

## Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa

*Fitri Atikasari*

Universitas Muhammadiyah Malang

e-mail: atikasarifitri8@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas, kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis, serta peran kebahagiaan dalam memediasi hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 235 siswa rentang usia 15-18 tahun dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu *Psychological Well Being Scale (PWBS)*, *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)* dan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Mediated Multiple Regression (MMR)* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas, kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebahagiaan memediasi hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci:** (*kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, religiusitas*)

**Abstract.** *The purpose of this study is to examine the correlation between religiosity and psychological wellbeing mediated by student's happiness. This study, moreover, employs quantitative with the correlational design. This study involves 235 students, aged 15 to 18 years using purposive sampling technique. Primarily, this study applies 3 instruments, which is the Psychological Well Being Scale (PWBS), the Centrality of Religiosity Scale (CRS) and Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). Data was analyzed by Mediated Multiple Regression Analysis with IBM SPSS version 20.0. The results of the study revealed that there is a correlation between religiosity, happiness, and psychological wellbeing. Furthermore, this study indicated that happiness mediated the correlation between religiosity and psychological wellbeing.*

**Keywords:** (*happiness, psychological wellbeing, religiosity*)

Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi antara perasaan senang, mendapat dukungan, puas terhadap hidupnya, optimalnya fungsi berpikir serta kesehatan mental dan fisik yang sehat. Sedangkan menurut Ryff & Singer (2008) kesejahteraan psikologis kondisi individu yang tidak hanya bebas dari permasalahan mental saja, melainkan adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri, menemukan makna dan tujuan hidup, mengembangkan diri, secara mandiri mengatur kehidupan dan lingkungan sekitarnya serta membangun hubungan dengan orang lain. Sehingga kesejahteraan psikologis penting untuk dicapai oleh semua orang termasuk siswa.

Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, siswa dapat menyelesaikan tugas-tugas akademis, meraih prestasi akademis dan menjalankan aktivitas belajar dengan lebih baik (Navale, 2018; Preoteasa, Axante, Cristea, & Preoteasa, 2016). Kesejahteraan psikologis dapat menurunkan tingkat kecemasan dan gejala depresi (Shoshani & Steinmetz, 2014; Waters, 2011). Kesejahteraan psikologis dilaporkan memiliki hubungan positif dengan resiliensi (Sagone, Elvira, & Caroli,

2014). Hasil penelitian Chen, Hua, Yu, Wang, & Ulrich (2017) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis siswa memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa tersebut. Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan harga diri dan optimisme siswa (Malinauskas & Dumciene, 2017; Shoshani & Steinmetz, 2014).

Kesejahteraan psikologis siswa berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya (Wulandari, 2016). Penelitian Runi et al., (2017) menyatakan bahwa kesejahteraan memiliki hubungan positif dengan emosi positif. Harga diri yang tinggi, emosi positif, kesehatan, serta kemampuan menyesuaikan diri dapat memudahkan siswa untuk membangun modal sosial serta melakukan aktivitasnya dengan baik. Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan kreativitas (Ghorbani & Kazemi-zahrani, 2015). Dilaporkan bahwa orang yang sejahtera secara psikologis akan lebih kreatif hal ini dapat membantunya dalam menyelesaikan persoalan dan mengerjakan suatu pekerjaan.

Ryff & Singer (2008) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berorientasi pada tercukupinya kebutuhan pribadi namun juga kebermaknaan diri, pengembangan diri dalam hubungannya dengan orang lain. Bertambahnya usia menjadi faktor berpengaruh secara positif dengan kesejahteraan psikologis (Mcauley & Rudolph, 1995). Bertambahnya usia menjadikan individu menemukan makna dalam hidupnya yakni kesejahteraan dalam hidup merupakan pemberian Tuhan yang harus disyukuri.

