensi penghayatan

Dimensi ini berisi dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjek dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supernatural).

- d. Dimensi pengetahuan agama,

Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

- e. Dimensi pengalaman dan konsekwensi, konsekwensi komitmen agama berlainan dari keempat dimensi yang sudah dibicarakan diatas.

Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Berdasarkan aspek-aspek yang terdapat pada Glock dan Strark, maka skala yang digunakan untuk mengukur religiusitas berdasarkan teori Glock dan Strark, yaitu Dimensi keyakinan, dimensi praktik agama ritual, dimensi

penghayatan, dimensi pengetahuan agama, dimensi pengalaman dan konsekwensi. Tiga aspek diataranya sudah terdapat pada skala religiusitas yang dibuat oleh Dadang hawari, yaitu dimensi iman, dimensi islam, dan dimensi pengalaman. Sedangkan dua diantaranya belum terdapat di teori Dadang hawari diantaranya dimensi penghayatan dan dimensi pengetahuan agama. Oleh karena itu peneliti menggunakan teori dari Glock dan Stark, karena teorinya lebih lengkap untuk mengungkapkan religiusitas pada penelitian¹⁷

Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lincon 70% remaja di Amerika secara potensial maupun aktual adalah religius, namun Dadang hawari dalam Dimensi religi dalam praktik psikiatri dan psikologi. ternyata mereka sangat tidak peduli tentang pandangan religius. Hal yang lebih bisa dipastikan adalah ketidakpedulian siswa terhadap doktrin-doktrin yang menerangkan tentang ajaran agama, sedangkan 30% siswa menyatakan bahwa mereka merasakan adanya kebutuhan terhadap orientasi religius, dan menemukan bahwa selama ini mereka dibesarkan tidak bisa memuaskan kebutuhan religius mereka. Selain itu juga menurut Clinebell dalam bukunya Dadang hawari menyebutkan ada beberapa aspek yang harus diketahui dalam perkembangan remaja dengan pribadi yang sehat baik jasmani maupun rohani dengan mempunyai empat dimensi holistik, yaitu agama, organ-biologik, psikoedukatif dan social¹⁸

a. Agama / spiritual yang merupakan fitrah manusia, merupakan kebutuhan dasar (*basic spiritual needs*), mengandung nilai-nilai moral, etika dan hukum atau dengan kata lain seseorang yang taat padahukum, berarti ia bermoral dan beretika, sehingga dapat dikatakan seseorang yang bermoral dan beretika berarti ia beragama.

b. Organ-biologik, mengandung arti fisik (tubuh jasmani) termasuk susunan syaraf (otak), yang perkembangnya memerlukan makanan yang gergizi, bebas dari penyakit mulai dari bayi, remaja, dewasa dan lanjut usia.

¹⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005), h. 11.

¹⁸ Poloutzian, F.R. *Psychology of Religion* (Needham Heights, Massachusetts: A Simon & Schuster Comp, 1996), h. 145.

c. Psiko-edukatif, adalah pendidikan yang diberikan oleh orang tua (ayah dan ibu) termasuk pendidikan agama. Orang tua merupakan tokoh imitasi dan identifikasi anak terhadap orang tuanya. Perkembangan berhenti hingga usia 18 tahun.

d. Sosial budaya, selain dimensi psiko-edukatif diatas kepribadian seseorang juga dipengaruhi oleh kultur budaya dari lingkungan social yang bersangkutan dibesarkan .

Dari hasil pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas adalah suatu sistem yang kompleks dari kepercayaan sikap-sikap dan upacara-upacara yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan atau makhluk yang bersifat ketuhanan, terdapat lima dimensi yang tidak dapat terpisahkan dan sudah merupakan kumpulan dari beberapa dimensi yang telah dijelaskan diatas yang merujuk pada Glock dan Stark, kelima dimensi religiusitas yaitu dimensi diantaranya dimensi keyakinan (ideologis), dimensi praktik agama (ritualistik), dimensi penghayatan (eksperiensial), dimensi pengetahuan agama (intelektual), dimensi pengalaman dan konsekwensi. Kelima dimensi tersebut adalah merupakan aspek-aspek yang tidak bisa dipisahkan-pisahkan, karena hal tersebut merupakan satu kesatuan dalam religiusitas seseorang.¹⁹

G. Religiusitas Dengan *Psychological Well Being* Pada Individu

Psychological well being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari. *Psychological well being* merupakan konstruksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup mereka. Evaluasi terhadap pengalaman akan membuat seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan dan membuat *psychological well being*-nya rendah atau berusaha memperbaiki hidupnya yang akan membuat *psychological well being*-nya meningkat. Itu berarti tinggi rendahnya *psychological well being* individu, tergantung dari bagaimana individu itu sendiri secara efektif dapat mengatur

¹⁹ Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, (Malang:, UIN Malang Press, 2008), h. 35.

sumber –sumber sekitarnya baik internal maupun eksternal dalam memaksimalkan tingkat fungsional mereka²⁰

Psychological well being yang tinggi akan memiliki sikap positif, menerima segala aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, memandang masa lalu dengan positif, ingin terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan arahan dalam hidup, merasa hidup ini berarti, memegang kuat keyakinan, berkompetensi dengan lingkungan, menggunakan peluang secara efektif, tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku berdasarkan penilaian pribadi, bersikap hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya kepada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati.²¹

Sedangkan pada individu dengan *psychological well being* yang rendah tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi, merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup. Merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial. kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial.

