

Pengaruh Religiositas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Diajeng Nabila Widyadhari

Email: diajengnabilawidyadhari@gmail.com

Fathia Febylafayza Tandri

Email: fathiafebyla@gmail.com

Risty Fazrina

Email: ristyfazrinaa@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Student mental health is a crucial aspect of college life. The academic burden, social pressure, and life transitions that often haunt students can have a negative impact on psychological well-being. On the other hand, religion and religiosity have been shown to have a significant influence on an individual's mental health. Therefore, research on the influence of Islamic religiosity on students' mental health is an interesting and relevant topic to explore. This research was conducted with the aim of examining the level of religiosity of students as individuals in the young age group, and how the strength of students' religion affects their mental health. The research design used is quantitative with an associative approach. With a purposive sampling approach, the sample in this study was 33 students. Data collection techniques using questionnaires, data analysis tools using simple linear regression.*

Keywords: *Health, Students, Mentality, Religiosity*

Abstrak. Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek yang krusial dalam kehidupan perkuliahan. Beban akademik, tekanan sosial, dan transisi kehidupan yang sering kali menghantui mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, agama dan religiositas telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh religiositas Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa menjadi topik yang menarik dan relevan untuk dieksplorasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji tingkat religiositas mahasiswa sebagai individu-individu yang berada pada kelompok usia muda, dan bagaimana kekuatan religi mahasiswa berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Dengan pendekatan purposive sampling sampel di dalam penelitian ini berjumlah 33 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang dengan menggunakan kuesioner, alat analisis data dengan menggunakan regresi linear sederhana.

Kata kunci: Kesehatan, Mahasiswa, Mental, Religiositas

LATAR BELAKANG

Religiositas, sebagai dimensi penting dalam kehidupan banyak individu di seluruh dunia, telah menjadi subjek penelitian yang semakin menarik dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Kaitan antara religiositas dan kondisi mental telah menarik perhatian para peneliti selama beberapa dekade terakhir. Hal ini disebabkan oleh pertanyaan mengenai bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Ketika kita membahas pengaruh religiositas terhadap kondisi mental, kita harus mempertimbangkan beberapa aspek yang kompleks. Pertama, penting untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat religiositas individu, yang dapat mencakup keyakinan, partisipasi dalam ritual keagamaan, dan dukungan sosial dari komunitas beragama. Selanjutnya, kita harus mengkaji berbagai aspek dari kondisi mental, seperti tingkat stres, depresi, kebahagiaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sejumlah studi telah mengindikasikan bahwa ada hubungan antara tingkat religiositas dan kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterlibatan keagamaan yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, tingkat depresi yang lebih rendah, dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Selain itu, partisipasi dalam praktik keagamaan juga dapat memberikan jaringan dukungan sosial yang kuat, yang dapat membantu individu mengatasi tantangan mental.

Kesehatan mental telah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya fakta bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan akademik mahasiswa. Bahkan Kesehatan mental yang bermasalah dapat berdampak cukup kuat terhadap kehidupan lingkungan kampus. Baik pada level individual, interpersonal, maupun level institusional (Kitzrow, 2009).

Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek yang krusial dalam kehidupan perkuliahan. Beban akademik, tekanan sosial, dan transisi kehidupan yang sering kali menghantui mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Di sisi lain, agama dan religiositas telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai

pengaruh religiositas Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa menjadi topik yang menarik dan relevan untuk dieksplorasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji tingkat religiositas mahasiswa sebagai individu-individu yang berada pada kelompok usia muda, dan bagaimana kekuatan religi mahasiswa berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya.

KAJIAN TEORITIS

Secara teoritis Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara normal, mampu mengembangkan potensi dirinya semaksimal mungkin, tercapainya keharmonisan jiwa dan dapat menciptakan hubungan pribadi dan orang lain yang bermanfaat serta bahagia (Hawari, 2005; Darajat dalam Sundari, 2005; Yusuf, 2004; Undang-undang No. 3 tahun 1996).

Jalaluddin (dalam Alwi 2014) mengemukakan bahwa religiositas adalah sikap keagamaan, yakni suatu kondisi yang ada pada diri seseorang yang mendorongnya untuk berperilaku sesuai kadar ketaatannya terhadap agama.