Agama memberikan jawaban atas pencarian makna kehidupan tentang alasan dan tujuan hidup manusia (Argyle, 2000). Religiusitas merupakan bentuk keyakinan yang kuat seorang individu terhadap Tuhan yang diwujudkan dengan menganut suatu agama, intensitas beribadah, dan penghayatan serta pengalaman keagamaan (Holdcroft, 2006). Aturan dan tuntunan dalam agama menjadi penuntun dalam berpikir dan bertindak (Svensson, 2015).

Oleh karena itu, religiusitas menjadi prediktor kesejahteraan psikologis Chime (2015). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, harga diri dan kepuasan hidup individu tersebut terutama pada subjek perempuan. Penelitian tersebut dilakukan pada warga Irlandia beragama kristen yang terdiri atas laki-laki dan perempuan sebanyak 140 dengan rentang usia 20-70 tahun. Penelitian Hafeez & Rafique (2016) mendapatkan hasil bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada 60 subjek lansia beragama muslim. Penelitian ini menyebutkan bahwa perbedaan tidak memiliki pengaruh dalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Reed & Neville (2013) dengan subjek sebanyak 167 orang wanita kulit hitam beragama nasrani, mendapatkan hasil bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail (2012) kepada muslim Pakistan dengan rentang usia 18-60 tahun sebanyak 140 orang mendapatkan hasil serupa bahwa religiusitas berhubungan positif dengan aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis.

Selain religiusitas, kebahagiaan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Heizomi, Allahverdipour, & Asghari, 2015). Kebahagiaan diartikan sebagai kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang (Veenhoven, 2009). Semakin tinggi tingkat kebahagiaan individu maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu tersebut. Di sisi lain, kebahagiaan juga bersumber dari religiusitas individu. Pontoh & Farid (2015) dalam penelitiannya pada subjek pelaku konversi agama menyatakan bahwa subjek yang memiliki religiusitas lebih merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Hasil yang sama didapatkan oleh Yorulmaz (2016) dari data survei yang melibatkan 1.605 individu berusia 18 tahun ke atas yang merupakan penduduk

rumah tangga pribadi tanpa memandang bahasa, kewarganegaraan, atau status hukum. Dari survei tersebut dinyatakan bahwa orang yang religius memiliki tingkat kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak religius.

Namun, hasil penelitian dari Sillick, Stevens, & Cathcart (2016) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tidak ada perbedaan tingkat kebahagiaan antara orang yang memiliki dan tidak memiliki religiusitas. Sedangkan Wade et al. (2018) menemukan hasil yang berbeda, bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan tetapi spiritualitaslah yang berhubungan positif dan signifikan dengan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang ini, kebahagiaan turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi belum tampak adanya penelitian yang berusaha mengungkapkan peran kebahagiaan sebagai mediator dalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada subjek siswa. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan peran kebahagiaan sebagai mediator pada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

### **Kebahagiaan sebagai variabel mediasi hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.**

Religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Hafeez & Rafique, 2016). Individu dengan religiusitas tinggi memiliki keyakinan terhadap Tuhan salah satunya ditunjukkan dengan meyakini adanya hari akhir dan kehidupan setelah kematian. Hal ini memotivasi individu tersebut untuk melakukan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain sebagai bentuk perwujudan keyakinan tersebut. Dengan melakukan hal tersebut, tujuan akhir berupa kesejahteraan baik didunia maupun di akhirat dapat dicapai.

Religiusitas berhubungan positif dengan kebahagiaan (Mayasari, 2014). Individu dengan religiusitas tinggi menyadari bahwa kehidupan merupakan anugerah dari Tuhan. Kesadaran ini merupakan salah satu aspek dari kebahagiaan. Di sisi lain aspek dari kebahagiaan adalah menemukan makna dalam hidup. Makna hidup menuntun individu untuk menentukan tujuan hidupnya. Individu dengan religiusitas tinggi tidak hanya bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan di dunia saja melainkan kehidupan setelahnya (Sodiq, 2015).

Kebahagiaan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Demirbatir, 2015). Semakin tinggi kebahagiaan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya begitu pula sebaliknya. Kebahagiaan yang dipengaruhi oleh religiusitas akan berdampak pada produktivitas, emosi dan perilaku positif individu. Dari penjelasan di atas diduga kebahagiaan menjadi mediator dari hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis.

### **Hipotesis**

- H1: Terdapat pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan (jalur a).
- H2: Terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran religiusitas (jalur b).
- H3: Terhadap pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran kebahagiaan (jalur c').
- H4: Terdapat peran kebahagiaan sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

## **METODE**

## Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional (Sugiyono, 2011). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei *expostfacto* yang digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan langsung variabel religiusitas dan kesejahteraan psikologis serta hubungan tidak langsung antara variabel religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan.

## Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 235 siswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Subjek merupakan siswa MA (Madrasah Aliyah) di kota Malang, berjenis kelamin laki-laki (36,60%) dan perempuan (63,40%), berusia antara 15 sampai 18 tahun. Karakteristik subjek dalam penelitian ini secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Deskripsi subjek penelitian (N=235)

Karakteristik	F	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	86	36,60
Perempuan	149	63,40
<b>Usia</b>		
15	34	14,46
16	81	34,47
17	79	33,62
18	41	17,45

## Instrumen Penelitian

Kesejahteraan psikologis siswa diukur dengan menggunakan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* yang terdiri atas 33 item pernyataan meliputi dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi (Ryff, 1989). Pernyataan dalam skala ini menggunakan format skala Likert dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Skala ini memiliki nilai  $\alpha$  sebesar 0,86. Contoh pernyataan pada skala yaitu, "Saya menyusun berbagai rencana masa depan dan saya akan berusaha untuk mewujudkannya".

Religiusitas diukur dengan menggunakan *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)* yang disusun berdasarkan skala Likert yang berjumlah 14 item, (Huber & Huber, 2015). Skala ini terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi dan pengalaman serta memiliki nilai  $\alpha$  sebesar 0,74. Pertanyaan dalam skala ini menggunakan format skala Likert dengan rentang jawaban dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (sangat sering). Contoh pertanyaan pada skala ini adalah "Seberapa besar keyakinan Anda mengenai adanya kehidupan setelah kematian?".

Kebahagiaan diukur dengan menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* yang memiliki 27 item pernyataan (Hills & Argyle, 2002). Nilai koefisien reliabilitas atau  $\alpha$  skala ini sebesar 0,84. Skala ini memiliki 6 pilihan jawaban terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, agak setuju dan sangat setuju. Contoh pernyataan dari skala ini adalah "Saya selalu bersemangat".

### Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Peneliti meminta izin penelitian kepada sekolah masing-masing. Selanjutnya peneliti menyebarkan skala *tryout* kepada 100 siswa terlebih dahulu untuk menguji validitas dan realibilitas skala yang digunakan. Setelah mendapatkan hasil bahwa skala valid dan reliabel untuk digunakan maka peneliti kembali menyebarkan skala tersebut pada subjek penelitian pada 3 sekolah. Pada subjek siswa MAN 1 dan MA Muhammadiyah 1 kota Malang, angket skala disebarkan pada subjek siswa melalui guru BK masing-masing sekolah. Sedangkan, pada subjek siswa MA Mubtadiin peneliti menyebarkan skala penelitian langsung pada siswa masing-masing kelas secara bergantian selama 2 minggu, sesuai dengan jadwal mata pelajaran bimbingan konseling tiap kelas. Dari 250 skala yang disebarkan, peneliti mendapatkan 235 skala yang layak diinput dan dianalisis

### Analisis Data

Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan *Statistic Packages for Social Science (SPSS v.20)*. Analisis data ini dilakukan untuk menguji peran variabel kebahagiaan dalam memediasi hubungan antara variabel religiusitas dan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan teknik *Mediated Multiple Regression (MMR)* (Jose, 2013).

## HASIL

### Deskripsi dan Hubungan Antar Variabel

Hasil rata-rata, standart deviasi dan hubungan antar variabel kesejahteraan psikologis (KP), religiusitas (R) dan kebahagiaan (K) disajikan dalam tabel 2.