Menurut Santrock, ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk membantu mereka mencapai *psychological well being*, yaitu mencakup memiliki pendapatan, kesehatan yang baik, gaya hidup aktif, dan mempunyai jaringan teman dan keluarga yang baik. Itu berarti individu yang memiliki gaya hidup aktif akan memiliki *psychological well being* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang hanya diam di rumah dan menyendiri. Hurlock juga menyebutkan bahwa *psychological well being* pada

²⁰ Harrington, Rick. & Donald, A. Loffredo. *Private Self-Consciousness Factors and Psychological Well-Being*. Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health. 2007, Volume 1, issue 1, h. 56

²¹ Ryff, D. Carol. "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality Social Psychology, 1989, h. 89

individu tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A” Kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Jadi, apabila individu tidak dapat memenuhi “tiga A” tersebut maka akan sulit baginya untuk dapat mencapai kebahagiaan. Glock dan Stark mendefinisikan religiusitas sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlambangkan dimana semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.²² Religiusitas dimaksudkan sebagai pembuka jalan agar kehidupan orang yang beragama menjadi semakin intens. Makna religiusitas didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang percaya, memandang hal-hal yang terjadi sehari-hari berdasarkan sudut pandang agama dan menerapkan keyakinan agamanya pada kehidupan sehari-hari.

Orang yang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran agamanya, berusaha mempelajari pengetahuan tentang agamanya, menjalankan ritual agamanya, meyakini doktrin-doktrin agamanya dan merasakan pengalaman beragama. Menurut Ross menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan religius yang kuat secara signifikan rendah pada distress.²³ Penghayatan agama yang baik membuat individu lebih menerima semua proses penurunan kondisi fisiknya, bahkan sering diikuti dengan berbagai penyakit yang kronis sebagai hal-hal yang biasa-biasa saja, suatu hal yang memang harus terjadi dan dengan lapang dada. Tidak ada penyesalan, tidak ada kekecewaan atau perasaan tidak adil maupun marah. Sedangkan Orang-orang dengan religiusitas yang rendah adalah mereka yang tidak memandang segala sesuatu dengan positif (*su’u dzon*), kurang sabar dalam mengatasi kesulitan hidup, kurang ikhlas dalam menerima segala sesuatu dan kurang mentaati norma agama serta tidak menerapkannya dalam keseharian. Religiusitas juga mempunyai peran suportif pada individu khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup pada seseorang.

²² Friedman, Howard.S. dan Miriam, W.Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern* (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 34.

²³ Durkheim, E. *The Elementary Forms of Religious Life* (New York: Free Press, 1965), h. 90

seperti yang telah dibuktikan pada penelitian Koenig, Smiley dan Gonzales yang menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religious berhubungan dengan sense of well being²⁴. Penelitian yang dilakukan oleh Koenig, Goerge dan Segler menunjukkan adanya hubungan positif antara agama dan keadaan psikologis individu, yaitu menunjukkan bahwa strategi menghadapi masalah yang tersering dilakukan oleh 100 responden terhadap peristiwa yang paling menimbulkan stres adalah berhubungan dengan agama dan kegiatan religius. Salah satu yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Hepworth, Kilpatrick dan Trew yang menunjukkan hubungan yang konsisten antara *psychological well being* dengan menjalankan ritual pada masyarakat pemeluk agama Islam di negara Inggris. Semakin baik ritual maka semakin baik pula *psychological well being* yang dirasakan. Tidak hanya sekedar menjalankan ritual, namun yang lebih penting adalah nilai tujuan seseorang yang ingin dicapai dengan menjalankan ritual tersebut. Penelitian lain juga membuktikan bahwa komitmen religius mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya karena dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan²⁵

H. Pembahasan

Tulisan ini bertujuan untuk menguji apakah ada atau tidaknya hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada individu. Analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang telah dirumuskan diterima, yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa teori

²⁴ Hurlock, Elizabeth. B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 56.