Dalam *The Cambridge Dictionary of Psychology* (2009), secara psikologis agama memiliki arti yaitu sebagai pencarian spesifik atas kebermaknaan, agama berkontribusi untuk memperkuat kontrol diri, dimotivasi oleh kebutuhan untuk penyatuan; integrasi; dan harmoni, sebagai pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang dan dukungan sosial; termasuk juga pembentukan identitas dan jati diri serta mengembangkan dan memperkuat kecenderungan altruistik (dalam Muchtar, 2015).

Yusuf (2004) menjelaskan pada dasarnya manusia adalah makhluk beragama (homoreligius). Dikatakan bahwa manusia adalah homoreligius sebab manusia merupakan makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai religi, baik yang bersifat ritual personal maupun ibadah sosial, seperti menjalin hubungan antar manusia serta menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia.

Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2005) mengemukakan bahwa tolak ukur dikatakan seseorang itu religius atau tidak didasarkan atas lima dimensi religiositas, antara lain:

1. Dimensi keyakinan (ideologis), keyakinan seseorang terhadap ajaran agamanya yang fundamental dan bersifat dogmatis.
2. Dimensi ritualistik (peribadatan), dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya.
3. Dimensi pengalaman, dimensi ini berisikan tentang pengalaman-pengalaman yang berkenaan dengan seberapa tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman religius, seperti: merasa dekat dengan Allah SWT. doanya sering dikabulkan, dll.
4. Dimensi pengetahuan agama, dimensi ini mengacu pada harapan bahwa orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.
5. Dimensi pengalaman dan konsekuensi, hal ini berkenaan dengan seberapa besar perilaku seseorang yang dimotivasi oleh ajaran agamanya, seperti: jujur, menjaga amanat, pemaaf, dll.

Orang yang sadar akan agamanya atau orang yang memiliki *religious consciousness* apabila menghadapi kesukaran atau bahaya sebesar apapun akan mampu menghadapinya (Burhanuddin, 1999). Hal ini disebabkan nilai-nilai religi sudah masuk ke dalam kehidupannya, seperti: rasa sabar, jauh dari rasa cemas serta keyakinan bahwa kesukaran dalam hidup merupakan bagian dari cobaan Tuhan kepada hamba-Nya yang beriman.

Mengacu pada penelitian yang dilakukan sebelumnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian menyatakan bahwa religiusitas memiliki kontribusi bagi kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis

data dengan prosedur statistik. Pendekatan asosiatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2018). Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa.....dengan pendekatan purposive sampling sampel di dalam penelitian ini berjumlah 33 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner sebagai alat untuk pengumpulan data yang disebarkan kepada responden melalui google formulir.

Alat analisis data dengan menggunakan regresi linear sederhana yang terdiri dari uji t dan uji koefisien determinasi. Sebelum melakukan analisis regresi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, uji normalitas data di dalam penelitian ini adalah Probability Plot (P Plot). Rumus t_{hitung} ; (Sugiyono, 2018).

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

\bar{X} = rata-rata hitung

μ = rata-rata hipotesis

n = banyak data

X_i = data ke -I (I = 1,2,3...N)

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis adalah;

1. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima (ada pengaruh signifikan).
2. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_1 ditolak (tidak ada pengaruh).
3. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 ditolak
4. Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_1 diterima.

Rumus koefisien determinasi:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Dimana: KD = Koefisien determinasi

r = koefisien korelasi.

Persamaan model regresi di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

Dimana:

Y = Kesehatan Mental Mahasiswa

X= Religiositas

α = Konstanta

β = Koefisien regresi.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Item	R Hitung	R Tabel (df = n-2)	Keterangan
Religiositas (X)	X.1	0,502	0,3440	Valid
	X.2	0,480	0,3440	Valid
	X.3	0,403	0,3440	Valid
	X.4	0,630	0,3440	Valid
	X.5	0,454	0,3440	Valid
	X.6	0,447	0,3440	Valid
	X.7	0,547	0,3440	Valid
	X.8	0,352	0,3440	Valid
Kesehatan Mental Mahasiswa (Y)	Y.1	0,399	0,3440	Valid
	Y.2	0,384	0,3440	Valid
	Y.3	0,506	0,3440	Valid
	Y.4	0,465	0,3440	Valid
	Y.5	0,417	0,3440	Valid
	Y.6	0,680	0,3440	Valid

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} , dari masing-masing item pernyataan variabel Religiositas (X) dan Kesehatan Mental Mahasiswa (Y) yang dicantumkan di dalam kuesioner penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan yang berjumlah 14 item pernyataan dinyatakan valid (sah).