**Tabel 2.** Mean, standart deviasi dan hubungan antar variabel (N=235)

Karakteristik	Mean	SD	KP	R	K
KP	3,57	0,41	1	0,34**	0,74**
R	3,34	0,31	0,34**	1	0,37**
K	3,68	0,45	0,74**	0,37**	1

*Correlation is significant at the 0.00 level (1-tailed)*

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor yang diperoleh masing-masing variabel yaitu variabel KP = 3,57 (SD=0,41), R = 3,34 (SD 0,31) dan K= 3,68 (SD= 0,45) dan K = 3,68 (SD= 0,45). Korelasi antar variabel R dan KP 0,34 ( $p= 0, 00$ ), korelasi K dan KP 0,74 ( $p= 0, 00$ ), dan korelasi R dan K 0,37 ( $p= 0, 00$ ).

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam penelitian, yaitu apakah menolak atau menerima pernyataan yang dibuat sebelum dilakukan penelitian. Hasil analisis dengan teknik *Mediated Multiple Regression* dengan *Macro Process (Hayes)* disajikan dalam Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Hasil Analisis Data**

Hubungan antar variabel	$\beta$	p
Religiusitas dengan kebahagiaan	0,55	0,00
Kebahagiaan dengan kesejahteraan psikologis dengan kehadiran religiusitas	0,65	0,00
Religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dengan kehadiran kebahagiaan	0,09	0,12
Koefisien mediasi kebahagiaan pada hubungan religiusitas dengan kebahagiaan	0,35	0,00

Uji hipotesis satu (H1)

Hipotesis 1 menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas dengan kebahagiaan. Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat pengaruh religiusitas dengan kebahagiaan ( $\beta= 0,55$ ,  $p=0,000$ ), dengan demikian maka hipotesis satu diterima.

Uji hipotesis dua (H2)

Hipotesis 2 menyatakan bahwa terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran religiusitas. Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran religiusitas ( $\beta= 0,65$ ,  $p=0,000$ ), dengan demikian maka hipotesis dua diterima.

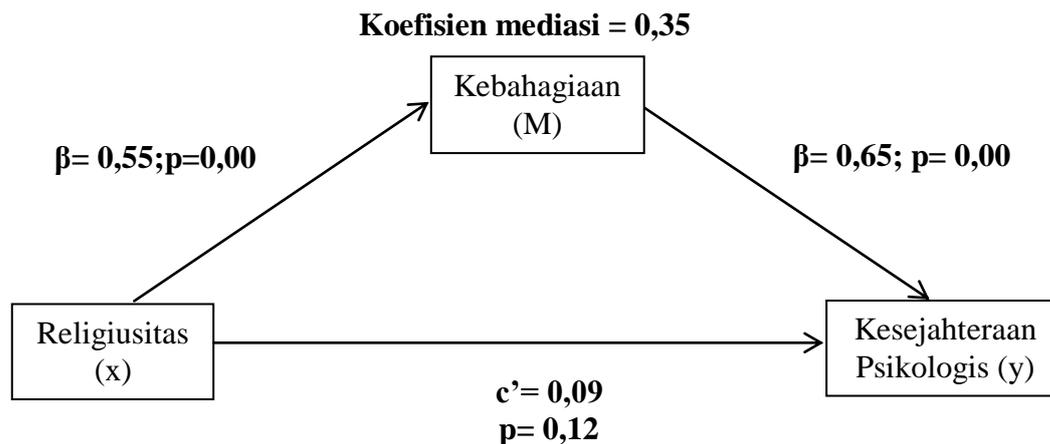
Uji hipotesis tiga (H3)

Hipotesis 3 menyatakan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran kebahagiaan. Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dengan kehadiran kebahagiaan ( $\beta= 0,09$ ,  $p= 0,012$ ), dengan demikian maka hipotesis tiga diterima.