²⁵ Santrock, W. John, *Life Span Development; Perkembangan Masa Hidup*, Jilid II, Penerj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1995), h. 89.

yang mengatakan bahwa ada keterkaitan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Salah satunya teori dari Ellison yang menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological well being*-nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

Penelitian ini juga menguatkan hasil penelitian sebelumnya dari Lovi nger dan Spero yang menyatakan bahwa komitmen religious mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya kerana dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan.²⁶

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Ellison yang menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Penelitian Ellison, menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi, serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Freidman dkk, melaporkan bahwa religiusitas sangat membantu individu ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Dalam penelitian ini, bencana alam seperti gempa bumi menimbulkan goncangan mental yang hebat dan trauma pada diri korban gempa bumi. Perasaan kehilangan anggota keluarga dan harta benda dalam waktu yang sekejap membuat individu mengalami perasaan sedih yang mendalam.

²⁶ Repstad & Furseth. I. *Anintroduction to the sociology of religion classical and contemporary perspectives*. (Burlington: Ashgate Publishing Company, 2006), h. 35.

Keadaan ini merupakan beban psikologis tersendiri bagi individu. Namun demikian dengan adanya pengaruh dari religiusitas yang mereka miliki, para korban gempa dalam penelitian ini masih mampu bertahan di tengah-tengah kondisi yang serba terbatas untuk kemudian bangkit kembali menata masa depannya. Pada masa krisis seperti itu, agama memiliki peran yang besar bagi individu sebagai strategi coping. Sesuai dengan pendapat Argyle, yang menyebutkan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesehatan psikologis individu pada saat-saat sulit. Religiusitas juga sangat membantu individu ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan²⁷. Dalam hal ini, agama mampu menyediakan sumber-sumber untuk menjelaskan dan menyelesaikan situasi problematik, meningkatkan perasaan berdaya dan mampu (efikasi) pada diri seseorang, serta menjadi landasan perasaan bermakna, memiliki arah, dan identitas personal, serta secara potensial menanamkan peristiwa asing yang berarti²⁸

I. Kesimpulan

Berdasarkan paparan teori di atas, diketahui terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *psychological well being* dapat dijelaskan dengan tinggi rendahnya religiusitas. Religiusitas dalam penelitian ini adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan yang kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari. Sedangkan *Psychological well being* dalam penelitian ini adalah perasaan subjektif dan evaluasi seseorang terhadap dirinya atas pengalaman-pengalaman mengenai kenyamanan hidupnya, yang membuat individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang tidak menyenangkan dan berusaha untuk memperbaikinya.

²⁷ Risnawita, S, & Ghufron, M.N. *Teori-teori psikologi*. (Yogyakarta: Arruzz media, 2011), h. 99.

²⁸ Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 46.

Sejalan dengan beberapa teori yang mengatakan bahwa ada keterkaitan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Salah satunya teori dari Ellison (dalam Trankle,) yang menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological well being*nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup²⁹.

Daftar Pustaka

- Argyle, M. *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. Sussex: Routledge, 2001.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2004.
- Baharuddin dan Mulyono. 2008. "Psikologi Agama dalam Perspektif Islam". Malang, UIN Malang Press. Basri, Hasan.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2006.
- Durkheim, E. *The Elementary Forms of Religious Life*. New York: Free Press, 1965.
- Friedman, Howard.S. dan Miriam, W.Schustack. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Hamburger, *Technology and psychological well-being*. New York: Cambridge University, 2009.
- Hand-out Mata Kuliah Psikologi Kepribadian. "Pengantar Psikologi Kepribadian Non Psikoanalitik." Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Harrington, Rick. & Donald, A. Loffredo, *Private Self-Consciousness Factors and Psychological Well-Being*. Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health, 2007.
- Hasan, Purwakania B. Aliah. *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta, PT.RajaGrafindo Hotifah, Yuliati. 2006.

²⁹ Trankle..2009 Adolsance religiosity and psychological wellbeing.<http://www.charis.wk.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>.Diakses pada tanggal 1 Juni, 2011.

- Hurlock, Elizabeth. B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Najati, U. *Al'Quran dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Aras Pustaka, 2005.
- Poloutzian, F.R., *Psychology of Religion*. Needham Heights, Massachusetts: A Simon & Schuster Comp, 1996.
- Repstad & Furseth, I. *Anintroduction to the sociology of religion classical and contemporary perspectives*. Burlington: Ashgate Publishing Company, 2006.
- Risnawita, S, & Ghufiron, M.N. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Arruzz media, 2011.
- Ryff, D. Carol. "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Pesonality Social Psychology*, 1989.
- Santrock, W. John, "Life Span Development; Perkembangan Masa Hidup", Jilid II, Penerj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1995.
- Spinks, G. S. *Psychology and Religion*. London: Methuen and Company Ltd., 1963.
- Thouless, R.H. *Pengantar psikologi agama*. Jakarta: Rajawali, 1992.
- Trankle..2009 Adolsance religiosity and psychological wellbeing.<http://www.charis.wk.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>.Diakses pada tanggal 1 Juni, 2011

*Annisa Fitriani, S.Psi, MA adalah dosen Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung. Alumni Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta.