



Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Received: 16th June 2022; Revised: 19th July 2022;; Accepted: 28th September 2022

Aisyah Farah Sayyidah

Fakultas Psikologi, UIN Walisongo Semarang
E-mail: aisyasyafs@gmail.com

Rifda Nafisa Mardhotillah

Fakultas Psikologi, UIN Walisongo Semarang
E-mail: rifdanafisam@gmail.com

Nur Alfiana Sabila

Fakultas Psikologi, UIN Walisongo Semarang
E-mail: alfianasa.1000@gmail.com

Sri Rejeki

Fakultas Ushuludin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang
E-mail: sri.rejeki@walisongo.ac.id

Abstrak: Artikel ini membahas mengenai peran religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Systematic Literatur Review* (SLR), Data yang digunakan dalam penelitian bersumber dari database publikasi ilmiah baik nasional dan internasional seperti *Google Scholar*. Hasil penelitian mengungkap tentang religiusitas islam dan dimensinya, kesejahteraan psikologis dan dimensinya serta peran religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Masing-masing dari dimensi religiusitas islam memiliki hubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Religiusitas Islam, Kesejahteraan Psikologis, *Psychological Well-being*

How to Cite: Sayyidah, A.F., Mardhotillah, R.N., Sabila, N.A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam : Al-Qalb*. Vol. 13, No. 2. (2022).

PENDAHULUAN

Untuk mendapatkan kesejahteraan dalam dirinya, manusia akan dibebankan dengan berbagai kebutuhan. Kebutuhan manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan setiap manusia dalam melakukan pertahanan diri agar terciptanya antara keseimbangan aspek fisiologis dan psikologis. Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki lima kebutuhan dasar untuk mempertahankan kehidupannya, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang,

kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, “kesejahteraan adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya”.

Dalam Al-Qur’an, konsep kesejahteraan dijelaskan dengan terbebasnya masyarakat dari sikap bodoh, kufur, miskin

dan rasa takut agar manusia memperoleh kehidupan yang aman dan tenang secara lahir maupun batin (Sukmasari, 2020).

Dalam teori kesejahteraan psikologis, kesejahteraan diartikan sebagai keadaan dimana seseorang mampu mencapai sesuatu apa adanya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan potensi psikologis, dan mampu mengembangkan kelebihan serta menerima kekurangan diri.

Keterkaitan antara konsep kesejahteraan dan konsep kebutuhan adalah dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, perlu adanya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan psikologis dalam diri seseorang. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah konsep yang berkaitan dengan perasaan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari lalu perasaan tersebut diungkapkan sesuai dengan apa yang dirasakan oleh individu tersebut sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Selain itu, kesejahteraan psikologis dapat dimaknai pula sebagai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang diperoleh serta hilangnya gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes dalam Rahmawati, 2017).

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat serta pencapaian tujuan hidup (Rahmawati, 2017). Faktor-faktor tersebut harus diperhatikan agar manusia mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik.

Salah satu faktor yang disebutkan diatas adalah religiusitas. Menurut Jalaludin, Religiusitas adalah sebuah situasi yang terdapat didalam diri seseorang yang mampu mendorong seseorang untuk berperilaku sesuai dengan tingkat

ketaatannya pada agama (Jalaludin, 2001). Religiusitas erat kaitannya dengan perilaku seseorang dalam kehidupannya, dimana religiusitas memiliki pengaruh dalam kecenderungan berperilaku tidak terpuji (Nuandri & Widayat, 2014).

Pada penelitian Furqani (2020) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dimana semakin tinggi religiusitas maka semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis seseorang.

Teori yang dikemukakan oleh Glock dan Stark merupakan teori barat yang digunakan sebagai acuan dalam pengukuran tingkat religiusitas. Glock dan Stark memandang religiusitas sebagai perjanjian religius yang dilakukan oleh individu mengenai keyakinan dan agamanya, dimana hal ini dapat dilihat dari bagaimana individu melakukan aktivitas dan ritual keagamaan sesuai dengan yang keyakinan yang dianut.

Pada artikel ini, peneliti ingin melihat bagaimana religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Religiusitas Islam adalah kadar kepercayaan kepada Allah SWT yang dipahami melalui tauhid islam, diamalkan melalui perilaku yang sesuai dengan ajaran islam, dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Krauss et al., 2005). Menurut Darajat, (1995) pengamalan religiusitas yang terpenting adalah dimana seseorang mampu merasakan dan mengalami secara batiniah tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lainnya (Mayasari, 2014). Maka, dapat disimpulkan bahwa religiusitas islam merupakan konsep tentang seberapa besar tingkat keyakinan seseorang terhadap agama islam.

Terdapat perbedaan antara konsep religiusitas barat dengan islam, dimana aspek religiusitas yang dijelaskan oleh Glock & Stark mengacu pada agama Kristen, sedangkan dalam konsep

religiusitas islam, islam memiliki kekhususan dalam beberapa hal antara lain pandangan dalam tauhid, tingkat kesadaran akan Tuhan, dan keimanan.

Berdasarkan pertimbangan diatas, peneliti ingin mengkaji mengenai peran religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan *Systematic Literature Review (SLR)*. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berfungsi untuk menjawab persoalan dengan pembahasan yang mendalam sesuai dengan situasi dan waktu terkait yang dilakukan secara alami dengan menyesuaikan kondisi lapangan dan tidak dimanipulasi. Jenis data yang dikumpulkan merupakan data kualitatif (Arifin, 2012). Metode SLR merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti aturan dengan alur literatur review agar terhindar dari kesalahan pemahaman yang sifatnya subjektif yang berasal peneliti. Data yang digunakan dalam penelitian bersumber dari database publikasi ilmiah baik nasional dan internasional seperti *Google Scholar*. Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai peran religiusitas islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

HASIL PENELITIAN

Pengertian Religiusitas

Religiusitas atau keberagamaan adalah suatu keadaan dimana seseorang terdorong untuk bersikap dan bertindak laku yang berkaitan dengan agama (Jalaludin, 2001). Hawari menjelaskan bahwa religiusitas adalah penghayatan keagamaan atau mengukur seberapa dalam kepercayaan yang dianut dan diekspresikan

dengan melakukan ibadah sehari-hari (Ancok & Suroso, 1995). Religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan berupa aktivitas yang tampak dan dapat dilihat oleh mata, serta aktivitas yang tidak tampak yang terjadi dalam hati seseorang.

Religion atau religi dapat diartikan sebagai hubungan yang mengikat manusia dengan hal-hal yang berada diluar diri manusia, dalam hal ini adalah Tuhan. Pada umumnya, agama mengharuskan seseorang melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Tuhan dan menyatukan diri dengan Tuhannya (Driyakara, 1978). Keberagamaan seseorang dapat dilihat melalui ketaatan dan komitmen seseorang terhadap agamanya, hal ini menunjukkan bahwa proses keberagamaan seseorang lebih menunjukkan internalisasi nilai-nilai agamanya dan kemudian menyatu dalam diri seseorang sehingga terbentuklah perilaku sehari-hari (Glock & Stark, 1969).

Religiusitas juga merupakan sebuah kesatuan yang terbentuk dari unsur-unsur yang bersifat komprehensif yang mengakibatkan seseorang menjadi orang yang beragama bukan hanya sekedar memiliki agama. Religiusitas seseorang meliputi pengetahuan dalam beragama, keyakinan terhadap agama yang diyakini, pengamalan ritual dalam beragama, pengalaman dalam beragama, moralitas dalam beragama, serta sikap sosial keagamaan. Dalam agama islam, religiusitas seseorang dapat kita lihat dari syariah, akidah, dan akhlak seseorang atau bisa dilihat dari ungkapan lain seperti iman, islam, serta ihsan (Anisa, 2015).

Dimensi Religiusitas

Ada lima dimensi religiusitas Glock (dalam Rahmat, 2003), yaitu

1. Dimensi ideologi, disebut juga dimensi keyakinan yaitu dimensi yang kepercayaan atau doktrin agama, seperti percaya adanya Tuhan, malaikat, surga dan lainnya.

