

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS ISLAM DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA ALUMNI ESQ



Oleh :

Anisa Sukowati Amrini

Fuad Nashori



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS ISLAM DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ALUMNI ESQ**



Dosen Pembimbing Utama

(Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., Psikolog)

RELATIONSHIP BETWEEN ISLAMIC RELIGIOUSITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON ALUMNI ESQ

Anisa Sukowati Amrini
Fuad Nashori

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between the religiosity of Islam with the psychological well-being of the ESQ Alumni. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between the religiosity of Islam with the psychological well-being of the ESQ Alumni. Subjects in this study amounted to 189 people aged 17 - 55 years old, have followed ESQ Basic Training in Yogyakarta, Semarang, Solo and Magelang. This study uses two measuring tools, namely the scale of psychological well-being adapted from Ryff's Psychological Well-Being Scale 42 aitem version and scale of Islamic religiosity adapted from Psychological Measure of Islamic Religiousnes. The result of data analysis using Spearman product moment correlation technique with Social Science Program (SPSS) version 20.0 for Windows indicates that there is no significant relation between Islamic religiosity and psychological wellbeing ($r = 0,081$ with p value = $0,267$ ($p > 0,05$)).

Keywords: Islamic Religiosity, Psychological Well-being, ESQ Alumni

A. PENGANTAR

Setiap individu memiliki harapan dalam kehidupannya, salah satunya adalah kesejahteraan. Kesejahteraan yang diharapkan tidak hanya kesejahteraan fisik saja, namun juga kesejahteraan psikis. Setiap individu juga menginginkan menjalani kehidupan dengan normal dan sehat, oleh karena itu individu cenderung melakukan berbagai cara agar kebutuhan fisik, psikologis, dan sosialnya terpenuhi. Individu akan selalu berusaha untuk mencapai kesejahteraan di dalam hidupnya, yaitu dengan cara menjalani hidup dengan penuh optimisme dan jauh dari penderitaan.

Individu yang sehat secara mental akan merasakan kesejahteraan dalam dirinya, hal ini disebut juga sebagai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis dapat disamakan dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik, maka akan terpenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya.

Ryff, dkk (Rostiana, 2011) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis pada konteks pengembangan dan pemenuhan tantangan hidup yang utama. Ryff (Ryff & Singer, 1996) menyusun konsep kesejahteraan psikologis berdasarkan konsep-konsep para ahli psikologi yang

berorientasi [ada fungsi positif manusia. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff dibagi kedalam beberapa dimensi yaitu pada kondisi psikologis manusia untuk dapat menerima jati dirinya, menjalin relasi sosial yang positif, memiliki kebebasan untuk bertindak, menguasai lingkungan, mengembangkan potensi yang dimiliki dan memiliki tujuan hidup. (Ryff dalam Rostiana, 2011).

Menurut Bartram dan Boniwell (2007), kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterkaitan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme termasuk juga mengendalikan kekuatan dan mengembangkan bakat serta minat yang dimiliki.

Kesejahteraan psikologis menurut Synder & Lopez (2002) adalah gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia yang memiliki tujuan dan akan berjuang dalam pencapaian tujuan hidupnya. Sedangkan menurut Chaturvedula dan Joseph (2007), kesejahteraan psikologis merupakan penilaian individu terhadap kepuasan hidup yang nantinya dapat menimbulkan efek positif bagi kehidupannya.

Pada realitanya pemenuhan aspek kesejahteraan psikologis dalam diri seorang Alumni ESQ yang sudah mengikuti training ESQ tergolong cenderung tinggi. Berdasarkan data yang didapatkan dilapangan, peneliti melakukan wawancara dengan 3 orang Alumni ESQ. Selain wawancara dengan 3 orang Alumni ESQ, peneliti juga melakukan wawancara dengan Trainer Training ESQ yang juga sudah menjadi Alumni ESQ, didapatkan

data bahwa fenomena yang sering terjadi pada Alumni ESQ adalah tidak sedikit Alumni ESQ yang menjadi lebih religius ketika setelah mengikuti training, namun tidak sedikit juga yang bertahan apabila jarang mengikuti Training ESQ lagi.

Peneliti juga menangkap fenomena yang terjadi dilapangan, dimana kebanyakan Alumni ESQ terlihat memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis namun cenderung tidak terpenuhi untuk dimensi-dimensi religiusitas Islam. Hal ini berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti terhadap beberapa Alumni ESQ yang tergabung dalam Komunitas Satria UII 165. Selain itu, peneliti juga menangkap beberapa komentar dari yang bukan Alumni ESQ, mereka menyebutkan bahwa tidak sedikit Alumni ESQ yang ibadahnya mengalami penurunan setelah lama tidak mengikuti Training ESQ lagi. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan religiusitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada Alumni ESQ.

Religiusitas merupakan konsep multidimensi yang merujuk pada keyakinan-keyakinan, perilaku-perilaku, perasaan-perasaan, atribut-atribut, hubungan-hubungan, dan d\pengalaman-pengalaman manusia dalam hubungannya dengan sebuah kekuatan transenden atau kekuatan maha suci (Zinnbauer & Pargament, 2005). Religiusitas juga dapat memberikan jalan keluar kepada individu untuk mendapatkan rasa aman, berani dan tidak cemas dalam menghadapi permasalahan yang melingkupi kehidupannya (Darajat dalam Azizah, 2006).

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada religiusitas Islam yang mengacu pada penelitian Abu Raiya (2008). Menurut Raiya (2008), religiusitas Islam merupakan konsep multidimensional yang berdasarkan perspektif-perspektif Islam yang terdiri dari keyakinan, ibadah, perintah, larangan dan universalitas Islam. Agama Islam mengajarkan bahwa dengan mendekati diri kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* maka seseorang akan mendapatkan ketenangan dalam hidup secara lahir dan bathin serta dapat mengontrol perilakunya. Agama Islam juga mengajarkan bahwa manusia adalah khalifah di bumi ini dan Islam mengajarkan umatnya untuk menyadari hal tersebut. Khalifah di bumi artinya adalah sebaik-baiknya umat yang ada di bumi. Hal ini tercantum dalam ayat berikut ini

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik baiknya."

Individu yang berusaha menjadi pribadi yang baik akan memperoleh kesejahteraan psikologis. Hal ini merujuk pada hasil penelitian Ano dan Vasconcelles (McCulloch & Willoughby, 2009) bahwa religiusitas berkorelasi secara konsisten dengan kesejahteraan.

Selain terkait dengan kesejahteraan psikologis dan religiusitas Islam, peneliti mencoba melakukan pengendalian terhadap kecenderungan *social*

desirability pada subjek penelitian untuk meningkatkan kualitas informasi dan menghindarkan bias dalam interpretasi hasil penelitian. Menurut Chen (1997), *social desirability* merupakan bentuk konformitas terhadap stereotip sosial karena subjek ingin mendapatkan penerimaan yang pada akhirnya berujung pada keinginan untuk pengakuan masyarakat.

Menurut Sjostrom dan Holst (2002), *social desirability* mempengaruhi kesalahan interpretasi terhadap kesalahan respon maupun kesalahan non respon. *Social desirability* juga akan mengungkap jawaban atau respon individu terhadap pertanyaan yang dikenakan padanya dimana responden berusaha untuk meningkatkan kesamaan dengan karakteristik masyarakat dan menurunkan karakteristik yang tidak diharapkan oleh masyarakat. Dengan kata lain, *social desirability* menegaskan mana yang baik dan menyembunyikan yang buruk

B. METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah Alumni ESQ yang sudah mengikuti training ESQ minimal Training Basic, subjek memiliki rentang usia 17 – 55 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan cara kuantitatif. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product moment* dari *Spearman*. Pengolahan data yang dilakukan untuk menguji korelasi variabel menggunakan program *Statistical Program Social Science (SPSS) version 20.0 for Windows*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, religiusitas Islam, dan

social desirability. Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale 42 aitem version* (Ryff, 1989). Skala religiusitas Islam yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala religiusitas Islam yang diadaptasi dari *Psychological Measure of Islamic Religiousnes* (Raiya, 2008). Sedangkan skala *social desirability* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *social desirability* yang diadaptasi dari *Social Desirability scale short form A* (Reynold & Gerbasi, 1982).

C. HASIL PENELITIAN

Hasil uji normalitas untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *test of normality* dari *Kolmogorov-Smirnov*. Data normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data tidak normal pada variabel religiusitas Islam dengan $p = 0,000$ dan nilai $(K-SZ) = 0,173$, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis memiliki sebaran data normal dengan $p = 0,200$ dan nilai $(K-SZ) = 0,056$. Hasil uji linieritas untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan $F \text{ Linearity} = 0,862$ dan $p = 0,354$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesejahteraan psikologis dan religiusitas Islam memiliki hubungan yang tidak linier.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Spearman*. Hasil analisis yang menunjukkan perolehan nilai $r = 0,081$ dengan $p = 0,267$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara religiusitas Islam dengan kesejahteraan psikologis. Walaupun demikian, pengaruh variabel kesejahteraan psikologis dengan religiusitas Islam mendapat sumbangan sebesar $(r^2) = 0,005$ (0,5%). Koefisien determinasi ini menunjukkan seberapa besar pengaruh antara kedua variabel. Hal ini berarti sumbangan sebesar 0,5% dari variabel religiusitas Islam dapat dijelaskan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **ditolak**.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas Islam dan kesejahteraan psikologis pada Alumni ESQ. Subjek dari penelitian ini ada 189 orang Alumni ESQ. Berdasarkan hasil analisis uji asumsi normalitas, diperoleh hasil dari variabel kesejahteraan psikologis memiliki distribusi normal dengan nilai $p = 0,200$, sedangkan untuk variabel religiusitas Islam memiliki distribusi data tidak normal dengan nilai $p = 0,000$. Hasil analisis uji asumsi linieritas, menunjukkan hasil yang tidak linier dengan nilai $p = 0,354$. Berdasarkan hal tersebut, maka analisis data untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *non parametric* dari *Spearman*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, koefisien korelasi antara variabel religiusitas Islam dan kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0,081 dengan nilai $p = 0,267$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas Islam dan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain tinggi rendahnya tingkat religiusitas Islam tidak berhubungan dengan tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada Alumni ESQ. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini tidak terbukti atau **ditolak**.

Hasil dari penelitian ini tidak mendukung pernyataan Ano dan Vasconcelles (McCullough & Willoughby, 2009) yang mengatakan bahwa religiusitas secara konsisten berhubungan erat dengan kesehatan, kesejahteraan, prestasi, dan perkembangan sosial, serta religiusitas yang dimiliki oleh individu secara efektif dapat mengatasi stress. Pada penelitian ini, religiusitas tidak ada pengaruh dengan kesejahteraan psikologis pada Alumni ESQ.

Hasil dari penelitian ini juga tidak mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarakeshwr, Pargament, & Mahoney (Raiya, 2008) yang mengungkapkan bahwa religiusitas dapat dicari serta dipahami untuk mencapai tujuan dalam hidup yang beragama, termasuk mencapai tujuan hidup pribadi serta makna hidup dan pengembangan diri.

Terdapat beberapa kemungkinan yang menyebabkan hipotesis pada penelitian ini ditolak, yaitu kesalahan teori penelitian, kesalahan alat ukur yang digunakan pada penelitian, kesalahan subjek penelitian, dan

kesalahan pengambilan data penelitian (Nashori & Indirawati, 2007). Kemungkinan pertama hipotesis ditolak adalah kesalahan teori tentang hubungan antara religiusitas Islam dengan kesejahteraan psikologis. Dasar teori yang digunakan adalah teori McCullough & Willoughby (2009).

Kemungkinan kedua adalah kesalahan alat ukur. Peneliti sudah melakukan pengecekan tentang aspek alat ukur dan sudah sesuai dengan konstruksi teori yang mendasari. Kedua alat ukur sudah mengukur apa yang seharusnya diukur. Skala religiusitas Islam mengukur 5 dimensi, yaitu kepercayaan, ibadah, perintah, larangan, dan universalitas Islam. Skala kesejahteraan psikologis mengukur 6 aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, pengembangan diri, dan memiliki tujuan hidup.

Kemungkinan ketiga adalah kesalahan subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah Alumni ESQ yang memiliki karakteristik sudah mengikuti training ESQ minimal tahap ESQ *Basic*. Menurut peneliti, Alumni ESQ tidak tergolong sebagai subjek yang memiliki kekhasan tersendiri. Artinya subjek tergolong sebagai populasi yang normal.

Kemungkinan keempat adalah kesalahan pengisian kuisisioner atau analisis data. Pada saat pengambilan data, peneliti menyebarkan kuisisioner menggunakan *Google Doc*, sedangkan untuk proses analisis data, peneliti melakukan analisis data berulang kali menggunakan *Statistical Program Social Science (SPSS) version 20.0 for Windows* untuk memastikan mendapatkan hasil yang benar.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diduga bahwa kemungkinan yang menyebabkan hipotesis pada penelitian ini ditolak kesalahan pengisian kuisisioner penelitian. Pengisian kuisisioner pada penelitian ini menggunakan *Google Doc* yang menyebabkan peneliti tidak dapat melihat dan mengawasi secara langsung subjek saat mengisi kuisisioner penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 189 subjek pada penelitian ini terdapat 37 subjek yang termasuk dalam kategori skor kesejahteraan psikologis yang sangat rendah. Untuk kategori skor kesejahteraan psikologis yang rendah terdapat 39 subjek, sebanyak 45 subjek termasuk dalam kategori skor yang sedang dan sebanyak 34 subjek termasuk dalam kategori skor kesejahteraan psikologis yang tinggi dan sangat tinggi.

Sedangkan untuk kategori skor religiusitas Islam, sebanyak 30 subjek termasuk dalam kategori yang sangat rendah, 62 subjek termasuk dalam kategori yang rendah, 32 subjek termasuk dalam kategori sedang, 65 subjek termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada subjek termasuk dalam yang kategori sangat tinggi.

Dengan demikian, pada subjek pada penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis cenderung sedang dan tingkat religiusitas Islam cenderung tinggi. Pada penelitian ini, peneliti masih banyak kekurangan. Peneliti kurang dapat menjelaskan secara terperinci kemungkinan yang menyebabkan hipotesis pada penelitian ini ditolak dan peneliti kurang meneliti seluruh faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas Islam dengan kesejahteraan psikologis pada Alumni ESQ. Tinggi atau rendahnya tingkat religiusitas Islam pada Alumni ESQ tidak mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologi, dengan demikian hipotesis pada penelitian ini **ditolak**.

F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa Alumni ESQ memiliki sikap religiusitas yang lumayan tinggi. Hal ini mengingatkan kita untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT agar secara mental kita bisa terjaga, bukan hanya dari sisi materil saja yang dapat menjaga kebahagiaan dan kesehatan mental seseorang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang mengaitkan kesejahteraan psikologis dengan variable yang lain atau faktor-faktor yang baru yang lebih menarik, serta menggunakan metode pengumpulan data dengan

cara yang berbeda sehingga data-data yang diperoleh lebih lengkap dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi 4*. Pustaka Pelajar Offset : Yogyakarta.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine.
- Chen, P. Y., Dai, T., Spector, P. E., & Jex, S. M. (1997). Relation Between Negative Affectivity And Positive Affectivity : Effect of Judged Desirability of Scales Items and Respondent Social Desirability. *Journal of Psychological Assesment*. Vol. 69 (1), 183-198.
- Fajrina, F. (2012). Studi Deskriptif Permasalahan Kontrol Diri dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. Laporan penelitian (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya Universitas Islam Indonesia.
- Gauvin, Lize & Spence, John C. (1996). Physical Activity and Psychological Well Being Knowledge Base, Current Issues and Caveats. *Nutritionn Reviews*, 54,4 : ProQuest pg.553.
- Iriani, N (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola *Attachment*. *Jurnal Psikologi* vol 3 no 1.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control : associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin* 2009. 135, 1, 69-93.
- Nashori, H. F. & Indirawati, E. (2007). Peranan Perilaku Merokok dalam Meningkatkan Suasana Hati Negatif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2 (2), 25-37.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). Integrative themes in the current science of the psychology of religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds).

- Papalia, D. E., Old, D. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan Bagian V s/d IX*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Reynold, W. M. & Gerbasi, K. C. (1982). Development of Reliable & Valid Short Forms of the MCSDS. *Journal of Clinical Psychology*, 38.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., Keyes, C.L, 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719-727.
- Sjostorm, O., & Holst, D. (2002). Validity of Quastionnaire Survey : Response Patterns in Different Subgroups and the Effect of Social Desirability. *Acta Odontologica Scandinavica*. 60 (3), 136-140.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. (pp. 21-42). New York : The Guiltford Press.

Identitas Penulis

Nama Mahasiswa : Anisa Sukowati Amrini

Alamat Kampus : Universitas Islam Indonesia, Fakultas Psikologi
dan Ilmu Sosial Budaya, Program Studi Psikologi,
Jl. Kaliurang KM 14,5 Yogyakarta

Alamat Rumah : Jl. Magelang, Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

No. Telepon : 082243909134

Email : anisamrini@gmail.com