

Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa santri

Jani Khoerani, Endang Suci Lestari*, Nur Azizah, Triana Wulandari
Universitas Airlangga
*jani.khoerani-2023@psikologi.unair.ac.id

Received: 13 July 2024

Revised: 2 October 2024

Accepted: 25 November 2024

Abstract. *This study seeks to explore the impact of religiosity and social support on the psychological well-being of students in Islamic boarding schools. This study involved 96 high school students in Indonesia. The method was quantitative. Multiple linear regression analysis and hierarchical regression were used to test the hypotheses. The results of multiple linear regression analysis show that religiosity and social support affect psychological well-being. Partial analysis results show a very large positive relationship between social support religiosity and psychological well-being. Hierarchical regression results showed that, when tested together with religiosity and social support, gender had a significant effect on psychological well-being. Gender also influences the strengths and weaknesses of the influence of religiosity and social support on psychological well-being.*

Keywords: psychological well-being, social support, religiosity, santri

Abstrak. Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa santri adalah topik penelitian ini. Studi ini melibatkan 96 mahasiswa sekolah menengah di Indonesia. Metodenya adalah kuantitatif. Analisis regresi linier berganda dan regresi hierarki digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial memengaruhi *psychological well-being*. Hasil analisis secara parsial menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat besar antara dukungan sosial dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Hasil regresi hierarki menunjukkan bahwa, ketika diuji bersama dengan religiusitas dan dukungan sosial, jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Jenis kelamin juga mempengaruhi kuat lemahnya pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Kata kunci: kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, religiusitas, santri

PENDAHULUAN

Kebahagiaan yang berfungsi secara efisien dan optimal dalam kehidupan sosial dan pribadi adalah salah satu definisi kesejahteraan psikologis. Sejauh mana individu merasa memiliki kontrol atas kehidupan dan aktivitasnya juga disebut kesejahteraan

psikologis (Palaniswamy et al., 2018). Kesejahteraan mental sangat penting bagi setiap orang, termasuk mahasiswa, agar mahasiswa dapat berkembang menjadi individu yang produktif dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, masalah kesejahteraan mental semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang memasuki fase *emerging adulthood*, yang terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun, tidak hanya mengalami transisi perkembangan dari remaja ke dewasa tetapi juga transisi akademik, yaitu peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Dalam proses ini, pengalaman baik maupun buruk seringkali terlibat (Santrock, 2011).

Stres disebabkan oleh banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus ditanggung mahasiswa. Selain dampak transisi akademik, sejumlah masalah tambahan, seperti masalah finansial, beban kerja, dan masalah pertemanan, juga dapat menjadi sumber stres. Stres dapat berdampak pada prestasi akademik, kesehatan psikologis, dan kesehatan fisik (Al Omari dkk., 2023). Fenomena mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah sangat umum terjadi di seluruh dunia. Sebuah studi terkini menunjukkan bahwa stres umum dirasakan oleh sebanyak 31%, kecemasan dialami oleh 39,4%, dan depresi terjadi di 56,1% mahasiswa di Oman (Al Omari dkk., 2023). Mahasiswa Indonesia juga mengalami masalah kesejahteraan psikologis yang rendah. Dalam penelitian pada tahun 2019, Kurniasari dkk. (2019) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis rendah terjadi pada 38% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Ibrahim dkk. (2013); Sarokhani et al. (2013) menyebutkan beberapa sumber stres yang dialami mahasiswa. Sumber stress berasal dari ketidakpastian tentang pekerjaan di masa depan, tuntutan untuk mencapai prestasi, dan tekanan akademik, di mana mahasiswa tidak menerima dukungan dari orang-orang terdekat. Mahasiswa yang tinggal di pesantren juga mengalami keadaan yang relatif sama (Kholilah & Baidun, 2020; Mabruro, 2020). Mahasiswa santri adalah orang-orang yang tinggal dan belajar agama di pondok pesantren dan kuliah di perguruan tinggi. Menurut Kholilah & Baidun (2020), mahasiswa santri tidak hanya menghadapi kewajiban akademik di universitas

tetapi juga kewajiban lingkungan di pondok pesantren. Sebagian santri kadang-kadang merasa jenuh dan rentan terhadap efek buruk yang lain karena kesibukan yang padat dan peraturan yang ketat di pondok (Kholilah & Baidun, 2020).