2. Dimensi peribadatan, yaitu berkaitan dengan perilaku, dan perilaku tersebut sudah ditetapkan oleh agama. Contohnya cara ibadah, shalat, berpuasa, bersedekah, pembaptisan, pengakuan dosa, dan lainnya.
3. Dimensi penghayatan, yaitu dimensi yang berkaitan dengan perasaan yang dialami oleh penganutnya atau seberapa dalam menghayati pengalaman ritual agama yang dilakukannya, seperti kekhusyukan ketika beribadah.
4. Dimensi pengetahuan, yaitu pemahaman dan pengetahuan terhadap ilmu ajaran agamanya.
5. Dimensi pengamalan, yaitu suatu akibat dari ajaran agama yang diterapkan melalui sikap maupun perilaku di kehidupannya.

Dimensi religiusitas menurut Glock & Stark membagi agama ke dalam lima dimensi yang dapat mengungkap religiusitas seseorang. Yang mana terdapat beberapa peneliti membandingkan pandangan tersebut dengan pandangan lain seperti menurut Polutzian (1996) di antara lima dimensi tersebut, dimensi pengetahuan dalam beberapa penelitian tidak memiliki hubungan dengan variabel lain. Tidak adanya hubungan antara dimensi pengetahuan dengan variabel lain juga terdapat di penelitian Diana (1998) dan Prihastuti Theresiawati (2003) menyatakan bahwa dimensi religiusitas tidak berhubungan dengan kreatifitas dan metode active coping. Dapat disimpulkan bahwa dimensi pengetahuan tidak termasuk bagian dimensi religiusitas yang dibahas.

Religiusitas Menurut Perspektif Islam

Islam adalah agama yang bersifat rasional, praktis dan komprehensif. Syariat Islam bersifat sempurna, menyeluruh, lengkap dan syumul. Religiusitas menurut perspektif islam adalah seluruh aspek kehidupan umat Islam sebagaimana dalam QS Al-Baqarah :208 yang artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Masuklah ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah setan. Sungguh, ia musuh yang nyata bagimu”.

Rumusan Glock dan Stark mengenai pembagian dimensi religiusitas menjadi lima dimensi, menurut Nashori Suroso memiliki kesesuaian dengan Islam. Keberagaman dalam Islam tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, akan tetapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya sebagai suatu sistem Islam yang mendorong pemeluknya beragama secara *kaffah* atau menyeluruh.

Nashori Suroso menyatakan bahwa dimensi keyakinan dapat disejajarkan dengan aqidah, dimensi peribadatan disejajarkan dengan syariah dan dimensi pengamalan disejajarkan dengan akhlak, dimensi pengetahuan dengan ilmu dan dimensi pengalaman dengan ihsan (penghayatan)(Ancok & Suroso, 1995). Secara komprehensif, religiusitas dalam perspektif Islam terdiri dari tiga dimensi dasar, yaitu Islam, Iman, Ihsan.

Dalam buku Jamaludin Ancok yang ditulis oleh Anshari, ia menyatakan pada dasarnya Islam memiliki tiga bagian dimensi, yaitu akidah atau Islam, ibadah atau syariah, dan akhlak atau ihsan. Ketiga bagian tersebut memiliki hubungan atau keterkaitan antara satu sama lainnya (Ancok, 1994). Akidah merupakan dasar atau sistem kepercayaan bagi ibadah (syariah) dan akhlak. Secara luas, dimensi religiusitas muslim menurut Safrilsyah (2010) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dimensi Akidah

Akidah berasal dari kata aqada yang berarti dua utas tali dalam satu buhul sehingga menjadi tersambung. Akidah dapat dikatakan pula janji, dimana janji merupakan kontrak atau ikatan kesepakatan antara dua orang

yang mengadakan perjanjian. Menurut istilah, akidah merupakan sesuatu yang mengharuskan hati membenarkannya, sesuatu yang membuat jiwa tenang hingga menjadi kepercayaan yang jauh dari kebimbangan serta keraguan. Dalam Al-Qur'an, akidah diartikan sebagai keimanan kepada Allah SWT dan mengakui kewujudan-Nya.

Dalam Islam, akidah disebut sebagai iman. Iman di sini berarti keyakinan yang mendorong seorang muslim untuk berbuat, bukan hanya sekedar percaya. Akidah bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi yang menjadi dasar utama karena hal tersebut berkaitan dengan keyakinan. Dasar utama Islam adalah mengucap dua kalimat syahadat, menunaikan shalat lima waktu, berpuasa di bulan Ramadhan, menunaikan zakat serta menunaikan fardhu haji di Makkah.

2. Dimensi Ibadah (syari'ah)

Ibadah berasal dari kata *ábada* yang berarti mengabdikan, tunduk, taat, dan merendahkan diri. Ibadah dapat dikatakan suatu usaha untuk mengikuti hukum dan aturan Allah SWT dalam kehidupan seseorang. Dimana seseorang tersebut menjalankan kehidupan dari akil baligh hingga meninggal dunia sesuai dengan perintah-perintahNya. Ibadah tidak terpisahkan dari syaria. Ibadah murni (mahdhah) terbagi menjadi beberapa, yaitu shalat, puasa, zakat, dan haji. Dapat dikatakan dimensi ibadah mengacu pada empat dari lima rukun Islam, yaitu:

- a. Shalat lima waktu
- b. Puasa, dalam bahasa berarti menahan diri serta menjauhi segala sesuatu yang membatalkan secara mutlak. Puasa terbagi menjadi dua, puasa wajib dan sunnah. Puasa wajib dilakukan di bulan Ramadhan

sedangkan puasa sunnah dilakukan di luar bulan Ramadhan.

- c. Zakat, zakat fitrah wajib dikeluarkan oleh umat muslim di bulan Ramadhan. Beberapa zakat wajib lainnya dari harta yang dimiliki umat muslim.
- d. Haji, menurut bahasa diartikan mengunjungi sesuatu. Menurut istilah, haji adalah mengunjungi Baitullah untuk melakukan ibadah serta berziarah.

3. Dimensi Akhlak

Akhlak memiliki makna budi pekerti atau pribadi yang bersifat rohaniyah (sifat-sifat terpuji dan sifat-sifat tercela). Akhlak terbagi menjadi dua, akhlak lahir dan akhlak batin. Akhlak lahir berupa perbuatan/perilaku yang ditampakkan, sedangkan akhlak batin berupa perilaku hati seperti kejujuran, keadilan, kedengkian, kesombongan dan sebagainya.

Dalam segala aspek kehidupan, hakikatnya jiwa selalu menuntut hadirnya kebaikan. Imam Ghazali berpendapat menurutnya akhlak dalam Islam sering dikaitkan dengan Ihsan. Manusia diberi perintah oleh Allah SWT untuk selalu berbuat ihsan (melakukan kebaikan) demi mencapai kemenangan dan kebahagiaan. Ihsan juga berkaitan erat dengan taqwa dan amal shaleh.

Dimensi akhlak menunjuk pada beberapa tingkatan muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Kaitannya dengan islam, dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, bersedekah, menegakkan keadilan dan kebenaran, berperilaku jujur, memaafkan, menjaga lingkungan hidup, menjaga amanah, tidak mencuri, tidak korupsi, tidak menipu, mematuhi

norma-norma Islam dalam perilaku seksual, berjuang untuk hidup sukses menurut ukuran Islam, dan sebagainya.

El-Menouar (2014) mengadopsi dimensi religiusitas Glock (1962) untuk menjelaskan religiusitas Muslim. El-Menouar (2014) membagi religiusitas Islam menjadi lima dimensi, yaitu basic religiosity, central religious duties, religious experience, religious knowledge, dan orthopraxis.

1. *Basic Religiosity*. Dimensi ini mencakup hal-hal yang terkait dengan keyakinan atau keimanan dan praktik-praktik penyembahan terhadap agama Islam. Dalam Islam, keimanan terhadap agama tidak dapat dipisahkan dari praktik agama itu sendiri. Keyakinan dalam agama Islam disebut dengan istilah Iman. Iman diartikan sebagai keyakinan atau perasaan bahwa Allah SWT hadir di mana-mana. Oleh karena itu, iman semestinya diikuti oleh penyembahan melalui ritual-ritual wajib maupun sunnah (dianjurkan tetapi tidak wajib).
2. *Central Religious Duties*. Dimensi central religious duties mencakup lima pilar agama Islam atau rukun Islam, yaitu mendirikan salat, berpuasa pada bulan Ramadan, dan menunaikan ibadah haji. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, norma-norma ini merupakan ritual ibadah berupa perilaku yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi basic religiosity yang berfokus pada kesalehan seorang Muslim, sementara itu dimensi central religious duties menjelaskan kewajiban dalam beragama yang berfokus pada kesalehan seorang Muslim secara

kollektif atau pada tingkat sosial. Kewajiban beragama yang dimaksud dalam dimensi ini memiliki kesamaan karakteristik, yaitu ibadah yang dilakukan bersama-sama dengan Muslim lainnya. Selain itu, dimensi ini juga menjelaskan ibadah-ibadah dalam Islam yang bersifat universal sehingga berbeda dengan kesalehan ortodoks.

3. *Religious Experience*. Dalam teori religiusitas, Stark (1965) membedakan pengalaman beragama yang mengukuhkan keimanan dan kewajiban sebagai penganut agama. Butir pernyataan dalam dimensi ini meliputi pengalaman beragama individu yang sangat personal dan tidak sebatas kewajiban yang dianjurkan oleh agama. Menurut El-Menouar (2014), kekuatan iman atau kesalehan seorang penganut agama tidak hanya diukur dari kepatuhannya terhadap kewajiban dan larangan agama. Oleh karena itu, pengalaman religius seperti merasa berinteraksi langsung dengan Yang Maha Kuasa perlu diukur secara terpisah dari dimensi lainnya.
4. *Pengetahuan Religius*. Menurut Glock (1962), individu yang religius semestinya memiliki pengetahuan dan pemahaman informasi terkait agama yang dianut. Pengetahuan terkait agama dapat dilihat melalui literasi penganut terhadap kitab suci atau ajaran-ajaran yang para pemuka agama (Glock, 1962). Dalam Islam, sumber pengetahuan agama adalah Al-Qur'an dan hadis (El-Menouar, 2014). Oleh karena, pengetahuan seorang Muslim tentang Islam dapat dilihat atau diukur melalui pemahamannya tentang Al-

Qur'an dan ajaran-ajaran Nabi Muhammad SAW.

5. *Orthopraxis*. Dalam setiap agama biasanya telah dikemukakan dampak dari perilaku atau praktik agama secara eksplisit maupun implisit (Glock, 1962). *Orthopraxis* dalam Islam merupakan ajaran-ajaran Islam yang bersifat ortodoks atau ketat (El-Menouar, 2014). Islam mempengaruhi setiap sendi kehidupan penganutnya sehingga setiap aktivitas merupakan bentuk penghambaan umat Islam kepada Allah SWT (El-Menouar, 2014). Penerapan Islam dalam kehidupan sehari-hari di luar ritual keagamaan yang bersifat wajib dapat menjadi pembeda tingkat kesalehan dalam kalangan umat Muslim. Dimensi *orthopraxis* mencakup ajaran-ajaran Islam sebagai representasi norma-norma sosial yang diatur, misalnya interaksi antara laki-laki dan perempuan serta konsumsi makanan dan minuman halal. Religiusitas dapat diukur dari seberapa teguh seorang Muslim menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Dari uraian tersebut diatas, dapat kita lihat amal-amal perbuatan seseorang sehari-harinya tidak hanya dilihat dari satu sisi dimensi saja, akan tetapi mencakup keseluruhan dimensi baik yang berupa ideologi, peribadatan, penghayatan, pengetahuan agama dan pengalaman.

Dapat disimpulkan bahwa religiusitas dalam perspektif Islam jauh lebih kompleks, tidak cukup hanya dengan amal *dhahir* saja namun juga harus dapat mengetahui, memahami serta memaknai ajaran agama Islam dalam aktivitas

kehidupan sehari-hari dalam kegiatan ekonomi, sosial politik atau aktivitas apapun sebagai ibadah kepada Allah SWT. Pengabdian secara keseluruhan ini sebagaimana dijelaskan dalam al Qur'an surat Al-Bayyinah (98) ayat 5 bahwa:

“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan shalat dan menunaikan zakat; dan demikian itulah agama yang lurus (benar)”.

Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1995) *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Proses pengaktualisasi diri pada individu merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup atau yang disebut dengan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Evaluasi secara kognitif, kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil evaluasi emosi yaitu berupa effect atau perasaan senang.

Ryff (dalam Furqani, 2020) menyatakan bahwa individu yang kesejahteraan psikologisnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek

positif dan negatif dalam dirinya baik pada masa kini maupun masa lalu.

Menurut Raudatussalamah & Susanti (2017) kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu 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.

Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff dalam Furqani, 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kegiatan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengamatan hidup.

Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff berpendapat Kesejahteraan Psikologis terdapat enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, mempunyai hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan.

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*).

Dimensi yang berkaitan dengan kesehatan mental serta sebagai ciri utama dalam aktualisasi diri, kematangan, dan lainnya. Jika seseorang mempunyai penerimaan diri

yang baik maka ia mampu menerima diri apa adanya. Menurut Ryff penerimaan diri menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Jika seseorang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik maka ia akan mengakui dan menerima dari berbagai aspek dalam dirinya, baik positif maupun negatif serta memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya, jika memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik maka akan muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan tidak menjadi dirinya saat ini.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).

Dimensi ini merupakan dimensi penting dalam konsep kesejahteraan psikologis. Ryff berpendapat bahwa pentingnya menjalin hubungan dengan orang lain untuk saling akrab dan percaya. Dimensi ini juga merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Ia akan mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Demikian sebaliknya, jika individu hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, maka akan sulit untuk akrab dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain.

3. Otonomi (*autonomy*).

Dimensi ini tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, kemampuan untuk mengatur tingkah lakunya, dan dapat mengevaluasi diri sendiri. Maka sebaliknya, jika individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan keinginan dan evaluasi sesuai kehendak orang lain, membuat keputusan berdasarkan harapan orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

4. Tujuan hidup (*purpose in life*).

Yaitu kemampuan individu untuk mencapai tujuan dihidupinya. Seseorang yang terarah dalam hidupnya, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidupnya, mempunyai perasaan percaya akan hikmah dan arti dibalik kehidupan saat ini dan masa lalu. Artinya seseorang tersebut mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Demikian sebaliknya, jika kurang baik dalam dimensi ini maka seseorang merasa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya, bermalasan, kurang bersemangat, dan lainnya. Dimensi ini dapat menggambarkan kondisi kesehatan mental seseorang yang tidak memiliki keyakinan tentang tujuan dan makna kehidupannya.

5. Dimensi Perkembangan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu mengembangkan potensi diri serta bagaimana berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar ia dapat berfungsi secara psikologis dengan optimal. Dalam dimensi ini terdapat hal penting, salah satunya yaitu adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Seseorang yang mempunyai perasaan yang terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang dimiliki, dan mampu melihat peningkatan serta tingkah laku diri dari waktu ke waktu ialah seseorang yang baik dalam dimensi ini. Sedangkan individu yang sebaliknya yang kurang dalam dimensi ini akan terlihat menampilkan ketidakmampuan dalam mengembangkan sikap serta tingkah laku baru, merasa dirinya orang yang mandek atau stagnan serta merasa tidak tertarik dengan hidup yang dijalaninya.

6. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

DISKUSI

Menurut para ahli, terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan kesehatan. Chamberlain dan Zika (dalam Sandy, 2008) menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi pula. Individu yang mampu dengan kebermaknaan hidup yang tinggi akan memiliki risiko yang kecil untuk mengalami gangguan mental serta mampu menyesuaikan diri pada tuntutan dan perubahan dimasa datang. Dengan penyesuaian diri yang baik, seseorang akan hidup dengan perasaan tenang dan bahagia, hal ini dapat membuat kesejahteraan psikologis juga meningkat.

Pada penelitian Ismail dan Park (dalam Harpan, 2015) Religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Pengaruh religiusitas berkaitan dengan kehidupan sehari-hari manusia. Keberadaan religiusitas mendorong manusia terhindar dari perilaku dan sikap negatif yang merupakan tindakan yang melanggar norma serta kaidah yang ada di dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, religiusitas adalah ikatan kebersamaan serta

bentuk ekspresi spiritual yang berkaitan dengan keyakinan, hukum, dan nilai. (Kaye & Raghvaran, 2000)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Diener (2000) dan Myers (2000), menunjukkan adanya peran penting agama bagi kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan agama mampu membawa pemeluknya pada arah kehidupan yang lebih baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hair dan Boowerts (1992), dapat diambil kesimpulan bahwa wujud dari kehidupan religiusitas yang baik mampu meningkatkan kesejahteraan pada individu. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (dalam Harpan, 2015), dijelaskan bahwa masalah psikologis dapat diatasi dengan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama salah satunya adalah agama dapat memberikan emosi positif pada individu sehingga masalah psikologis dapat teratasi. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian Fitriyani (2016), menunjukan bahwa tinggi rendahnya *psychological well-being* dapat dijelaskan dengan tinggi rendahnya religiusitas. Penelitian Hamidah (2019) dan Azalia (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

Menurut Joseph (2007), Ciri-ciri orang yang memiliki religiusitas yang tinggi adalah mereka yang meyakini, menghayati dan melibatkan aspek emosional dalam beribadah. Dalam penelitian Harpan (2015) menunjukkan hasil bahwa religiusitas tidak memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Sedangkan pada penelitian Batubara (2017), Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan *Psychological well being* pada siswa.

Bertolak belakang dengan penelitian Harpan, penelitian Linawati (2018) sejalan dengan penelitian Batubara, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well-being*. Pada ketiga penelitian diatas menggunakan subjek dengan kategori remaja, namun hasil penelitiannya berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran pada kesejahteraan psikologis di kalangan siswa

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2021) dan Hidayati (2021) dan Raudatussalmah (2017) menunjukkan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian Budjuni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada pasien dengan diabetes melitus di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nasution (Nasution & Fakhurrozy, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi pada *psychological well-being* pada pecandu narkoba. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas juga berkontribusi dalam kesejahteraan psikologis pada orang sakit.

Dimensi religiusitas islam antara lain dimensi Aqidah, Ibadah, dan Akhlak. Sedangkan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*, otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dimensi perkembangan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*).

Dimensi aqidah erat kaitannya dengan apa yang harus dipercayai. Misalnya percaya bahwa Allah Maha Esa, malaikat, dan hari akhir. Ketika manusia mempercayai sesuatu, hal itu dapat

memunculkan hubungan positif. Karena ketika seseorang percaya, maka dia akan mengerahkan segala usahanya untuk memenuhi kepercayaan itu. Misal ketika manusia percaya bahwa Allah SWT adalah satu-satunya yang patut disembah, maka manusia atau orang yang beriman, akan senantiasa mengerahkan, pasrah, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, ketika manusia memiliki kepercayaan kepada Allah SWT, maka ia juga mampu menentukan tujuan hidupnya, terutama kehidupan akhirat.

Dimensi ibadah merupakan hal yang terkait dengan bagaimana orang berperilaku sesuai dengan yang ditetapkan dalam agama. Sebagai contoh, ketika orang islam melaksanakan Sholat, hal itu merupakan ibadah sebagai bentuk penghambaan kepada Allah SWT. Kaitannya dengan dimensi kesejahteraan psikologis adalah bahwa peribadatan dapat membangun hubungan yang positif dengan Tuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Irwanti (2014) menunjukkan ada hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta sebesar 5,7%.

Dimensi akhlak dapat diartikan sebagai perilaku seseorang atau budi pekerti yang bersifat tepuji maupun bersifat tercela. Dalam dimensi akhlak, dibagi menjadi dua, yaitu akhlak lahir (perilaku atau perbuatan yang ditampakkan) dan akhlak batin (perilaku atau perbuatan yang ada di dalam hati, misalnya seperti jujur, iri, dan ikhlas).

REFERENSI

Ancok, D. (1994). *Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.

Ancok, D., & Suroso, F. N. (1995). *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Anisa, F. (2015). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Jurnal Al-Adyan*.

Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. PT. Remaja Rindakarya.

Dimensi akhlak berkaitan dengan sifat yang dimiliki seseorang. Manifestasi sifat seseorang berupa tingkah laku. Misalnya ketika seseorang memiliki sifat penyabar, maka ia akan mampu menerima keadaan, sebaliknya ketika seseorang tidak memiliki sifat sabar, maka orang tersebut cenderung akan sering marah-marah dan kurang bisa mengendalikan emosi. Religiusitas mampu meningkatkan moralitas pada remaja (Reza, 2013).