Uji hipotesis empat (H4)

Hipotesis 4 menyatakan bahwa kebahagiaan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien mediasi dalam penelitian ini sebesar 0,35 dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Dari hasil uji hayes yang sudah dilakukan, nilai *indirect effect* tidak terstandart bootstrap adalah 0,35 dengan taraf kepercayaan 95% dan berada diantara 0,25 sampai 0,46. Karena nol tidak termasuk dalam rentangan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan kecerdasan emosional dan kepuasan hidup siswa dimediasi oleh keterlibatan siswa di sekolah. Mediasi yang terjadi adalah mediasi sempurna dikarenakan kebahagiaan berperan penuh sebagai variabel mediasi. Dengan hadirnya kebahagiaan sebagai variabel mediator, hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis menjadi tidak signifikan.

Hasil analisis *Mediated Multiple Regression* dari ketiga variabel tersebut diatas, berdasarkan Macro Process (Hayes) ditampilkan pada gambar 2.



**Gambar 2. Koefisien Mediated Multiple Regression ketiga variabel**

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Tehrani, Habibian, & Ahmadi (2015), bahwa individu dengan religiusitas yang tinggi memiliki korelasi terhadap empat dimensi kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, namun tidak berkorelasi positif dengan aspek hubungan positif dengan orang lain dan otonomi.

Penelitian lain yang didukung hasil penelitian ini menemukan bahwa religiusitas yang diwujudkan dengan intensitas beribadah, datang ke tempat ibadah dan frekuensi berdoa berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis, harga diri serta kepuasan hidup terutama pada perempuan (Chime, 2015). Penelitian Adi, Amawidyati, & Utami (2015) menemukan bahwa religiusitas memiliki relasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental.

Aturan-aturan dalam agama yang diyakini menjadi penuntun dalam kehidupan individu sehari-hari dalam hubungannya terhadap Tuhan yang diyakininya serta hubungan terhadap sesama (Martos et al., 2010). Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki penerimaan diri yang baik, berkaitan dengan segala yang diterjadi di masa lalunya serta kekurangan dan kelebihan. Hal ini akan didukung oleh keyakinan dari diri individu bahwa semua kejadian dalam kehidupan merupakan ketentuan dari Tuhan yang sudah digariskan bagi masing-masing individu dan memiliki makna kebaikan untuk kehidupan individu tersebut.

Keyakinan, pengetahuan dan penghayatan agama memberi tuntunan kepada individu untuk terus berusaha dalam hidup, mengandalkan kemampuan dirinya dengan segala kelemahan dan kemampuan yang telah diberikan oleh Tuhan (Sawai, 2018). Dengan kesadaran tersebut, individu dengan religiusitas tinggi akan berusaha belajar dan mengembangkan kemampuannya untuk dapat menjalani kehidupan dan memberi manfaat tidak hanya kepada dirinya namun kepada orang banyak. Usaha yang dilakukan tidak dapat hanya dari mengandalkan diri sendiri tetapi memerlukan bantuan timbal balik dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan pula bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi pula kebahagiaan individu. Penelitian Pontoh & Farid (2015) dan Yorulmaz (2016) memperkuat hasil penelitian ini, bahwa individu dengan religiusitas tinggi lebih bahagia daripada individu dengan religiusitas yang rendah.

Religiusitas membantu individu menemukan makna dan tujuan kehidupan (Holdcroft, 2006). Tujuan hidup tersebut membantu individu untuk lebih terarah mencapai tujuannya yakni kebahagiaan, dimana keyakinan dalam agama bahwa kebahagiaan di dunia tetapi juga kebahagiaan di akhirat (Mayasari, 2014). Keyakinan dan penghayatan yang dimiliki individu dengan religiusitas tinggi membantu individu bertahan pada masa-masa sulit dan menghadapi permasalahan. Sehingga religiusitas berpotensi menghadirkan afek positif lebih dominan daripada afek negatif pada individu tersebut sebagai aspek dari kebahagiaan. Religiusitas dapat menjadi faktor yang mendorong kehadiran afek dan emosi positif pada individu seperti pemaafan, kebersyukuran, ketenangan dalam menghadapi permasalahan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi kebahagiaan individu maka individu tersebut lebih dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Heizomi et al. (2015) dapat mendukung penelitian ini, bahwa individu yang bahagia berpotensi lebih memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa siswa yang bahagia mampu mengembangkan dirinya dan mudah untuk menjalin hubungan dengan orang lain serta memiliki tujuan hidup yang terencana.

Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa domain emosi dan afeksi yang positif yang membuat individu menjadi bahagia sehingga berdampak pada kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologisnya khususnya pada aspek penerimaan diri atas pemaknaan peristiwa masa lalu. Baumgardner & Crothers (2010) menjelaskan bahwa individu yang bahagia diidentifikasi sebagai individu yang mudah diterima dan disukai, toleran, lebih peduli terhadap sesama serta memiliki jaringan pertemanan yang luas, memiliki pendapatan dan pekerjaan yang memuaskan, menyukai tantangan dan pengalaman baru sehingga individu yang bahagia berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dirinya khususnya dari aspek menjalin hubungan positif dengan orang lain, otonomi dan penguasaan lingkungan dan pengembangan diri.

Kebahagiaan individu juga memprediksi bagaimana tingkat kesejahteraan individu tersebut (Abdel-khalek, 2015). Dengan mencapai kesejahteraan tersebut individu dapat melakukan segala fungsi sosialnya dengan baik. Kebahagiaan menjadi hal penting yang semestinya diperhatikan dalam pendidikan khususnya pada siswa (Gibbs, 2015; O'Brien, 2010). Hal ini disebabkan oleh output dari kebahagiaan tersebut yang sangat penting untuk dimiliki oleh individu termasuk pada siswa dalam membangun hubungan pertemanan di sekolah, menikmati proses belajar, mencapai tujuan belajar dan mencapai prestasi akademis (O'Rourke & Cooper, 2010).

Penelitian ini juga menemukan bahwa kebahagiaan secara signifikan memediasi hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menemukan hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan dapat menjelaskan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat diartikan bahwa religiusitas tidak begitu saja berdampak pada kesejahteraan psikologis individu bila religiusitas tersebut tidak menimbulkan kebahagiaan pada individu tersebut. Dalam penelitian ini, kebahagiaan menjadi mediator diantaranya dikarenakan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan kebahagiaan.

Karena, tidak semua penelitian mengungkapkan hasil serupa sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Wade et al. (2018) yang menyatakan bahwa religiusitas tidak berhubungan secara signifikan dengan kebahagiaan. Individu yang memiliki religiusitas tinggi menjadi lebih mudah sejahtera secara psikologis apabila individu tersebut merasakan kebahagiaan khususnya kebahagiaan yang bersifat *eudemonic* yang menjadi pangkal dari kesejahteraan psikologis.

Kebahagiaan identik dengan kepemilikan materi dan pencapaian kepuasan hidup yang bersifat subjektif (Frank, 2004). Kebahagiaan yang dilandasi religiusitas lebih mengarah kepada munculnya aspek kontrol diri, kepuasan terhadap kehidupan, afek dan emosi positif dan ketenangan sehingga menjadi kebahagiaan yang bermakna (*eudemonic*). Individu lebih dapat merealisasikan dirinya, menggunakan potensinya, memaknai kehidupan dan hidup dengan baik sesuai dengan dirinya yang asli. Dan religiusitas membantu individu menemukan makna dari kebahagiaan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa faktor kebahagiaan merupakan faktor internal yang dapat menjadikan individu yang memiliki religiusitas tinggi mencapai kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan kajian dari hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara kebahagiaan dengan religiusitas dan kesejahteraan psikologis, menggambarkan bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi merupakan individu yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh individu yang bahagia. Sehingga dengan merasakan kebahagiaan menjadi lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

### Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah, kebahagiaan memediasi secara sempurna hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kebahagiaan, sehingga semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka semakin rendah kebahagiaan, sehingga semakin rendah pula kesejahteraan psikologis siswa. Melalui kebahagiaan, siswa yang religius dapat mencapai kesejahteraan psikologis.