Hasil wawancara awal dengan mahasiswa santri menunjukkan bahwa sebagai akibat dari banyaknya tanggung jawab dan tuntutan yang ada di pesantren, mahasiswa santri sering mengalami kecemasan, tekanan, dan sulit tidur. Dimulai dari tugas sebagai santri, seperti menyeter hafalan, membaca Al-Qur'an, dan mempelajari kitab, ada juga tanggung jawab lain sebagai pengurus, seperti membuat laporan, dan menjalankan piket harian. Mahasiswa santri juga harus memenuhi kewajiban, seperti menghadiri kelas dan menyelesaikan tugas akademik.

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan telah terjadi percobaan bunuh diri di kalangan santri di pondok pesantren yang disebabkan oleh pertengkaran keluarga. Masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi muncul sebagai akibat dari berbagai kesulitan yang dihadapi mahasiswa. Isu psikologis ini menyebabkan kesejahteraan mental mahasiswa menurun. Terdapat sejumlah studi yang menunjukkan bahwa ada sejumlah variabel yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa, termasuk usia (Ryff & Keyes, 1995), jenis kelamin (Ryff & Marshall, 1999), status sosial ekonomi, hubungan sosial, religiusitas, dan pendidikan dan pekerjaan (Ryff & Singer, 2008); (Gardner et al., 2014). Selanjutnya, Kurniati et al. (2023) menemukan bahwa hubungan dengan orang lain juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 51,2% terhadap kesejahteraan psikologis.

Individu menggunakan dukungan sosial dengan tujuan untuk membantu (Savitri & Evelyn, 2015). Orang yang menerima dukungan sosial dengan baik dapat menjadi lebih bahagia dalam hidup dan mengurangi perilaku dan perasaan negatif serta stres yang dirasakan (Khan et al., 2010). Dijelaskan dalam penelitian Poegoeh & Hamidah (2016) bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan perasaan positif dan harga diri, yang pada gilirannya akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang belajar di

sekolah. Religiusitas juga berperan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, serta dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Gardner et al., 2014).

Religiusitas adalah tingkat, arti, relevansi, dan peran penting agama individu (Harahap & Amalia, 2021; Huber & Huber, 2012). Individu yang sangat religius cenderung hidup lebih sejahtera (Ashari & Dahriyanto, 2016). Kebiasaan menumbuhkan sikap tekun dalam beribadah, mendorong individu mengembangkan moral yang baik, bersosialisasi dengan santun, dan mampu mengelola stres. Akibatnya, kesejahteraan hidup individu akan meningkat (Eryilmaz, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Hsu dan rekan dalam Gardner et al. (2014), menemukan hubungan positif antara agama atau spiritualitas dan kualitas hidup psikologis dan sosial. Namun, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa agama memiliki korelasi negatif dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa internasional.

Studi tentang bagaimana dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan (Ismail & Indrawati, 2013). Studi serupa yang melibatkan variabel religiusitas juga telah dilakukan (Eva et al., 2020), tetapi penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa umum dari fakultas pendidikan psikologi Universitas Negeri Malang dari tahun 2015 hingga 2018. Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa santri. Masih belum banyak penelitian yang dilakukan mengenai mahasiswa santri, tetapi peran mahasiswa santri sebagai anggota institusi akademik dan keagamaan seringkali menghadapi masalah yang sama dengan mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa santri lebih aktif dalam kegiatan keagamaan. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah tingkat religiusitas dan dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Diharapkan hasilnya akan memberikan gambaran tentang bagaimana kedua variabel tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan studi korelasional jenis regresi. Penelitian korelasional jenis regresi dapat memprediksi seberapa jauh pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen (Azwar, 2017)

Partisipan Penelitian

Studi ini melibatkan mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren di Indonesia. Penelitian ini menggunakan quota sampling, atau sampel populasi berdasarkan atribut tertentu, sebagai metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Partisipan penelitian terdiri dari 96 mahasiswa santri berusia 18-25 tahun yang belajar di perguruan tinggi dan pondok pesantren di Indonesia.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala Likert untuk mengumpulkan data empiris tentang dukungan sosial, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis yang dikembangkan Zahrah & Setyani (2022). Menurut Ryff (1989), skala kesejahteraan psikologis terdiri dari sepuluh elemen: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kontrol atas lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Zahrah & Setyani (2022) melakukan penelitian untuk menentukan skala dukungan sosial. Menurut teori Sarafino (2014) dalam Zahrah & Sukirno (2022), dimensi dukungan sosial terdiri dari dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan. Sedangkan, skala religiusitas yang digunakan yaitu dari Yulianto (2020). Menurut Glock dan Stark (Rahmawati, 2010), skala religiusitas terdiri dari beberapa aspek, seperti keyakinan atau ideologi, praktik agama atau ritualistik, pengalaman, pengetahuan agama, dan pengamalan atau konsekuensi/akibatnya.

Analisis Data

Dengan menggunakan SPSS 27, data empiris tentang kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan religiusitas dianalisis dengan menggunakan regresi linear berganda dan regresi hierarkis. Pengaruh antara kesejahteraan psikologis, dukungan

sosial, dan religiusitas dinilai melalui analisis regresi linear berganda. Untuk menggunakan metode regresi linear berganda dalam analisis statistik parametrik, persyaratan tertentu harus dipenuhi sebelum menerapkan uji hipotesis, termasuk uji asumsi seperti normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Dampak jenis kelamin terhadap *well-being* psikologis, dukungan sosial, dan religiusitas diuji dalam analisis regresi hierarki.

Hasil pengujian normalitas pada kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan religiusitas masing-masing menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.101, 0.083, dan 0.09 untuk masing-masing variabel. Data tentang religiusitas, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terdistribusi secara normal, menurut standar $p > 0,05$. Tabel 1 menunjukkan hasil analisis uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Psychological well-being</i>	.083	96	.101	Normal
Religiusitas	.085	96	.083	Normal
Dukungan Sosial	.084	96	.090	Normal

Hasil pengujian multikolinearitas antara religiusitas dan dukungan sosial menunjukkan toleransi sebesar 0,582 dan VIF sebesar 1,717. Semua variabel independen tidak mengalami tumpang tindih atau kesamaan fungsi, menurut aturan toleransi $>0,1$ dan VIF <10 . Tabel 2 menunjukkan hasil pengujian multikolinearitas.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Religiusitas (X2)</i>	0,582	1,717	Tidak Terjadi Multikolinearitas
<i>Dukungan Sosial (X1)</i>	0,582	1,717	Tidak Terjadi Multikolinearitas

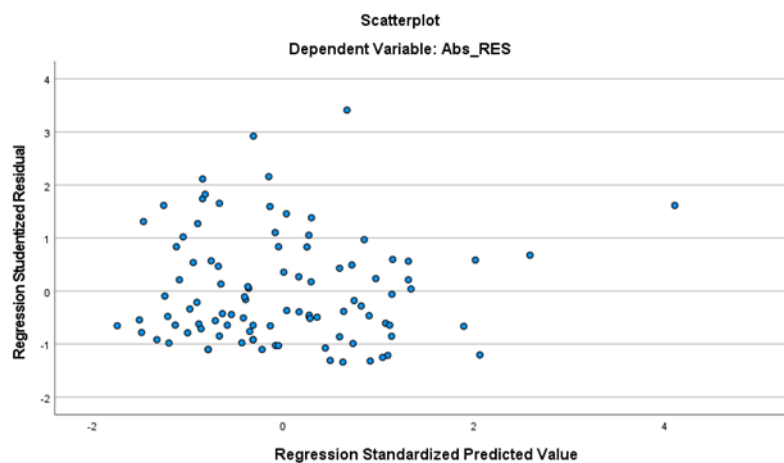
Uji heterokedastisitas menunjukkan nilai signifikansi 0,114 dan 0,113 untuk religiusitas dan dukungan sosial. Tidak ada gejala heterokedastisitas karena $p > 0,05$. Tabel 3 menunjukkan hasil uji heterokedastisitas.

Tabel 3. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Koefisien Beta	Sig.	Keterangan
Religiusitas	0,213	0,114	Tidak ada gejala heterokedastisitas
Dukungan Sosial	-0,203	0,113	tidak ada gejala heterokedastisitas

Hasil plot sebar dapat digunakan untuk menunjukkan karakteristik heterokedastisitas. Tidak ada gejala heterokedastisitas di antara variabel jika titik-titik plot tidak menunjukkan pola tertentu. Grafik 1 menunjukkan hasil plot sebar.

Grafik 1. Hasil Uji Heterokedastisitas



HASIL

Evaluasi hipotesis dengan analisis regresi linear berganda. Hasil analisis terpisah antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dan religiusitas menunjukkan skor koefisien standar 0,22 dan 0,387, masing-masing dengan tingkat signifikansi 0,003 dan 0,000. Parameter $p = 0,05$ digunakan. Menurut kaidah itu, menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, serta dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Tabel 4 menunjukkan hasil analisis korelasi parsial.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Parsial

Variabel	Standardized Coefficients	Sig.
Religiusitas dengan <i>psychological well-being</i>	0,22	0,003
Dukungan sosial dengan <i>psychological well-being</i>	0,387	0,000

Nilai F sebesar 32,925 dengan tingkat signifikansi 0,000 ditunjukkan oleh hasil analisis regresi berganda. Religiusitas dan dukungan sosial memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, menurut kaidah yang digunakan, $p = 0,05$. Secara bersamaan, dukungan sosial dan religiusitas memiliki dampak 41,5% terhadap kesejahteraan psikologis. Tabel 5 menunjukkan hasil analisis regresi linear berganda.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	F	R Square	Sig.
Religiusitas dan dukungan sosial dengan <i>psychological well-being</i>	32,925	0,415	0,000

Peneliti ingin melihat variabel tambahan yang diduga dapat memberikan kontribusi tambahan untuk menjelaskan variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan kovariat jenis kelamin dan menggunakan analisis regresi bertingkat. Tujuan peneliti adalah untuk menentukan apakah ada perbedaan nilai R Square antara kovariat jenis kelamin. Tabel 6 berikut menunjukkan hasil analisis regresi hierarki.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Hierarki

	R Square	Sig.
Religiusitas dan dukungan sosial	0,415	0,000
Religiusitas, dukungan sosial dan jenis kelamin	0,420	0,000

*Dependent Variable: *Psychological well-being* (Y)

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *R square* untuk blok satu yang melibatkan dukungan sosial dan religiusitas dengan variabel dependen adalah 0,415. Selain itu, *R square* untuk blok dua yang mengacu pada jenis kelamin, religiusitas, dan dukungan sosial terhadap variabel dependen adalah 0,420, atau 42 persen. *R square* bertambah

sebesar 0.05 (5%). Dukungan sosial adalah nilai penting di blok kedua. Jenis kelamin dan agama berdampak pada kesejahteraan psikologis dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$), sehingga signifikan. Ini berarti jenis kelamin memengaruhi kesehatan mental subjek.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan religiusitas berkorelasi dengan kesejahteraan mental mahasiswa santri. Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial memberikan kontribusi 41.5%. Informasi yang diperoleh dari kolom refleksi, yang digunakan untuk wawancara, yang diisi secara langsung oleh setiap responden, memperkuat temuan penelitian ini. Kolom refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian merasa bahagia, senang, bangga, dan bersyukur atas pengalaman mereka sebagai mahasiswa dan guru. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri et al. (2013), yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas di Klaten.

Sebagai individu yang memiliki posisi dan tanggung jawab di lingkungan pesantren dan kampus, mahasiswa santri sering kali dihadapkan pada berbagai kesulitan dan tekanan. Dimulai dari tanggung jawab akademik dan kewajiban sebagai santri serta berbagai kegiatan yang dilakukan di pesantren. Pada akhirnya, hal ini akan menyebabkan stres, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mentalnya (Aulia & Panjaitan, 2019). Menurut Eva et al. (2020), mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah sering menunjukkan perilaku yang tidak terarah, hubungan sosial yang buruk, kurangnya pengendalian diri terhadap lingkungannya, kurangnya pengembangan potensi diri, dan kesulitan untuk mengidentifikasi dan menerima kekurangannya. Sebaliknya, orang dengan kesejahteraan psikologis akan melihat

lingkungannya menarik, menyenangkan, dan penuh tantangan (Wright & Bonet dalam Hardi et al., 2022).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dari kedua variabel tersebut, kontribusi dukungan sosial lebih penting daripada religiusitas. Ini mendukung hasil penelitian Piko (2023), yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah prediktor terkuat yang mempengaruhi kesejahteraan dan kepuasan hidup remaja Hungaria di antara variabel status ekonomi, agama, dan orientasi masa depan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek positif sebesar 38,7 persen terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan teori Ryff & Marshall (1999), yang menyatakan bahwa dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental individu, sehingga dapat mengurangi stres.

Dukungan sosial dapat datang dari teman, rekan kerja, tetangga, dan orang lain. Mahasiswa santri yang menetap di pesantren dapat menerima banyak dukungan sosial dari sekitarnya, meskipun jauh dari keluarga. Mahasiswa santri mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di luar sekolah dan di pesantren. Orang-orang ini termasuk teman sekamar, musyrif dan musyrifah, orang tua, pengurus, guru, kyai, ustadz, dan ustadzah. Studi sebelumnya (Zahrah & Setyani, 2022) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesehatan mental dengan nilai $r(xy)$ 0,549 dan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$).

Penelitian oleh Riada (2023) juga mendukung menemukan bahwa dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental sebesar 25,5%, dengan nilai F sebesar 33,498 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dukungan sosial baik untuk kesehatan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga menemukan bahwa religiusitas memengaruhi kesehatan mental mahasiswa santri selain dukungan sosial. Dengan nilai 22%, religiusitas memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, hubungan positif menunjukkan bahwa religiusitas seseorang lebih tinggi secara

psikologis. Demikian pula, tingkat religiusitas yang lebih rendah terkait dengan tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Koenin, et al. (dalam Papalia & Feldman, 2008), individu yang sangat religius memiliki sikap yang lebih positif, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan meminimalisir munculnya perasaan kesepian.

Studi yang dilakukan Laila (2019) tentang santri hafidzah di Pondok Pesantren Nurul Huda Malang memberikan bukti tambahan. Studi ini menemukan koefisien korelasi sebesar 44,8% antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis santri hafidzah, dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Ada kemungkinan bahwa tingkat religiusitas santri yang lebih tinggi akan berdampak lebih besar pada tingkat kesehatan mental santri. Dengan kata lain, santri hafidzah yang ingin meningkatkan tingkat kesehatan mental akan lebih termotivasi untuk meningkatkan religiusitas mereka.

Gender adalah komponen kesejahteraan psikologis (Ryff & Marshall, 1999). Gender atau jenis kelamin juga diduga memengaruhi kesehatan mental. Diasumsikan bahwa jenis kelamin tertentu memengaruhi tingkat kesehatan mental. Perkembangan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain adalah bagian dari perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Dalam kedua aspek tersebut, wanita dari berbagai usia biasanya dinilai lebih tinggi daripada laki-laki. Perbedaan gender berdampak pada kesehatan mental seseorang, dengan perempuan biasanya lebih baik daripada laki-laki. Ini terkait dengan cara berpikir yang memengaruhi cara menghadapi masalah dan tindakan sosial, di mana perempuan cenderung memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Dalam studi tambahan yang dilakukan oleh Matud et al. (2019), ditemukan bahwa pria menerima skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada wanita dalam hal penerimaan diri dan otonomi. Dalam hal pengembangan diri dan interaksi positif dengan orang lain, wanita lebih baik dari pria dalam hal kesehatan mental. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin memengaruhi kesehatan mental.

Hasilnya menunjukkan bahwa pondok pesantren harus menjadi tempat tinggal bagi mahasiswa santri yang menyadari betapa pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Stresor mahasiswa santri adalah menghadapi banyak tuntutan dan tanggung jawab di kampus dan di pondok. Dengan menjaga kesejahteraan mental mahasiswa, diharapkan mahasiswa santri selalu memiliki emosi yang positif, seperti merasa memiliki kontrol atas kehidupan dan menjalani kehidupan yang bahagia, baik secara sosial maupun pribadi. Mahasiswa santri tidak akan menghadapi masalah di pondok pesantren jika bahagia dan dapat mengatur kehidupannya dengan baik.

Tingkat religiusitas mahasiswa santri adalah salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Religiusitas adalah komponen internal yang memengaruhi cara seseorang mengartikan dan fokus pada agama yang dianutnya. Menurut penelitian ini, tingkat keagamaan mahasiswa terkait dengan kesejahteraan psikologis. Religiusitas berasal dari dalam diri individu, tetapi diperlukan dukungan sosial untuk membuat lingkungan sosial yang mendukung religiusitas individu tersebut. Fungsi pondok pesantren adalah untuk memastikan bahwa pendidikan, disiplin, dan kurikulum yang diajarkan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Ini berarti bahwa kegiatan di pondok pesantren dilakukan dengan tulus dan berdasarkan keinginan pribadi, bukan sebagai beban tambahan di samping tanggung jawab akademik di kampus. Pondok pesantren pasti memiliki peraturan dan aturan yang ketat, penting bagi mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengatur kegiatan sehari-hari mereka dengan cara yang tulus dan bermakna. Dengan demikian, religiusitas yang diharapkan meningkat dan terbentuk secara alami, kemudian akan berdampak positif pada kesehatan psikologis.

Oleh karena itu, religiusitas dan dukungan sosial yang konsisten dapat dianggap sebagai komponen psikologis yang harus diperhatikan oleh pondok pesantren karena mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Salah satu cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa dalam upaya mereka untuk memperoleh pengetahuan akademik dan agama adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Religiusitas dan dukungan sosial berdampak pada kesehatan mental mahasiswa di sekolah. Faktor yang lebih berdampak pada kesehatan psikologis adalah dukungan sosial. Mahasiswa santri akan mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik. Keberagaman berdampak pada kesehatan mental dan sosial. Religiusitas adalah faktor internal yang berasal dari individu, tetapi diperlukan dukungan sosial untuk menciptakan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi religiusitas individu. Tugas pondok pesantren adalah memastikan bahwa pendidikan, kurikulum, dan disiplin yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Semua kegiatan dilakukan dengan ikhlas karena keinginan pribadi dan tidak dianggap sebagai beban tambahan. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar daripada religiusitas.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi pondok pesantren untuk melakukan hal-hal baru dalam pengelolaan organisasi. Selain itu, penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik ini. Rekomendasi untuk peneliti berikutnya adalah bahwa penelitian ini hanya mengungkapkan dukungan sosial secara keseluruhan. Hal ini dilakukan agar penelitian berikutnya dapat memprioritaskan faktor dukungan sosial pada subjek tertentu, terutama mahasiswa santri.

REFERENSI

- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., Al Ruqaishi, H., Abu Shahrour, L., & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9>
- Ashari, O. B., & Dahriyanto, L. F. (2016). Intuisi Apakah Orang Miskin Tidak Bahagia? Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari. *INTUISI*, 8(1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/intuisi>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Nomor 2).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Second Edition). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eryilmaz, A. (2015). Investigation of the Relations Between Religious Activities and Subjective Well-Being of High School Students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 15(2), 433–444.

<https://doi.org/10.12738/estp.2015.2.2327>

- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gardner, T. M., Krägeloh, C. U., & Henning, M. A. (2014). Religious Coping, Stress, and Quality of Life of Muslim University Students in New Zealand. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(4), 327–338. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.804044>
- Harahap, D. R., & Amalia, I. (2021). Pengaruh Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness, dan Religiusitas Terhadap Ideasi Bunuh Diri pada Lansia. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 16–28. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.19272>
- Hardi, N. F., Mahzuni, L. F., & Sururi, A. (2022). Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being: Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren. *JPI: Jurnal Psikologi Islam* (Vol. 1, Nomor 2). <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 416–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7427>
- Khan, N., Ahmad, N. B., Beg, A. H., Fakheraldin, M. A. I., Alla, A. N. A., & Nubli, M. (2010). Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Quran. *2nd International Conference on Computer Research and Development, ICCRD 2010*, 863–867. <https://doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>
- Kholilah, & Baidun, A. (2020). Pengaruh Quality of Friendship dan Subjective Well Being terhadap Hardiness Santri. *TAZKIYA (journal of Psychology)*, 8(1).
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kurniati, D., Maputra, Y., Sari, L., Mafaza, Purna, R. S., & Armalita, R. (2023). The Effect of Social Support on Psychological Well-being among Educated Unemployed Individuals. *Kurnal Psibernetika*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v16i1.3640>
- Laila, R. N. (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being pada Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Mabruro, D. L. (2020). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dari Keluarga pada Remaja Awal di Pondok Pesantren. Skripsi UIN Sunan Kalijaga.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Palaniswamy, U., Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological Well-being among College Students. <https://www.researchgate.net/publication/359369816>
- Papalia, E. D., O. S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan) (Edisi Kesembilan). Kencana Prenada Media Group.
- Piko, B. F. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071176>
- Poegoeh, D. P., & Hamidah. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap

- Resilieansi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN*, 4(1).
<https://doi.org/10.20473/jpkm.V1I12016.12-21>
- Rahmawati, D. (2010). Perbedaan Tingkat Religiusitas Pada Mahasiswa Fakultas Keagamaan Dan Non Keagamaan Di Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah .
- Riada, M. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19 Kata kunci (Vol. 6). <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Nomor 6).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Marshall, V. W. (1999). *The Self and Society in Aging Processes*. Springer Publishing Company, Inc.
- 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(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2011). *Life–Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Edisi 13). Erlangga.
- Saputri, S. A., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur`an. *Jurnal Imiah Psikologi Candrajitwa*.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of Depression Among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. Dalam *Depression Research and Treatment* (Vol. 2013).
<https://doi.org/10.1155/2013/373857>
- Savitri, L. S. Y., & Evelyn. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Pola Pengasuhan Orang Tua Anak Berusia Middle Childhood dari Keluarga Miskin. *Jurnal Psikologi Ulayat* (Vol. 2, Nomor 2).
- Yulianto, D. (2020). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Madya yang Tinggal di Pondok Pesantren Darel Hikmah Pekanbaru. *Skripsi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Zahrah, N. A. N., & Setyani, R. H. S. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. Dalam *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 10, Nomor 2).
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, S. H. R. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205.