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas Instrumen

Variabel	N of Cases	N of Item	Cronbach Alpha
Religiositas (X)	33	8	0,756
Kesehatan Mental Mahasiswa (Y)	33	6	0,814

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas diketahui nilai cronbach Alpha untuk variabel Religiositas (X) dan Kesehatan Mental Mahasiswa (Y) lebih besar dari 0,60, maka disimpulkan bahwa pernyataan di dalam kuesioner yang digunakan di dalam penelitian ini dikatakan reliable (konsisten).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif di mana data yang dihasilkan akan berbentuk angka. Dari data yang didapat dilakukan analisis dengan menggunakan software Excel. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis religiositas mahasiswa. Dengan tujuan

yang didasarkan, data dikumpulkan dengan kuesioner sebanyak 33 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi beragama Islam. Penyebaran kuesioner dilakukan secara tertutup dengan menggunakan skala likert. Kuesioner yang dibuat dengan variabel yang diteliti memiliki 15 item pertanyaan. Berikut ini penjelasan untuk Sub judul kesatu.

Demografi Responden

1. Jenis Kelamin Peneliti mengelompokkan responden berdasarkan jenis kelamin, sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	10	69.7%
Perempuan	23	30.3%
Total	33	100%

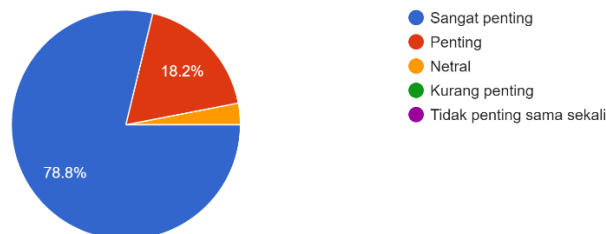
2. Umur

Peneliti meneliti responden mahasiswa dengan kriteria usia dewasa awal, yaitu minimal 18 tahun sampai 22 tahun.

Hasil Penelitian

Religiusitas mahasiswa dalam penelitian mencakup peran agama bagi mahasiswa, intensitas dalam berdoa, hadir dalam hal keagamaan, beribadah, kepentingan agama bagi setiap individu, keterlibatan dalam beragama, hingga kondisi mental.

Seberapa penting peran agama dalam hidup Anda?
33 responses

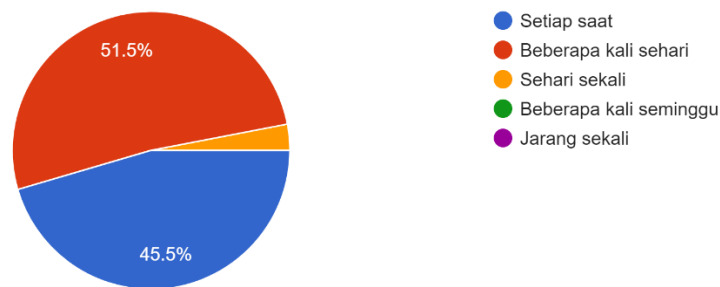


Gambar 1. Diagram peranan agama dalam hidup

Dalam diagram di atas dapat dilihat bahwa peran agama dalam hidup merupakan penting bagi 26 responden, penting bagi 6 responden, dan netral bagi 1 responden. Dapat ditarik kesimpulan bahwa agama merupakan hal yang sangat penting bagi mayoritas mahasiswa.

Agama sendiri merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan setiap umat, sebagai *moral compass*, arahan dalam bertindak agar memiliki tujuan hidup dan memiliki arah dalam kehidupan. Sebagai umat muslim memang sepatutnya bertakwa kepada Allah SWT baik dalam keadaan rahasia maupun terang-terangan. Agama memiliki peran yang penting dalam membimbing, memberikan makna, dan memberi arahan dalam kehidupan individu, dalam islam, Al-Qur'an merupakan pedoman yang dijunjung tinggi.

Seberapa sering Anda berdoa dalam sehari?
33 responses

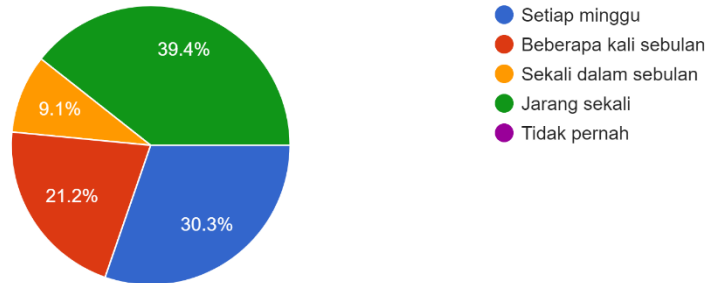


Gambar 2. Diagram intensitas berdoa

Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa 17 responden menjawab beberapa kali sehari, 15 responden menjawab setiap saat, dan 1 menjawab sehari sekali. Seluruh mahasiswa berdoa di setiap harinya, hal ini merupakan hal yang baik mengetahui doa merupakan sarana untuk memohon kepada Allah SWT. Agar segera kegiatan dan keinginan dapat dikabulkan oleh-Nya.