### Implikasi

Bagi guru dan orangtua, penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dan pertimbangan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya diantaranya yakni religiusitas. Guru dan orangtua diharapkan dapat memahami bahwa religiusitas yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, penghayatan, keyakinan dan kegiatan ritual ibadah keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa ketika religiusitas tersebut menimbulkan kebahagiaan pada siswa.

Kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis siswa dapat ditingkatkan dengan beberapa cara yakni pertama pengetahuan, penghayatan dan ibadah keagamaan siswa tidak cukup dengan materi, hafalan dan pembiasaan ibadah saja, melainkan siswa dapat diajak untuk melakukan menambah pengetahuan, penghayatan dan ibadah tetapi juga dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan namun dapat memberikan pengalaman bermakna pada siswa sehingga memunculkan emosi dan afek yang positif.

Kedua, orangtua dan guru dapat membantu siswa bagaimana siswa tersebut dapat menentukan tujuan hidup dan tujuan belajar siswa tersebut. Sehingga, tujuan hidup tersebut dapat menjadi arahan target serta motivasi siswa bagaimana dirinya harus

bertindak secara mandiri, mengatur lingkungannya dan mengembangkan diri untuk mencapai tujuan tersebut. Ketiga, orang tua dan guru dapat melakukan komunikasi, memfasilitasi dan memotivasi siswa untuk berprestasi yang lebih berfokus pada potensi serta tujuan hidup siswa.

Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan untuk melakukan penyebaran data kepada responden dengan jumlah yang lebih besar dan pada subjek yang lebih heterogen dan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin menjadi variabel mediator selain kebahagiaan.

## REFERENSI

- Abdel-khalek, A. M. (2015). Happiness , health , and religiosity among Lebanese young adults. *Cogent Psychology*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1035927>
- Adi, S., Amawidyati, G., & Utami, M. S. (2015). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 34(2), 164–176.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion*. New York: Routledge.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. Pearson Education International.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology The science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Chen, W., Hua, M., Yu, S., Wang, X., & Ulrich, D. (2017). Association of positive psychological wellbeing and BMI with physical and mental health among college students. *Journal of Scientific and Technical Research*, 1(4), 1–9. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2017.01.000370>
- Chime, E. (2015). *A study of religiosity and psychological well-being*. National College of Ireland.
- Demirbatir, R. E. (2015). Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Academic Journals*, 10(15), 2198–2206. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2375>
- Démuthová, S. (2013). Fear of death in relation to religiosity in adults. *GRANT Journal*, 638, 11–15.
- El-menouar, Y. (2014). The Five Dimensions of Muslim Religiosity . Results of an Empirical Study. *Methods, Data, Analyses*, 8(1), 53–78. <https://doi.org/10.12758/mda.2014.003>
- Frank, R. H. (2004). How not to Buy Happiness. *American Academy of Arts & Sciences*, 27(1995), 69–79.
- Ghorbani, M., & Kazemi-zahrani, H. (2015). Psychological well-being and creativity. *International Journal of Advances in Science Engineering and Technology*, (3), 20–23.
- Gibbs, P. (2015). Happiness and education: Troubling students for their own contentment. *Time & Society*, 24(1), 54–70. <https://doi.org/10.1177/0961463X14561780>
- Glassman, W. E., & Hadad, M. (2009). *Approaches to Psychology*. London: McGraw-Hill Education.

- Hafeez, A., & Rafique, R. (2016). Spirituality and religiosity as predictors of psychological well-being in residents of old homes. *The Dialogue*, VIII(3).
- Heizomi, H., Allahverdiipour, H., & Asghari, M. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Holdcroft, B. (2006). What is religiosity. *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*, 10(1), 89–103.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2015). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Research Gate*, (May). <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ismail, Z. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28.
- Jose, P. E. (2013). *Doing statistical mediation & moderation*. (D. A. Kenny & T. D. Little, Eds.). The Guilford Press.
- Lama, H. D., & Cutler, H. C. (2009). *The Art of Happiness* (10th Anniv). New York: The Penguin Group.
- Malinauskas, R., & Dumciene, A. (2017). Psychological wellbeing and self-esteem in students across the transition between secondary school and. *Psihologija*, 50(1), 21–36. <https://doi.org/10.2298/PSI160506003M>
- Martos, T., Konkoly, B., & Steger, M. F. (2010). It ' s not only what you hold , it ' s how you hold it : Dimensions of religiosity and meaning in life, 49, 863–868. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.017>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2).
- Mcauley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging , and psychological wellbeing. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67–96.
- Navale, D. K. S. (2018). Psychological well-being and academic performance of students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 949–951.
- O'Brien, C. (2010). Sustainability, Happiness and Education. *Journal of Sustainability Education*, 1(May).
- O'Rourke, J., & Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10, 94–107.
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2014). Happiness and Productivity. *University of Warwick, UK*, 3(February).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004a). Strengths of character and well – Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004b). Strengths of character and well – Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, Ruch, Beermann, & Seligman. (2007). Strengths of character, orientation to

- happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760701228938>
- Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 100–110.
- Poormahmood, A., Moayedi, F., & Alizadeh, K. H. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(4), 504–510. Retrieved from <https://ezproxy.southern.edu/login?qurl=http%3A%2F%2Fsearch.ebscohost.com%2Flogin.aspx%3Fdirect%3Dtrue%26db%3Da9h%26AN%3D124762960%26site%3Dehost-live%26scope%3Dsite>
- Preoteasa, C. T., Axante, A., Cristea, A., & Preoteasa, E. (2016). The relationship between positive well-being and academic assessment : Results from a prospective study on dental students. *Education Research International*, 1–9.
- Reed, T., & Neville, H. (2013). The influence of religiosity and spirituality on psychological well-being among black women. *Journal of Black Psychology*, 7. <https://doi.org/10.1177/0095798413490956>
- Runi, C., Vescovelli, F., Carpi, V., & Masoni, L. (2017). Exploring psychological well-being and positive emotions in school children using a narrative approach. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 7222(June). <https://doi.org/10.1080/20797222.2017.1299287>
- 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(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sagone, E., Elvira, M., & Caroli, D. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Salary, S., & Shaieri, M. R. (2013). Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1143–1148. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.716>
- Sawai, R. P. (2018). Relationship between religiosity, locus of control and academic achievement among IIUM students. *Research Gate*, (June), 1–61.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Sillick, W. J., Stevens, B. A., & Cathcart, S. (2016). Religiosity and happiness : A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 115–127.
- Sodiq, A. (2015). Konsep kesejahteraan dalam islam. *Equilibrium*, 3(2), 1–14.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Svensson, J. (2015). Religious education and teaching young people about humanity : Suggesting a new role for RE and for the academic study of religions in Sweden, 51(2), 177–200.
- Tehrani, T. D., Habibian, N., & Ahmadi, R. (2015). The Relationship between religious

- attitudes and psychological well-being of nurses working in Health Centers in Qom University of Medical Sciences in 2014. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 2(4), 15–21.
- Veenhoven, R. (2009). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. <https://doi.org/http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2009a-full.pdf>
- Wade, J. B., Hayes, R. B., Wade, J. H., Bekenstein, J. W., Williams, K. D., & Bajaj, J. S. (2018). Associations between Religiosity, Spirituality, and Happiness among Adults Living with Neurological Illness. *Geriatrics*, 3(35). <https://doi.org/10.3390/geriatrics3030035>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Wulandari, S. (2016). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94–100.
- Yorulmaz, Ö. (2016). Relationship between religiosity and happiness in Turkey : Are religious people happier ? *Journal of The Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 6(1), 801–818. <https://doi.org/10.18074/cnuiibf.430>