KESIMPULAN

Religiusitas adalah suatu keadaan dimana seseorang terdorong untuk bersikap dan bertingkah laku yang berkaitan dengan agama. Adapun dimensi religiusitas islam adalah aqidah, ibadah, dan akhlak. Sedangkan kesejahteraan psikologis adalah Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Adapun dimensi kesejahteraan psikologis antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas islam (aqidah, ibadah, dan akhlak) memiliki peran dalam peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu.

- Azalia, L., Muna, L. N., & Rusdi, A. (2018). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA JEMAAH PENGHAJI DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN HUBBUD DUNYA*. 4(1), 35–44.
- Batubara, A. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 48–62. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6667>
- Bidjuni, H., & Kallo, V. (2019). *HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI KLINIK HUSADA KIMIA FARMA SARIO MANADO*. 7.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Driyakara. (1978). *Pengantar Psikologi Agama*. Lappenas.
- El-Menouar, Y. (2014). *The Five Dimensions of Muslim Religiosity. Result of an Empirical Study*. 8(1).
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well-being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 1–24.
- Furqani, N. N. (2020). *Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis dimediasi Kecerdasan Spiritual*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Glock, & Stark. (1969). *Religion and society intension*. Rand Mc Nally Company.
- Hair, H., & Boowerts, R. W. (1992). Promoting the development of a religious congregation through need and resources assesment. *Journal of Community Psychology*, 2, 289–303.
- Hamidah, T. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Anggota SATPAMWAL DENMA MABES TNI. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 139–146.
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Emphaty*, 3(1), 1–8.
- Hidayati, M. B., & Fadhilah, T. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197–210.
- Irwanti, M. (2014). *Hubungan antara Kekhusyukan Shalat dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa UMS Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jalaludin. (2001). *Psikologi Agama*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Joseph, S., & DiDuca, D. (2007). The Dimensions of Religiosity Scale : 20-item self-report measure of religious preoccupation, guidance, conviction, and emotional involvement. *Mental Health Religion and Culture*, 10(6), 603–608. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13670601050295>
- Kaye, J., & Raghvaran, S. K. (2000). *Spirituality in disability and illness: The psychology of religion and coping*. Guilford.
- Krauss, S. E., Hamzah, A., Suandi, T., Noah, S. M., Mastor, K. A., Juhari, R., Kassan, H., Mahmoud, A., & Manap, J. (2005). The Muslim Religiosity-Personality Measurement

- Inventory (MRPI)'s Religiosity Measurement model: Towards Filling the Gaps in Religiosity Research on Muslims. *Pertanika : Jurnal of Social and Humaniora*, 13(2), 131–145.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.04710/empati.2017.19738>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(82-100).
- Myers, D. G. (2000). Funds, friend, and faith of happy people. *The American Psychologist Association*, 55(1), 56–67.
- Nasution, D. E., & Fakhurrozy, M. (2018). KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PECANDU NARKOBA YANG SEDANG. *11(2)*, 126–134.
- Nuandri, V. T., & Widayat, I. W. (2014). Hubungan Antara Sikap terhadap Religiusitas dengan Sikap terhadap Kecenderungan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja Akhir yang Sedang Berpacaran di Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(2), 60–69.
- Rahmawati, A. N. (2017). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada KSR PMI Kota Surakarta dalam Menangani Bencana*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2017). The Role of Religiosity: Keikutsertaan dalam Pembinaan Keislaman Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 181–190. <http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/download/48/20/>
- Reza, I. F. (2013). Hubungan antara Religiusitas dengan Moralitas pada Remaja di Madrasah Aliyah (MA). *Humanitas*, 10(2), 45–58.
- Safrihsyah, S., Rozumah, B., & Duraseh, N. (2010). Religiusitas dalam Perspektif Islam : Suatu Kajian Psikologi Agama. *Subtansi : Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 12(2), 399–412.
- Sandy, A. (2008). Cheaper to Fly than hire a car in Brisbane. In *University of Queensland*.
- Setiawan, M. S., Eva, N., & Andayani, S. (2021). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengajar Bimbingan Belajar Al-Qur'an Di Universitas Negeri Malang. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8999>
- Sukmasari, D. (2020). Konsep Kesejahteraan Masyarakat dalam Perspektif Al-Qur'an. *Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 3(1), 1–16.