Seberapa sering Anda menghadiri kegiatan keagamaan di luar ibadah rutin (misalnya, kelas agama, pengajian, atau kegiatan sosial keagamaan)?

33 responses

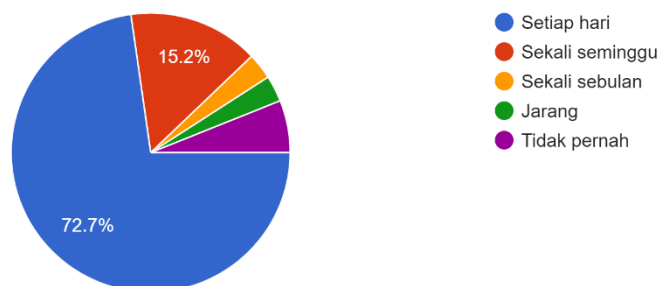


Gambar 3. Diagram intensitas kegiatan keagamaan

Dari diagram ini dapat dilihat bahwa 13 responden menjawab jarang sekali, 10 menjawab setiap minggu, 7 menjawab beberapa bulan sekali, dan 3 menjawab sekali sebulan. Bagi mahasiswa, mungkin masih susah dalam mengatur waktu yang mengakibatkan sedikitnya kegiatan keibadahan. Meski begitu seluruh responden tetap melakukan kegiatan keibadahan di luar ibadah rutin walaupun intensitasnya tidak sering.

Seberapa sering Anda beribadah atau melakukan aktivitas keagamaan dalam sebulan terakhir?

33 responses



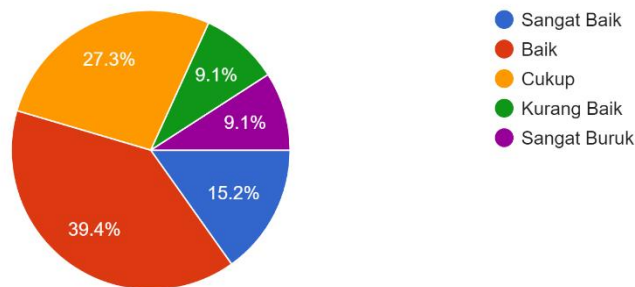
Gambar 4. Diagram intensitas beribadah

Dari diagram ini dapat dilihat bahwa 24 responden menjawab setiap hari, 5 menjawab sekali seminggu, 2 menjawab tidak pernah, 1 sekali sebulan, dan 1 jarang. Meski mayoritas menjawab setiap hari, namun masih banyak mahasiswa yang memiliki intensitas ibadah yang cenderung rendah.

Ibadah sendiri merupakan sesuatu yang kental dengan islam

Bagaimana Anda menilai kondisi mental Anda saat ini?

33 responses

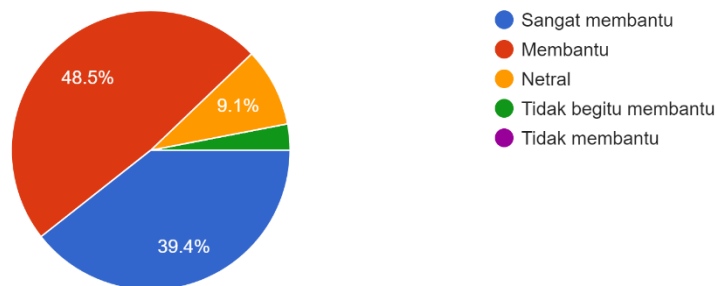


Gambar 5. Kondisi mental mahasiswa

Dari diagram ini dapat dilihat bahwa 13 responden menjawab baik, 9 cukup, 5 sangat baik, 3 kurang baik dan 3 sangat buruk. Faktor psikologis mahasiswa dapat disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, masalah keuangan yang melanda, tekanan social dikarenakan harus berpartisipasi dalam aktivitas, perubahan lingkungan dan rutinitas yang memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan hal tersebut membuat beberapa mahasiswa mengalami masalah dalam kondisi mentalnya.

Apakah Anda merasa bahwa praktik keagamaan Anda membantu Anda mengatasi stres atau tekanan emosional?

33 responses



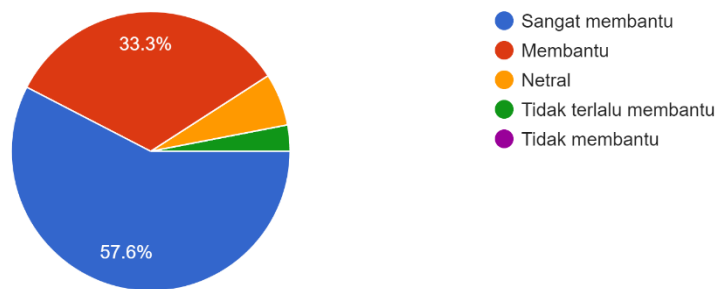
Gambar 6. Diagram hubungan agama dalam mengatasi stres

Dalam diagram di atas terdapat 16 responden yang menjawab bahwa agama membantu dalam mengatasi stress, 13 merasa sangat terbantu, 3 netral, dan 1 merasa bahwa agama tidak begitu membantu. Mayoritas responden merasa bahwa agama membantu dalam mengatasi tekanan emosional.

Agama Islam sendiri dapat membantu mengurangi stres karena menyediakan berbagai aspek keseimbangan spiritual, psikologis, dan sosial dalam kehidupan individu. Banyak hal dalam Islam yang menenangkan, contohnya dengan ibadah sholat. Melakukan sholat secara teratur membantu seseorang untuk fokus, bermeditasi, dan menghubungkan diri dengan Tuhan. Aktivitas ini dapat membantu merilekskan pikiran dan tubuh.

Apakah Anda merasa bahwa agama atau spiritualitas Anda membantu Anda memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup?

33 responses



Gambar 7. Diagram pengaruh agama terhadap sikap positif

Dalam diagram ini terdapat 19 responden yang merasa sangat terbantu, 11 yang merasa terbantu, 2 netral dan 1 tidak terlalu membantu. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa jika spiritualitas membantu menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi hidup.

Spiritualitas dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap positif seseorang dalam menghadapi hidup. Agama memberi hidup makna dan tujuan yang mengakibatkan mahasiswa termotivasi dalam mengarah pada sikap yang lebih positif terhadap tantangan dan kesulitan. Spiritualitas juga meningkatkan rasa Syukur, sikap menghargai hal-hal kecil ini tentu saja membentuk sikap positif terhadap kehidupan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian religiusitas pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kondisi religiusitas mahasiswa termasuk sangat baik pada masing-masing intensitas ibadah, peranan agama yang dirasa, hingga kondisi mental pada diri individu.

Sebagian kecil mahasiswa yang kondisi religiusitasnya berada pada kategori baik disetiap sub variabel.

Spiritualitas pada mahasiswa adalah dimensi penting dari kehidupan mereka yang mencakup pencarian makna, nilai-nilai, dan tujuan hidup yang lebih dalam. Hal ini mencakup eksplorasi dan pengembangan hubungan dengan diri sendiri, dengan sesama, dan dengan keberadaan yang lebih tinggi atau kekuatan spiritual. Spiritualitas dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk cara mereka mengatasi tantangan, memahami tujuan hidup, dan menghadapi perubahan. Spiritualitas merupakan hal penting yang hendaknya setiap mahasiswa junjung tinggi dan selaras dengan ilmu yang di dapat dalam bidang akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda Pertiwi Pratidina & Supriyadi. Religiusitas pada Remaja dalam Perspektif Psikologi. Program Studi Psikologi FK Unud. Available at: https://www.academia.edu/43238729/Religiusitas_pada_Remaja_dalam_Perspektif_Psikologi. html, diakses tanggal 29 September 2023
- Esa Nur Wahyuni & Khairul Bariyyah. (2019). Apakah Spritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46-53 https://www.academia.edu/57256979/Apakah_spiritualitas_berkontribusi_terhadap_kesehatan_mental_mahasiswa
- Ghozali Rusyid Affandi & Dewanti Ruparin Diah. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. *Jurnal Psikologi*,6(1),383-389. https://www.academia.edu/74782414/Religiusitas_Sebagai_Prediktor_Terhadap_Kesehatan_Mental_Studi_Terhadap_Pemeluk_Agama_Islam
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta