

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
SANTRI HAFIDZAH PPQ NURUL HUDA SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Dita Rizky Nur Laila
NIM. 13410004**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2019

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA
SANTRI HAFIDZAH PPQ NURUL HUDA SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)

Oleh
Dita Rizky Nur Laila
NIM. 13410004

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL
BEING PADA SANTRI HAFIDZAH PPQ NURUL HUDA SINGOSARI
MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Dita Rizky Nur Laila
NIM. 13410004

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005


Muh. Anwar Fuady, MA
NIP. 19850110 20160801 1 037

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi




Dr. Siti Mahmudah, M. Si
19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA SANTRI HAFIDZAH PPQ NURUL HUDA SINGOSARI
MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 19 November 2019

SKRIPSI

Dita Rizky Nur Laila
NIM. 13410004

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005

Penguji Utama

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 19760505 200501 1 003

Ketua Penguji

Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 19801108 200801 1 007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dita Rizky Nur Laila

NIM : 13410004

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul **“Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Pada Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang”** adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 2019

Penulis,



Dita Rizky Nur Laila

NIM. 13410004

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat

Allah. Ingatlah hanya mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

(Q.S Ar - Ra'd, ayat 28)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilladzii an'amana bi ni'matil iman wal islam

*Wa nushalli wa nushallimu 'ala khairil anami sayyidina muhammadin wa'ala alihi wa shahbihi
ajma'in.*

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

*Ayah Iding Tarmizi dan Ibu Diana Ikhwatul Islamiyah, sebagai tanda bukti hormat dan
terimakasih atas cinta kasih sayang tulus yang selalu diberikan kepadaku. Do'a dan restu Ayah
dan Ibu yang senantiasa menyertaiku serta selalu memberiku semangat dalam meniti masa
depan.*

Terimakasih Ayah.. Terimakasih Ibu..

*Untuk nenek, adik-adikku, sepupu-sepupuku, dan sahabat-sahabatku, yang selalu memberikan
warna dalam hidupku. Canda tangis tawa kalian yang membuat aku kuat dan yakin bahwa aku
bisa melalui masa-masa sulit di Malang. Terimakasih untuk do'a, dukungan serta motivasi yang
telah kalian berikan, hanya karya sederhana ini yang kupersembahkan kepada kalian.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘aalamiin, segala puji bagi Allah yang telah memberikan sebaik-baiknya nikmat kesehatan, kekuatan, karunia serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat beriring salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang senantiasa kita nantikan syafa’at kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I dan Muh. Anwar Fuady, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan semua ilmu yang sangat berharga kepada penulis.
4. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi, terutama bagi seluruh dosen saya sampaikan terimakasih atas bimbingannya.
5. Ayah dan Ibu , dan kedua adik laki-lakiku yang selalu memberikan do’a, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
6. Teman-teman angkatan 2013, terutama kepada Abidah, Sella, Isaf, sobat ambyar, dan teman sepembimbing skripsi. Terimakasih sudah memberi semangat, membantu, menemani, dan selalu ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Terimakasih untuk seluruh dulur-dulur Syauqun Ila, yang telah memberi semangat, do'a, dan pengertian. Terutama kepada mas Udin, mas Albard, mas Faiz, dek Suroya, yang memberi support dibalik layar.
8. Terimakasih untuk teman-teman kost, Dwi, Jenny, Nanda, Vero, dll, yang 24 jam selalu ada dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih untuk pengurus PPQ Nurul Huda (Putri) Singosari Malang yang telah memberikan kesempatan saya untuk menjadikan santri hafidzah sebagai subjek penelitian skripsi ini.
10. Terimakasih kepada teman-teman alumni pondok yang tidak lupa di saat sibuknya menyempatkan diri menanyakan kabar dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Terutama kepada Nilna dan Tsaqofi yang sudah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Dan terimakasih kepada Bayu yang sudah memberi support dan do'a untuk segera menyelsaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi para pembaca dan bagi penulis sendiri

Malang, 22 Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
ملخص	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Religiusitas	15
1. Pengertian Religiusitas.....	15
2. Dimensi-Dimensi Religiusitas	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas	19
4. Fungsi Religiusitas.....	20
5. Religiusitas Menurut Pandangan Islam	23
B. <i>Psychological Well Being</i>	24
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	24
2. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	26

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	31
4. <i>Psychological Well Being</i> Menurut Pandangan Islam.....	35
C. Pengaruh Religiusitas Terhadap <i>Psychological Well Being</i>	46
D. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Identifikasi Variabel.....	49
C. Definisi Operasional.....	49
D. Populasi.....	51
E. Sampel.....	52
F. Metode Pengumpulan Data.....	54
G. Instrumen Penelitian	56
H. Validitas dan Reliabilitas	60
I. Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Pelaksanaan Penelitian.....	65
B. Analisis Data.....	67
C. Uji Asumsi Dasar	74
D. Pembahasan.....	77
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN-LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang	53
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	58
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Religiusitas	58
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well Being</i>	59
Tabel 3.5 Rumus Kategori	62
Tabel 4.1 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Religiusitas.....	67
Tabel 4.2 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala <i>Psychological Well Being</i>	68
Tabel 4.3 Deskripsi Variabel Religiusitas dan Variabel <i>Psychological Well Being</i>	71
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Religiusitas dan Variabel <i>Psychological Well Being</i>	72



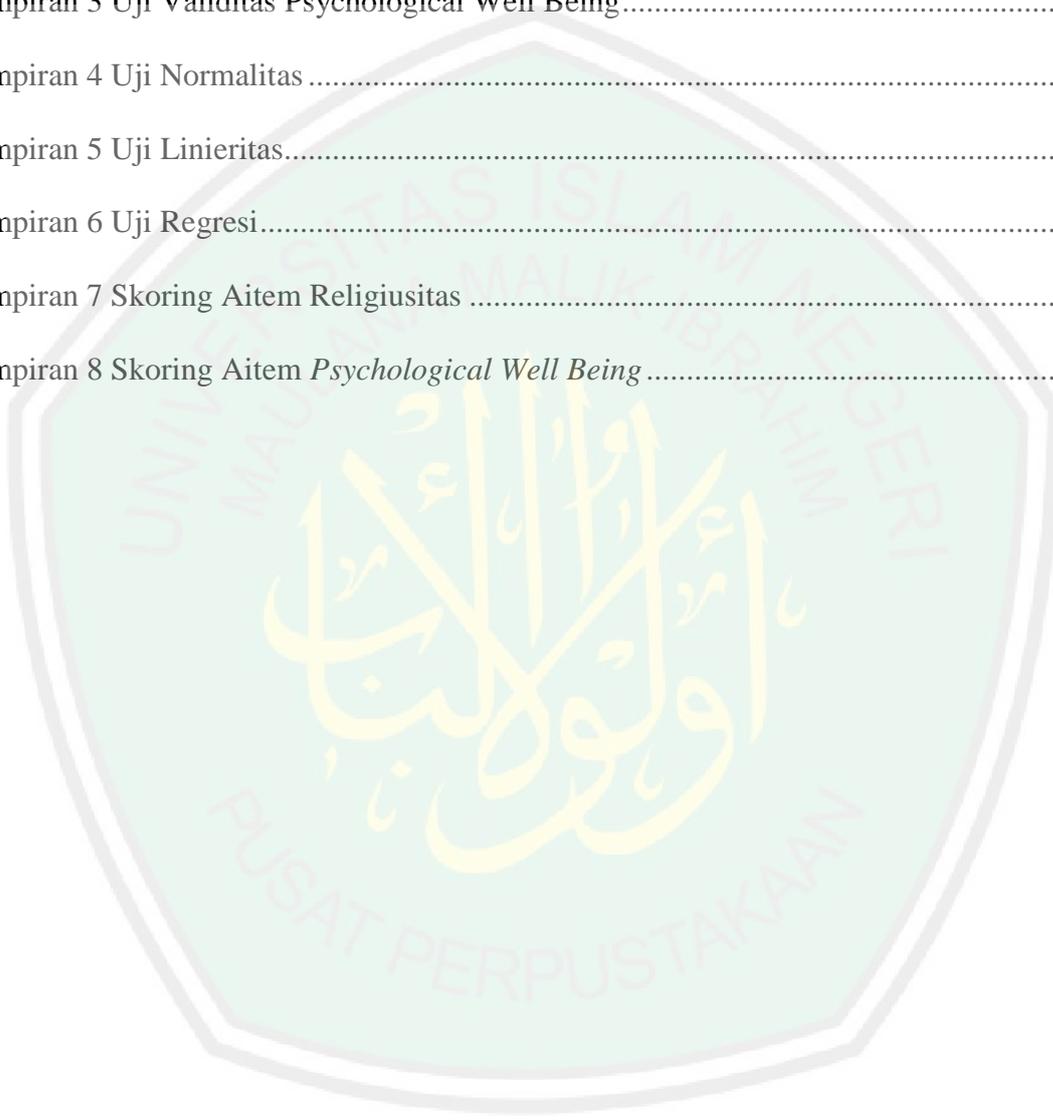
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kategorisasi Tingkat Religiusitas	72
Gambar 4.2 Kategorisasi Tingkat Psychological Well Being	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	100
Lampiran 2 Uji Validitas Skala Religiusitas.....	110
Lampiran 3 Uji Validitas Psychological Well Being.....	116
Lampiran 4 Uji Normalitas	121
Lampiran 5 Uji Linieritas.....	122
Lampiran 6 Uji Regresi.....	123
Lampiran 7 Skoring Aitem Religiusitas	124
Lampiran 8 Skoring Aitem <i>Psychological Well Being</i>	130



ABSTRAK

Laila, Dita Rizky Nur (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Pada Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.

Pembimbing: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Psychological well being merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, membuat hidup individu lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri, dan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah religiusitas. Tujuan dari penelitian ini adalah; 1) mengetahui tingkat religiusitas, 2) mengetahui tingkat *psychological well being*, 3) mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *psychological well being* pada santri hafidzah.

Subjek penelitian ini adalah santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang dengan jumlah sampel 70 santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel probabilitas. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala religiusitas dan skala *psychological well being*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *psychological well being* santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang berada pada kategori sedang dengan prosentase 75% yaitu sebanyak 52 santri. Religiusitas pada kategori sedang dengan prosentase tertinggi menunjukkan prosentase 57% yaitu sebanyak 40 santri. Kemudian dari hasil analisis regresi linier yakni dengan nilai 0.007, $p < 0.05$. Perhitungan dari analisis regresi linier sebesar 0,446, hal tersebut menunjukkan bahwa 44,6% *psychological well being* dipengaruhi oleh religiusitas, dan sisanya 55,4% dipengaruhi faktor lain yang belum terungkap pada penelitian ini.

Kata kunci: Religiusitas, *Psychological Well Being*

ABSTRACT

Laila, Dita Rizky Nur (2019). The Influence of Religiosity toward Psychological Well Being of Hafidzah Student an Nurul Huda Islamic Boarding House Singosari Malang.

Advisor: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Psychological Well being is an condition that has a positive attitude toward them self and others, can make an individual choice and regulate the environment that appropriate and required, have a life purpose of their life, make a goal individual-life more meaningful and try to develop themselves. In addition, one of the factor that can influence a Psychological Well Being is Religiosity. Moreover, the aims of this research is; 1) to know the level of Religiosity, 2) to know the level of Psychological Well Being, 3) to know the influence of Religiusity toward the Psychological Well Being in Hafidzah student.

The subject of this research is hafidzah student at Nurul Huda Islamic Boarding House Singosari Malang with a sample of 70 hafidzah students. The method that used by the researcher is quantitative method with probability sampling techniques. After that, the data collecte by two scales, theres are the scale of religiosity scale and psychological well being.

According to the analization, the result of the research psychological well being hafidzah students of Nurul Huda Singosari Malang are in the medium category with percentage 75% as many as 52 students. In addition, the Religiosity of this medium category of the hight category shows percentage 57% as many as 40 students. Thus, from the results of linear regression with the value 0.007, $p < 0.05$. The calculations of linear regression analysis of 0.446, shows that 44.6% psychological well being is affected by religiosity, and the remaining of 55.4% is affected from the the other factors that have not been included in this research.

Keyword: Religiusity, Psychological Well Being

ملخص

ليلي، ديتا رزقي نور (٢٠١٩). تأثير الدينية لدى النفسي الرفاه عند الطالبات الحافظات في المعهد نور الهدى القرآني بسنجاساري مالانج.

المشرف : الأستاذ الدكتور مولياي الماجستير الحاج

النفسي الرفاه هي عبارة عن وضع تملك فيه نفسية الانسان الموقف الايجابي لدى نفسه و غيره، بأن يقدر على أن يحكم بنفسه و ينظم البيئة المناسبة لحاجته، ويهدف الحياة النافعة، و يعيش في نفع الناس مع السعي في تنمية النفس. وكان أحد الأسباب المؤثر في النفسي الرفاه هو الدينية. هدف هذا البحث : ١. معرفة مستوى الدينية ٢. معرفة مستوى النفسي الرفاه ، ٣. معرفة تأثير الدينية لدى الرفاه النفسي عند الطالبات الحافظات.

موضوع هذا البحث هو الطالبات الحافظات في المعهد نور الهدى القرآني بسنجاساري مالانج وكان عددهن سبعين طالبة كالنموذج. و منهجية البحث المستخدم في هذا البحث هي منهج البحث الكمي بطريقة أخذ نموذج الاحتمالات. والبيانات في هذا البحث مأخوذ باستخدام المقياسين وهما مقياس الدينية و مقياس النفسي الرفاه.

وبعد البحث في ذلك، وجد الحاصل على أن معظم الطالبات الحافظات في المعهد نور الهدى القرآني بسنجاساري مالانج في مستوى الوسطى بنسبة ٧٥ من مئة أي ٥٢ طالبة بالطبع. الدينية في مستوى الوسطى بنسبة ما في مستوى العالي يدل على نسبة ٥٧ من مئة أي ٤٠ طالبة. ومن البحث التراجع الخطي يعني بنتيجة $0.07,0 > 0.05,0$. الحساب من عملية البحث التراجع الخطي بدرجة $0,442$ ، وهذا يدل أن $2,44$ من مئة النفسي الرفاه مؤثر بالدينية. والباقي $4,55$ من مئة مؤثر بسبب آخر الذي لم يتم كشفه.

الكلمة الرئيسية : الدينية، النفسي الرفاه

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan di dunia ini kesejahteraan dan kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat ingin dimiliki oleh setiap individu. Ryff menyatakan bahwa *psychological well being* atau yang lebih dikenal dengan kesejahteraan secara psikologis merupakan ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkatan kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain (Trankle, 2008).

Kebahagiaan manusia dapat terjadi karena adanya pengaruh suasana hati individu pada saat tertentu, keyakinan akan kebahagiaan serta bagaimana informasi baik yang positif atau negatif mudah diterima oleh individu tersebut. Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi merupakan ciri-ciri dari *psychological well being* (Diener, 1991).

Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Ryff (2002) juga mengatakan bahwa

individu yang memiliki kesehatan psikologis mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya dan orang lain, mereka memiliki keputusan sendiri dan mengatur kebiasaan mereka serta mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan mereka. Mereka juga memiliki tujuan yang menjadikan hidup mereka lebih bermakna dan adanya dorongan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki secara penuh.

Sedangkan Hurlock (1980) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) atau kebahagiaan tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A kebahagiaan” yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, salah satu diantaranya adalah religiusitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Seligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang religius merasa lebih bahagia terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang tidak religius (Muslim dan Nashori, 2007).

Religiusitas menurut Glock dan Stark adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Konsep religiusitas yang dirumuskan oleh Glock dan Stark ada lima macam dimensi keagamaan, yaitu 1) dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), 2)

dimensi praktek agama (*the ritualistic dimension*), 3) dimensi ihsan dan penghayatan (*the experiential dimension*), 4) dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*), 5) dimensi pengalaman dan konsekuensi (*the consequential dimension*) (Ancok & Suroso 1994).

Adapun perkembangan religiusitas pada manusia dibedakan menjadi empat tingkatan usia, salah satunya perkembangan religiusitas pada remaja. Pada tahap ini, perilaku agama pada remaja sudah dilandasi dengan kepercayaan yang mantap serta semakin banyak merenungkan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya kematangan organ jasmani, emosi dan pikiran pada remaja tersebut. Kesadaran akan dirinya akan mengarahkan pada remaja untuk berfikir secara mendalam tentang ajaran dan perilaku agama. Timbul hasrat tampil ke depan umum termasuk dalam bidang agama sehingga para remaja termotivasi terlibat dalam berbagai organisasi keagamaan (Jalaluddin, 2010).

Keyakinan religius remaja akan begitu terasa dan dibutuhkan dalam kehidupannya ketika remaja mengalami peristiwa yang mengancam dirinya, membuatnya gelisah dan berada dalam keadaan terjepit maka akan lebih membuat para remaja sadar akan kebutuhannya kekuatan yang lebih besar dari manusia. Hal ini sesuai dengan konsep *seeking spiritual support* (mencari dukungan spiritual), dimana individu akan berusaha mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih Tuhan (Trimulyaningsih & Rachmana, 2008).

Remaja yang sadar akan keberadaan hidupnya merupakan anugerah dari Tuhan maka ia akan menggunakan masa remajanya ke arah yang positif. Milanese dan Aletti

(2003) menjelaskan bahwa kaum remaja berupaya menemukan berbagai potensi yang ada dalam dirinya dan mencoba mencapai suatu integrasi baru dan mengolah seluruh keberadaannya hingga kini, termasuk juga keyakinan-keyakinan religiusnya.

Menurut Desmita (2008) dibandingkan dengan masa anak-anak keyakinan agama remaja telah mengalami perkembangan yang cukup berarti. Pada masa remaja, mereka mungkin berusaha mencari sebuah konsep yang lebih mendalam tentang Tuhan dan eksistensi. Perkembangan pemahaman remaja terhadap keyakinan agama ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya.

Agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia religius adalah manusia yang struktur mental secara keseluruhan dan secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi yaitu Tuhan. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang Maha Kuasa (Jalaluddin, 2005).

Adams dan Gullota (1983) mengatakan bahwa agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan bisa memberikan penjelasan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia ini. Agama memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya.

Ellison menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well-being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat

*psychological well-being*nya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup (Taylor, 1996).

Hasil studi dari Seybold dan Hill juga menyatakan bahwa ada asosiasi yang positif antara religiusitas dengan *well-being*, kepuasan pernikahan, dan berfungsinya psikologis; serta asosiasi yang negatif dengan bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang. Religiusitas juga mempunyai peran suportif khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup (Papalia, 2008).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (2002: 419) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusitasnya yang tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian ini juga dilakukan oleh Coke (1992), Walls & Zarit (1991) bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan cenderung mempunyai tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Hasil penelitian Friedman dan kawan-kawan (dalam Taylor, 1995), juga melaporkan bahwa religiusitas sangat membantu mereka ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Menurut Najati (2005) kehidupan religiusitas atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan.

Agama mampu menyediakan sumber-sumber untuk menjelaskan dan menyelesaikan situasi problematik, meningkatkan perasaan berdaya dan mampu

(efikasi) pada diri seseorang, serta menjadi landasan perasaan bermakna, memiliki arah, dan identitas personal, serta secara potensial meanamkan peristiwa asing yang berarti (Pollner, 1989).

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. Hasil analisis hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,756$ ($p < .001$) yang berarti ada hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan *psychological well-being* sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara religiusitas dan *psychological well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang dapat diterima. Religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 57,2% terhadap *psychological well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang, 42,8 % sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Analisis deskriptif dari kategorisasi religiusitas menunjukkan mayoritas siswa berada di kategori tinggi yaitu 71,4 %. Siswa yang memiliki religius tinggi akan berpegang teguh pada pandangan teologis agamanya dan mengakui kebenaran ajaran agamanya. Keyakinan atau ideologi ini mengenai harapan atau sesuatu yang ingin dicapai seseorang, ideologi yang ingin dicapai seseorang tentunya akan mempengaruhi tujuan hidup. Tujuan hidup merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Wells (2010) menjelaskan bahwa tujuan hidup, menjelaskan kemampuan individu untuk memberi makna dari peristiwa yang telah dialami dan merencanakan tujuan individu hidup di dunia. Dengan demikian individu yang memiliki tujuan hidup sudah memiliki orientasi masa depan yang jelas.

Kondisi ini sama seperti yang ditemukan oleh Marliani, R (2013) bahwa subjek yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, memiliki orientasi masa depan yang jelas. Kebiasaan berdisiplin dalam menjalankan ritual keagamaan mampu membentuk pribadi yang memiliki perencanaan yang matang, sehingga individu memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat meraih cita-citanya. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Green, M & Elliott, M (2010) menemukan bahwa orang-orang yang religius akan lebih sehat, bahagia, dan sejahtera.

Penelitian terdahulu, mengenai bencana alam seperti gempa bumi menimbulkan guncangan mental yang hebat dan trauma pada diri korban gempa bumi. Perasaan kehilangan anggota keluarga dan harta benda dalam waktu yang sekejap membuat individu mengalami perasaan sedih yang mendalam. Keadaan ini merupakan beban psikologis tersendiri bagi individu. Namun demikian dengan adanya pengaruh dari religiusitas yang mereka miliki, para korban gempa dalam penelitian ini masih mampu bertahan di tengah-tengah kondisi yang serba terbatas untuk kemudian menata masa depannya. Pada masa krisis seperti itu, agama memiliki peran yang besar bagi individu sebagai strategi coping. Sesuai dengan pendapat Argyle (2001), yang menyebutkan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesehatan psikologis individu pada saat-saat sulit.

Nilai koefisien determinasi (R^2) yang didapat dari hasil analisis data adalah sebesar 0,255. Angka tersebut mengandung makna bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* korban gempa sebesar 25,5% sedangkan 74,5% merupakan faktor-faktor lain yang kemungkinan juga turut berperan dalam

menentukan tinggi rendahnya *psychological well being* korban gempa. (*Religiusitas dan Psychological Well Being Pada Korban Gempa*, Jurnal Psikologi, Volume 34, No 2, 164-176).

Pada tahap ini, perilaku agama pada remaja sudah dilandasi dengan kepercayaan yang mantap serta semakin banyak merenungkan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya kematangan organ jasmani, emosi dan pikiran pada remaja tersebut. Kesadaran akan dirinya akan mengarahkan pada remaja untuk berfikir secara mendalam tentang ajaran dan perilaku agama. Timbul hasrat tampil ke depan umum termasuk dalam bidang agama sehingga para remaja termotivasi terlibat dalam berbagai organisasi keagamaan (Jalaluddin, 2005).

Menurut Ryff individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri. Kondisi ini sendiri dipengaruhi oleh penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi dan hubungan positif dengan orang lain.

Menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff, *psychological well being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun juga

melibatkan persepsi dan keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Yudianto, 2011)

Psychological well being merupakan konsep kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan sosial dan perkembangan pribadi. Individu yang mampu meningkatkan kualitas dirinya dan memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya dapat diasumsikan memiliki *psychological well being* (Werdyaningrum, 2013)

Psychological well being yang baik adalah orang yang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemnadirian terhadap tekanan sosial, mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Papalia, 2009)

Individu dengan *psychological well being* yang baik akan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Selain itu individu juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri (Liwarti, 2013)

Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda Singosari Malang merupakan pesantren putra-putri yang memiliki program khusus, yaitu menghafal Al-qur'an. program ini

tidak diberikan kepada semua santri, melainkan untuk para santri yang berkeinginan menghafal al-qur'an. Seluruh santri wajib melaksanakan kegiatan dari pagi hingga malam, yaitu sholat berjama'ah, mengaji qiro'ati, ta'lim bahasa, diniyah sore dan diniyah malam. Selain itu, santri juga memiliki kegiatan pendidikan formal di luar pesantren, yaitu menjadi pelajar sekolah tingkat SMP sederajat dan SMA sederajat.

Penulis mencoba melihat fenomena yang ada di PPQ Nurul Huda Putri Singosari Malang dengan melakukan observasi dan wawancara pada 4 Agustus 2017 dan 20 Agustus 2017. Kemudian menyebarkan angket pada tanggal 15 Desember 2017. Observasi dan wawancara dilakukan pada santri hafidzah yang menunjukkan bahwa para santri tersebut rutin melaksanakan kegiatan pesantren diantaranya adalah sholat berjamaah (sholat wajib), melaksanakan sholat sunnah, membaca Al-Qur'an (baik di jam kegiatan mengaji maupun di luar jam kegiatan), puasa, dzikir dan sholawat. Hal ini dapat dikatakan bahwa santri hafidzah secara keagamaan/religius lebih baik berdasarkan hal yang tersebut dalam dimensi-dimensi religiusitas.

Selain observasi dan wawancara kepada santri hafidzah, penulis juga wawancara kepada ketua pengurus pada hari minggu (20 agustus 2017). Menurut penjelasan ketua pengurus, santri hafidzah tidak pernah melanggar kegiatan baik itu kegiatan di pesantren maupun kegiatan di luar pesantren (sekolah). Namun ketika saya mewawancarai beberapa santri hafidzah, mereka menjelaskan bahwa ada kejenuhan selama di pesantren. Bahkan ada beberapa santri hafidzah merasa lebih nyaman berada di sekolah daripada berada di pesantren dan merasa kurang nyaman dengan kegiatan pesantren. Benar adanya jika mereka tidak pernah melanggar peraturan

pesantren karena mereka tidak ingin dan takut menerima hukuman. Mereka tidak merasa terkekang dengan peraturan pesantren, tetapi mereka lebih nyaman berada di sekolah (di luar pesantren).

Fenomena di lapangan berdasarkan wawancara peneliti menunjukkan bahwa santri hafidzah mengalami ketidakmampuan mengendalikan 2 hal (dimensi *psychological well being*), yakni penguasaan dirinya terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*) dan tujuan hidup (*purpose in life*).

Ketidakmampuannya mengendalikan penguasaan terhadap lingkungan disebabkan oleh faktor kegiatan di luar pesantren (sekolah). Santri hafidzah merasa sulit mengatur jadwal menghafal al qur'an, *nderes* al-qur'an, dan *setor* hafalan. Karena bagi mereka yang berpendidikan formal dari pagi harus berangkat sekolah, kemudian jam siang kadang digunakan untuk istirahat, kemudian sore dan malam digunakan untuk kegiatan diniyah. Sehingga mereka kesulitan membagi waktu lantaran banyaknya kegiatan. Hal inipun dapat membuat mereka merasa terbebani karena merasa ada tuntutan/target yang harus diselesaikan. Bahkan dengan banyaknya kegiatan, beberapa santri hafidzah merasa kelelahan hingga sakit.

Hal ini juga telah dijelaskan bahwa individu yang kurang baik dalam penguasaan dalam lingkungan (*enviromental mastery*) akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan sekitarnya (Ryff, 1989).

Sedangkan sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan terhadap lingkungan adalah individu yang mamapu memanipulasi keadaan sehingga dengan kebutuhan

dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental (Ryff, 1989).

Selain itu, santri hafidzah belum memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) setelah menghafal al-qur'an. Mereka lebih dominan untuk melancarkan hafalan terlebih dahulu. Sehingga belum ada pandangan/rencana di masa depan. Pencapaian yang mereka inginkan hanya di hafal alqur'an sampai hatam dan lancar.

Hal ini dijelaskan bahwa individu yang mempunyai perasaan tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu di kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti (Ryff, 1989).

Dan sebaliknya, individu yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik (Ryff, 1989).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat religiusitas santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang?
3. Adakah pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* terhadap santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat religiusitas santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.
2. Mengetahui tingkat *psychological well-being* santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.
3. Memahami adanya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being* terhadap santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk pembaca, agar mengetahui bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap mental individu.
2. Untuk mengetahui bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang, akan semakin besar kepuasan hidup, kebahagiaan, afek positif, dan meningkatnya moral.
3. Untuk mengetahui bahwa agama sebagai penyelamat. Dengan segala ajarannya memberikan jaminan kepada manusia keselamatan di dunia dan di akhirat.

4. Untuk teman-teman dan pembaca mengenai kesejahteraan hidup atau jauh dari hal-hal negatif, adalah salah satunya dikarenakan oleh aktivitas keagamaan di setiap harinya. Aktivitas keagamaan (ibadah) akan memberikan dampak positif pada kita, jika melakukannya dengan benar dan penuh penghayatan.
5. Untuk para santri hafidzoh dan untuk saya pribadi, agar mengenali sisi reigi yang bisa mempengaruhi *psychological well-being*. Karena religi juga memiliki unsur-unsur positif yang bisa membantu menyadarkan kita mengenai perilaku dan kebiasaan hidup kita.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Religiusitas menurut Glock dan Stark (1966) adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Glock dan Stark mengemukakan bahwa agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultime meaning*) (Ancok dan Suroso, 2005: 76).

Thouless (2000: 19) memberikan definisi agama hubungan praktis yang dirasakan dengan apa yang dipercayai sebagai makhluk atau wujud yang lebih tinggi daripada manusia.

James mendefinisikan agama dengan perasaan dan pengalaman manusia secara individual yang menganggap bahwa mereka berhubungan dengan apa yang dipandang sebagai Tuhan. Tuhan menurutnya, adalah kebenaran pertama yang

menyebabkan manusia terdorong untuk mengadakan reaksi yang penuh hikmat dan sungguh-sungguh tanpa menggerutu atau menolaknya (Sunrurin, 2004: 23).

Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengalaman akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain; iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama Diener yang sesungguhnya (Efendi, 2008: 12).

Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang yang beragama (*being religious*), dan bukan sekedar mengaku mempunyai agama (*having religious*). Religiusitas meliputi pengetahuan agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan. Dalam islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syari'ah, dan akhlak.

Adapun istilah yang digunakan oleh para ahli untuk menyebut aspek religius di dalam diri manusia. Menunjuk kepada suatu fakta bahwa kegiatan-kegiatan religius itu memang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Di dalamnya terdapat berbagai hal yang menyangkut moral dan akhlak, serta keimanan dan ketakwaan seseorang.

2. Dimensi-Dimensi Religiuisitas

Menurut Glock dan Stark seperti yang dikutip oleh Djamaludin Ancok (2005) yang memposisikan religiusitas pada kajian keislaman mengatakan bahwa dimensi religiusitas dalam perspektif islam terdapat dalam lima dimensi sebagai berikut:

- a. Dimensi akidah (*ideology*) islam menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan kebenaran ajaran-ajaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental dan dogmatic seperti keyakinan tentang Allah, para malaikat, nabi atau rosul, kita-kitab Allah, surga dan neraka, serta qadha' dan qadhar. Inti dimensi akidah dalam ajaran islam adalah tauhid.
- b. Dimensi ibadah (ritualistik) atau syari'ah menunjuk seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana disuruh dan dianjurkan oleh agamanya. Dalam keberislaman dimensi peribadatan menyangkut pelaksanaan sholat (lima waktu, rawatib, dhuha, tahajud,dll) puasa, zakat, doa dzikir, i'tiaf di masjid pada bulan puasa, dan sebagainya.

Dalam islam ibadah dibedakan antara ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah. Ibadah mahdhah dipahami sebagai ibadah yang aturan dan tata caranya sudah baku. Syarat dan rukunnya telah diatur secara pasti oleh ajaran islam. Yang termasuk dalam dimensi ini adalah sholat, puasa, zakat, ibadah haji, i'tikaf di masjid, do'a, dzikir, ibadah qurban dan membaca al qur'an.

Ada juga ibadah umum atau ghairu mahdhah, yaitu suatu peribadatan yang bersifat umum dan pelaksanaannya tidak seluruhnya diberikan contohnya secara langsung oleh Nabi.
- c. Dimensi pengalaman atau akhlak menunjuk pada seberapa tingkatan muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berhubungan dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dalam

keberislaman, dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, kerjasama, mensejahterahkan dan menumbuh kembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, menjaga lingkungan hidup, menjaga amanat, tidak mencuri, tidak korupsi, tidak menipu, tidak berjudi, tidak meminum minuman yang memabukkan, mematuhi norma-norma islam dalam perilaku seksual.

- d. Dimensi pengetahuan (intelektual) menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan dan pemahaman. Muslim terhadap ajaran-ajaran pokok dari agamanya, sebagaimana dalam kitab sucinya. Dalam keberislaman, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat atau akrab dengan Allah, perasaan do'anya sering terkabul, perasaan tentram bahagia karena menuhankan Allah SWT, perasaan bertawakkal (pasrah diri secara positif) kepada Allah, perasaan khusyuk ketika melaksanakan sholat atau berdo'a, perasaan bergetar ketika mendengar adzan atau ayat-ayat Al-Qur'an, perasaan bersyukur kepada Allah, perasaan mendapat peringatan atau pertolongan dari Allah.
- e. Dimensi pengamatan atau penghayatan (eksperimensial) adalah dimensi yang menyertai keyakinan, pengalaman, dan peribadatan. Dimensi penghayatan menunjuk pada seberapa jauh tingkat muslim dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Dalam keberislaman, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat akrab dengan Allah, perasaan do'a-do'anya sering terkabul, perasaan tentram bahagia karena menuhankan Allah SWT, perasaan bergetar ketika mendengar adzan atau

ayat-ayat Al-Qur'an, perasaan bersyukur kepada Allah dan perasaan diberi peringatan oleh Allah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Thoules mengemukakan bahwa terdapat empat faktor religiusitas yang dimasukkan dalam kelompok utama (2000: 119), yaitu :

- a. Faktor sosial mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan, yaitu: pendidikan orang tua, tradisi-tradisi sosial dan tekanan-tekanan lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan.
- b. Faktor kedua yaitu pengalaman pribadi atau kelompok pemeluk agama. Pengalaman konflik moral dan seperangkat pengalaman batin emosional yang terikat secara langsung dengan Tuhan atau dengan sejumlah wujud lain pada sikap keberagaman juga dapat membantu dalam perkembangan sikap keberagaman.
- c. Faktor ketiga adalah kebutuhan-kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi secara sempurna, sehingga mengakibatkan terasa adanya kebutuhan akan kepuasan agama. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dikelompokkan dalam empat bagian; kebutuhan akan keselamatan; kebutuhan akan cinta; kebutuhan untuk mempengaruhi harga diri; dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.

- d. Faktor terakhir adalah peranan yang dimainkan oleh penalaran verbal perkembangan sikap keberagaman. Manusia adalah bahwa ia membantu dirinya menentukan keyakinan-keyakinan iman yang harus diterimanya dan mana yang ditolak.

4. Fungsi Religiusitas

Fungsi religiusitas bagi manusia kaitannya dengan fungsi agama. Agama merupakan kebutuhan emosional manusia dan merupakan kebutuhan alamiah. Adapaun fungsi agama bagi manusia menurut Jalaluddin agama memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan manusia meliputi:

a. Fungsi Edukatif

Para penganut agama berpendapat bahwa ajaran agama yang mereka anut memberikan ajaran-ajaran yang harus dipatuhi. Ajaran agama secara yuridis berfungsi menyuruh dan melarang. Kedua unsur suruhan dan larangan ini mempunyai latar belakang yang mengarahkan bimbingan agar pribadi penganutnya menjadi lebih baik dan terbiasa dengan baik menurut ajaran dan agama masing-masing.

b. Fungsi Penyelamat

Dimana pun manusia berada dia selalu menginginkan dirinya selamat. Keselamatan yang meliputi bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah keselamatan yang meliputi dua alam yaitu: dunia dan

akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu mengajarkan para penganutnya melalui pengenalan kepada masalah sakral berupa keimanan kepada Tuhan.

c. Fungsi Perdamaian

Melalui agama, seseorang yang bersalah atau berdosa dapat mencapai kedamaian batin melalui tuntutan agama. Rasa berdosa dan rasa bersalah akan segera menjadi hilang dari batinnya apabila seseorang pelanggar telah menebus dosanya melalui tobat, pensucian atau penebus dosa.

d. Fungsi Pengawasan Sosial

Para penganut akan menyesuaikan dengan ajaran agama yang dipeluknya terkait batin kepada tuntutan ajaran tersebut, baik secara pribadi maupun secara kelompok. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun karena:

1. Agama secara instansi, merupakan norma bagi pengikutnya
 2. Agama secara dogmatis (ajaran) mempunyai fungsi kritis yang bersifat profesi (wahyu, kenabian)
- e. Fungsi Pemupuk Rasa Solidaritas

Para penganut agama yang sama secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam kesatuan iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan bahkan kadang-kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh. Pada beberapa agama rasa persaudaraan itu bahkan dapat mengalahkan rasa kebangsaan.

f. Fungsi Transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluk kadangkala mampu merubah kesetiaannya kepada adat atau norma kehidupan yang dianut yang sebelumnya.

g. Fungsi Kreatif

Ajaran agama mendorong dan mengajak para penganutnya untuk bekerja produktif bukan saja untuk kepentingan dirinya sendiri, tetapi juga untuk kepentingan orang lain. Penganut agama bukan saja diperintahkan bekerja secara rutin dalam pola yang sama akan tetapi juga untuk melakukan inovasi dan penemuan baru.

h. Fungsi Sublimatif

Ajaran agama mengkuduskan segala usaha manusia bukan saja yang bersifat agama ukhrawi, melainkan juga yang bersifat duniawi. Segala usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma-norma agama, bila dilakukan atas nilai yang tulus, karena untuk Allah SWT, merupakan ibadah.

5. Religiusitas Menurut Pandangan Islam

Allah SWT memerintahkan kita untuk beriman secara penuh dan menjauhi musuh besar umat Islam yakni syaithon. Sebagaimana yang difirmankan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (٢٠٨)

“Wahai orang-orang yang beriman! Masuklah ke dalam islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah setan. sungguh ia itu musuh yang nyata bagimu” (Al-Baqarah: 208).

Setelah membaca serta memahami firman Allah SWT di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Allah SWT menyerukan kepada mukminin untuk masuk ke dalam islam, memahami serta mengamalkan ajaran islam sepenuhnya.

Selanjutnya Allah SWT melarang semua mukmin untuk mengikuti langkah syaithon, dalam hal ini seperti berbuat dzolim terhadap sesama, berbuat rusak, menuruti hawa nafsu dan lain sebagainya. Karena hal tersebut merupakan jalan sesat yang secara nyata diarahkan syaithon agar kita terjerumus dan mengikuti jejak syaithon ke neraka, maka dari itu kita wajib menghindarinya karena syaithon juga adalah musuh yang nyata bagi Nabi Adam.

Di samping itu kita juga wajib memupuk dan menumbuhkan bibit keislaman dalam diri kita, bibit-bibit keagamaan tersebut hanya akan berkembang baik dan optimal bila terdapat seperangkat keyakinan dan aturan yang searah dengannya. Sebagaimana difirmankan Allah islam merupakan agama yang sesuai dengan fitrah manusia, seperti yang tersebut dalam surat Ar-Ruum ayat 30 yaitu:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيُّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”

وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ (٢٢)

“Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang baik yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan” (Luqman: 22).

Surat di atas menjelaskan bahwa menyerahkan segala urusan kepada Allah (berserah diri) akan memudahkan urusannya sesuai janji-Nya. Berbeda dengan orang-orang yang tidak percaya atau tidak pernah berserah diri di hadapan Tuhan. Segala urusan terasa menjadi lebih rumit tanpa bantuan dari-Nya.

B. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan

kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada di sekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.

Ryff dan Singer (2015: 6) menyebutkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain, dan menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan pribadi dan tujuan dalam pekerjaannya.

Psychological well-being berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, *psychological well-being* memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakan (Bartam dan Boniwell, 2007: 479).

Hurlock (1994) menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*well being*) dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Alston dan Dudley menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan.

Dari beberapa pengertian *psychological well-being* yang dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas, kesimpulan *psychological well-being* dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Ryff (1989: 1.070) yang berarti mengarah pada kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan menjalankan fungsi positif yang ada dalam dirinya, sehingga individu tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidupnya.

2. Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989), kondisi untuk diperolehnya *psychological well-being* adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis secara positif yaitu:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakter utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (1989) menandakan *psychological well-being* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam

dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang yang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif dan bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas permasalahan yang dihadapi.

b. Hubungan Positif dengan Sesama (*Positive Relations With Other*)

Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai aspek yang penting dalam konsep *psychological well-being*. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam aspek ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat.

Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam aspek ini.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain adalah individu yang bisa membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki berbagai kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain sehingga dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi individu.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berfikir, dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam aspek ini.

Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam aspek otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mandiri adalah dapat mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk situasi yang dapat mengancam dirinya serta memiliki ketrampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan yang dihadapi.

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Individu dengan *psychological well-being* 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 aspek ini mampu memanipulasi keadaan sehingga 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 aspek ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki penguasaan adalah individu yang dapat mengatur lingkungan dan dapat tetap peka terhadap lingkungan sekitarnya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai aspek tujuan hidup yang baik.

Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup adalah yang memiliki keterarahan, mampu merasakan arti hidup, melihat makna yang terkandung untuk hidupnya pada kejadian di masa lalu, dan memiliki gairah hidup agar tujuan hidup tercapai.

f. *Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)*

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Aspek ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis, salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Seseorang yang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai suatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki pengembangan pribadi adalah individu yang memiliki keseimbangan dalam dirinya,

memiliki dan menyadari potensi yang dimiliki serta dapat meningkatkan dan menambah pengetahuan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015: 6), faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), antara lain:

- a. Usia berdasarkan data yang diperoleh dari beberapa penelitian yang dilakukan Ryff (1989; Ryff & Keyes 1995; Ryff & Singer 1996), penguasaan lingkungan dan kemandirian menunjukkan peningkatan seiring perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74). Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi secara jelas menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Skor aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain secara signifikan bervariasi berdasarkan usia.
- b. Jenis kelamin berdasarkan data yang diperoleh dari beberapa penelitian yang dilakukan Ryff (1989; Ruff 1995; Ryff & Singer 1996), faktor jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek pertumbuhan pribadi. Dari keseluruhan perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74), wanita menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada pria. Sementara aspek *psychological well-being* yang lain yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

- c. Tingkat pendidikan dan pekerjaan merupakan status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan, dan tantangan Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015: 6). Status sosial ekonomi. Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari Wisconsin Longitudinal Study memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *well-being* pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tertinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka yang menempati kelas sosial tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah. Hal ini terkait dengan kesulitan ekonomi, dimana kesulitan ekonomi menyebabkan sulitnya individu untuk memenuhi kebutuhan pokoknya, sehingga menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).
- d. Latar belakang budaya menurut Sugianto (2000), perbedaan budaya Barat dan Timur juga memberikan pengaruh yang berbeda. Aspek yang lebih berorientasi pada diri (seperti aspek penerimaan diri dan kemandirian) lebih menonjol dalam konteks budaya Barat, sedangkan aspek yang berorientasi

pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya Timur.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff (1997) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) antara lain:

- a. Kepribadian pada faktor ini merupakan apabila individu memiliki kepribadian yang pengaruh pada sifat-sifat negatif seperti mudah marah, mudah stress, mudah terpengaruh dan cenderung labil akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well-being* yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki kepribadian yang baik, maka individu akan lebih bahagia dan sejahtera karena mampu melewati tantangan dalam kehidupannya.
- b. Pekerjaan merupakan sifatnya rentan terhadap korupsi, iklim organisasi yang tidak mendukung dan pekerjaan yang tidak disenangi akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well-being* yang rendah, begitu pula sebaliknya.
- c. Kesehatan dan fungsi fisik merupakan individu yang mengalami gangguan kesehatan dan fungsi fisik yang tidak optimal atau terganggu dapat menyebabkan rendahnya *psuchological well-being* individu tersebut. Sebaliknya, apabila individu memiliki kesehatan dan fungsi yang baik, akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* antara lain sebagai berikut:

a. Religiusitas

Pada faktor ini dalam penelitian Ellison (dalam Taylor, 1995) menyebutkan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Hasil penelitian Ellison menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat. Ellison, dimana hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan *psychological well-being*.

b. Dukungan sosial

Pada faktor ini menurut Cohen dan Syme (dalam Calhoun dan Accocella, 1990) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berkaitan erat dengan *psychological well-being*. Dukungan sosial diperoleh dari orang-orang yang berinteraksi dan dekat secara emosional dengan individu. Orang yang memberikan dukungan sosial ini disebut sebagai sumber dukungan sosial. Bagaimana sumber dukungan sosial ini penting, karena akan mempengaruhi *psychological well-being* seseorang.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* meliputi usia, jenis kelamin, kelas sosial (terkait pekerjaan, jenis pekerjaan, status kerja, dan tingkat pendidikan), latar belakang budaya, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik, religiusitas serta dukungan sosial.

4. *Psychological Well-Being* dalam Pandangan Islam

Psychological well-being merupakan keadaan individu yang ditandai dengan adanya perasaan positif seperti bahagia, mempunyai rasa kepuasan dalam hidup dan tanpa adanya gejala-gejala depresi atau hal yang negatif lainnya. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan serta otonomi.

Ardani (2012) dalam bukunya "*Kesehatan Mental Islam*" menyebutkan studi tentang kesehatan mental yang paling tidak dapat bertolak dari tiga asumsi dalam melihat manusia, yang masing-masing asumsi memiliki implikasi psikologis yang berbeda-beda. *Pertama*, pada dasarnya jiwa manusia itu dilahirkan dalam keadaan sakit, kecuali dalam kondisi tertentu ia dinyatakan sehat; *kedua*, pada dasarnya jiwa manusia itu dilahirkan dalam keadaan netral (tidak sakit dan tidak sehat). Sakit dan sehatnya tergantung pada proses perkembangan kehidupannya; *ketiga*, pada dasarnya jiwa manusia dilahirkan dalam keadaan sehat, kecuali dalam kondisi tertentu akan dinyatakan sakit (Ardani, 2012).

Abdul Aziz al-Qausi mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan manusia beradaptasi secara sempurna diantara berbagai situasi jiwa psikis yang beragam, serta mampu menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berpikir positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan. Pendapat serupa juga dikatakan oleh Hamid Zahran (1980) definisi kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang senantiasa proporsional sehingga seseorang bisa beradaptasi secara individu dan merasa bahagia dengan dirinya maupun dengan orang lain. Dengan usaha mandiri, dia juga akan mampu mengekspresikan diri serta mencurahkan segenap kemampuan dan kreatifitas secara maksimal. Dia pun akan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dan berhasil menjadi sosok yang berkepribadian sempurna, serta bisa berperilaku normal sehingga mampu hidup dengan damai dan sejahtera (Najati, 2006).

Dalam al-Qur'an, bahasan tentang *psychological well-being* disebutkan dalam ayat berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang” (Ar-Ra’du: 28)

Dari ayat di atas *psychological well-being* dapat diartikan dengan hati yang tenang, yang mana manusia akan merasakan ketenangan hati hanya dengan mengingat Tuhannya yaitu Allah SWT. Dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas bahwasannya segala sesuatu ketika dihadapi dengan nama Allah maka segala sesuatu akan terasa mudah. Sebagaimana definisi *psychological well-being* dapat

direfleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam al-Qur'an juga digambarkan dengan ketentraman hati dan ketenangan hati.

Rasa bahagia adalah kebebasan hati dari segala macam bentuk hal-hal negatif seperti perasaan khawatir dan lain sebagainya, hal tersebut juga dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Baqoroh ayat 38 yaitu:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
(۳۸)

“Kami berfirman: “Turunlah kamu semua dari itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”. (Al-Baqarah: 38)

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa manusia akan terbebas dari rasa khawatir dan tidak akan bersedih hati ketika mereka mengikuti semua petunjuk-petunjuk Allah yang telah diturunkan ke bumi melalui Rasul-Nya yaitu Muhammad SAW, yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah, dan begitu juga sebaliknya ketika manusia sudah tidak lagi mengikuti segala petunjuk Allah maka kekhawatiran dan keresahan hati yang akan dirasakan oleh mereka.

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿۲۰۴﴾

“Dan apabila dibacakan al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat. (al-A'raf: 204)

Ayat di atas juga menjelaskan tentang cara ketenangan hati atau kebahagiaan yang diimpikan, yaitu dengan membaca atau mendengarkan orang yang membaca al-Qur'an secara seksma sehingga mereka menapatkan rahmat Allah SWT. Ayat di

bawah ini juga menjelaskan hal yang sama yaitu tentang cara agar mendapatkan ketentraman hati, yaitu:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِي تَفْشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ (٢٣)

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur’an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak seorangpun pemberi petunjuk baginya” (az-Zumar: 23).

Sebagaimana definisi *psychological well-being* yang telah disebutkan diatas merupakan kesimpulan dari berbagai dimensi-dimensi *psychological well being*. Maka, untuk mengungkap *psychological well being* dalam perspektif islam, penulis akan menjabarkan dari dimensi-dimensi *psychological well being* yaitu:

a. *Self Acceptance*

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا

“Apa saja nikmat yang kamu peroleh dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri, kamu mengutusmu menjadi rasul kepada segenap manusia. Dan cukuplah Allah menjadai saksi” (An-Nisa’: 79).

Maka dari ayat di atas ini *self acceptance* dapat digambarkan dengan kata kepasrahan diri, bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri manusia semua itu berasal dari dirinya sendiri baik berupa nikmat dan berupa kesalahan, lalu apakah manusia masih harus menyalahkan orang lain ketika hal negatif terjadi pada dirinya sendiri dan menerima keadaan tersebut adalah jalan terbaik bagi dirinya.

Baik nikmat maupun bencana yang menimpa mereka mampu dijadikan sebuah pengalaman yang mampu memicu motivasi mereka agar menjadi lebih baik dan tidak mengulangi kesalahan yang sudah lewat di masa lalu. Karena manusia yang mempunyai *self acceptance* adalah individu yang mampu menerima diri apa adanya dan pengalamannya. Dengan *self acceptance* maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat.

b. *Positive Relationship with Other*

وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَاَدْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةً
نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾

“Dan (ingatlah), ketika Kami berfirman: “Masuklah kamu ke negeri ini (Baitul Maqdis), dan makanlah dari hasil buminya, yang banyak lagi enak dimana yang kamu sukai, dan masuklah pintu gerbangnya sambil bersujud, dan katakanlah: “Bebaskanlah kami dari dosa”, niscaya Kami ampuni kesalahan-kesalahanmu. Dan kelak kamu akan menambah (pemberian Kami) kepada orang-orang yang berbuat baik”.(Al-Baqarah: 58)

Dalam ayat di atas dijelaskan akan dampak dari orang-orang yang berbuat baik yaitu ketika manusia berbuat baik terhadap orang lain maka Allah akan juga menambah kebaikan kepadanya, dengan kata lain berarti orang tersebut telah berbuat baik terhadap dirinya sendiri. *Positive relationship with other* merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat.

فَبِمَا نَقُضُوا مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَن مَّوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا
مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣﴾

“(Tetapi) karena mereka melanggar janjinya, Kami kutuk mereka, dan Kami jadikan hati mereka keras membatu. Mereka suka merubah perkataan (Allah) dari tempat-tempatnya, dan mereka (sengaja) melupakan sebagian dai apa yang mereka telah diperingatkan dengannya, dan kamu (Muhammad) senantiasa akan melihat pengkhianatan dari merkea kecuali sedikit di antara mereka (tidak berkhianat), maka maafkanlah mereka dan biarkanlah mereka, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik” (Al-Maidah: 13)

Kemudian dijelaskan juga dampak-dampak negatif ketika manusia tidak membina hubungan yang positif dengan orang lain yaitu hatinya akan mengeras namun Allah juga menganjurkan untuk saling memaafkan kesalahan orang lain karena sifat itulah yang Allah sukai.

c. *Autonomy*

وَقِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا مَاذَا أَنْزَلَ رَبُّكُمْ قَالُوا خَيْرًا لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ
خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ ﴿٣٠﴾

“Dan dikatakan kepada orang-orang yang bertakwa: "Apakah yang telah diturunkan oleh Tuhanmu?" Mereka menjawab: "(Allah telah menurunkan) kebaikan". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini mendapat (pembalasan) yang baik. Dan sesungguhnya kampung akhirat adalah lebih baik dan itulah sebaik-baik tempat bagi orang yang bertakwa”. (An-Nahl: 30)

Autonomy adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual dan pengaturan perilaku internal. Hal ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan

individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Dalam ayat ini digambarkan dengan adanya perilaku yang baik tanpa adanya intervensi dari luar dirinya sebagaimana dijelaskan diatas bahwa berbuat baik yang didasarkan pada ketakwaannya karena dengan jalan itulah manusia akan mendapatkan tempat yang baik juga dan hal tersebut merupakan jalan untuk menuju surga Allah nantinya.

d. *Environmental Mastery*

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (٢٩)

“Dia-lah Allah, yang menjadikan segala yang di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu” (Al-Baqarah: 29).

Environmental mastery adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Individu yang memiliki *environmental mastery* yang tinggi ditandai dengan rasa menguasai, berkompetisi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya, *environmental mastery* yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan

sekitar, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia luar.

Manusia diciptakan sebagai makhluk ciptaan Tuhan dengan kata lain sebagai khalifah, hal ini dijelaskan sebagaimana ayat berikut:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ
الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (٣٠)

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqarah: 30)

Ayat di atas menjelaskan tentang kedudukan manusia di muka bumi ini adalah sebagai khalifah Allah atau pengganti Allah, yang diberi tugas untuk memelihara dan melestarikan alam, mengambil manfaat, serta mengelola kekayaan alamnya sehingga terwujud kedamaian dan kesejahteraan segenap manusia.

e. *Purpose in Life*

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣)

“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa” (Al-Imran: 133).

Al-Qur’an menjelaskan bahwa kehidupan kini bukanlah akan berlalu tanpa akibat tetapi berlangsung dengan catatan atas semua gerak dzahir dan batin yang menentukan nilai setiap individu untuk kehidupan konkrit nantinya di alam akhirat, dimana kehidupan terpisah antara yang beriman dan yang kafir untuk selamanya.

Penjelasan ini juga disebutkan dalam ayat berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦)

“Sungguh Kami ciptakan manusia itu pada perwujudan yang lebih baik (4), Kemudian Kami tempatkan dia kepada kerendahan yang lebih rendah (neraka) (5), Kecuali orang-orang beriman dan beramal shaleh, maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya (6)” (At-Tiin 4-6).

Ayat-ayat di atas menjelaskan bahwa al-Qur’an bukan saja menjelaskan mengapa adanya hidup, tetapi juga memberikan arti hidup serta tujuannya yang harus dicapai oleh setiap manusia.

Manusia yang memiliki *Purpose in life* adalah manusia yang memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memiliki makna sendiri, memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup dan memiliki arah dan sasaran dalam hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi *Purpose of Life* akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, sedikit memiliki cita-cita atau tujuan tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dan kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

f. *Personal Growth*

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ
(٥٣)

“(Siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui” (Al-Anfal: 53)

Dan di dalam surat Ar-Ra’du Allah berfirman,

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (ar-Ra’du: 11).

Ayat di atas menjelaskan bahwa perubahan dan pertumbuhan merupakan hukum general yang meliputi semua jenis dan ras manusia, baik mukmin atau kafir. Karena itu, maknanya tetap mencakup setiap kelompok, organisasi, masyarakat, atau negara, tanpa memandang agamanya. Ia juga mencakup setiap ruang dan waktu. Hal tersebut mencakup setiap masyarakat di masa lalu, masa kini dan masa depan, sebagaimana ia mencakup setiap negara di dunia. Perubahan yang berdampak dan dituntut dalam konsep islam adalah perubahan kolektif yang mencakup mayoritas lingkungan sosial. Adapun perubahan individual bukan yang dimaksud di sini. Karena terkadang satu individu dapat mengubah dirinya dengan memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan hubungannya dengan orang lain.

Perubahan itu ada kalanya positif dan ada kalanya negatif. Karena perubahan itu berarti beralih dari satu kondisi ke kondisi lain dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Dengan demikian, ada kalanya perubahan itu bersifat positif, yaitu

perubahan dari jelek menjadi baik, atau dari baik menjadi lebih baik, sehingga hasilnya pun positif. Dan ada kalanya perubahan itu bersifat negatif, dimana manusia mengubah diri dari lebih baik menjadi jelek, sehingga hasilnya adalah baik dan terkadang manusia mengubah diri dari baik menjadi jelek, sehingga kondisi mereka menjadi jelek.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (۳۰)

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tataplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (ar-Rum: 30).

Pada ayat ini Allah telah menciptakan semua makhluk berdasarkan fitrahnya (potensi), surat ini telah menginspirasi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi itu dengan baik dan lurus. Dengan demikian, pada diri manusia sudah melekat (menyatu) satu potensi kebenaran. Jika potensi ini digunakan, maka akan senantiasa berjalan di atas jalan yang lurus. Karena Allah telah membimbingnya semenjak dalam alam ruh (dalam kandungan).

Individu yang tinggi dalam dimensi *personal growth* ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, melihat pertumbuhan dan perkembangan diri sendiri, menerima pengalaman baru, mampu melihat potensi diri, melihat adanya peningkatan diri dan sikap dari waktu ke waktu, mengalami perubahan yang mencerminkan pemahaman diri dan efektifitas yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang memiliki *personal growth* rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi personal, tidak melihat peningkatan dan

pengembangan diri dari waktu ke waktu, merasa bosan dan kurang tertarik dengan hidup, merasa tidak mampu untuk meningkatkan sikap baru.

C. Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being*

Ellison (dalam Maulina, 2010) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada seseorang adalah tingkat religiusitas atau tingkat menjalankan ritual agama. Dalam penelitian Ellison (Taylor, 1995) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi, serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat.

Religiusitas adalah kadar, derajat, atau keadaan seseorang yang dapat memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari yang merefleksikan ketaatan seseorang kepada Tuhan Yang Maha Esa, (Ibnu, dalam Arini dan Sarwedah, 2009). Manusia membutuhkan agama dalam kehidupannya sebagai pegangan hidup untuk kehidupannya di dunia dan di akhirat. Untuk mencapainya manusia harus menjaga keseimbangan antara dua kebutuhan yakni kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohaninya.

Individu dapat dilihat bagaimana dirinya dalam kehidupan atau kegiatan sehari-hari, lebih mendekatkan diri kepada Allah atau meningkatkan aktifitas kegiatan keagamaan yang mana akan berkolerasi positif dengan kepuasan hidup, akan

berpengaruh kepada *psychological well being* dan berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi (Underwood, 2006). Orang yang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran agamanya, berusaha mempelajari pengetahuan tentang agamanya, menjalankan ritual agamanya, meyakini doktrin-doktrin agamanya dan merasakan pengalaman beragama.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan (jawaban) sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya (Winarno, 2011). Hipotesis juga harus ada dalam suatu penelitian kuantitatif, karena untuk mengetahui dugaan awal dalam suatu penelitian agar seseorang lebih mengerti terlebih dahulu sebelum melihat ke bab selanjutnya.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang dicantumkan yaitu adanya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well being* pada santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari instrumen-instrumen formal, standart dan bersifat mengukur (Sukmadinata, 2007: 95).

Menurut Azwar dalam bukunya metodologi penelitian (2004) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil.

Penelitian kuantitatif memiliki tujuan menggeneralisasikan temuan penelitian sehingga dapat digunakan untuk memprediksi situasi yang sama pada populasi lain. Penelitian kuantitatif juga digunakan untuk mencari hubungan dan menjelaskan sebab-sebab perubahan dalam fakta-fakta sosial yang terukur (Sukmadinata, 2007: 95).

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian ini sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Suryabrata 2005: 25).

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing. Dalam pengumpulan data yang akan digunakan dan metode analisi yang sesuai.

Variabel yang menjadi objek penelitian pada penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (independent variable), adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2009: 39). Variabel bebas pada penelitian ini adalah religiusitas.
2. Variabel terikat (dependent variable), sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009: 39). Variabel terikat dari penelitian ini adalah *psychological well-being*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat penting keberadaannya dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya suatu kesamaan pandangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai obyek atau variabel penelitian.

Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dan diukur dari apa yang sedang didefinisikan atau “mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain”.

Variabel penelitian didefinisikan secara operasional sebagai berikut :

1. Religiusitas

Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang yang beragama (*being religious*), dan bukan sekedar mengaku mempunyai agama (*having religious*). Religiusitas meliputi pengetahuan agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan. Dalam islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syari'ah, dan akhlak.

Menurut Glock dan Stark seperti yang dikutip oleh Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori (2004:80) mengatakan bahwa dimensi religiusitas dalam perspektif islam terdapat dalam lima dimensi, antara lain;

1. Dimensi akidah (ideology)
2. Dimensi ibadah (ritual)
3. Dimensi pengalaman atau akhlak
4. Dimensi pengetahuan atau ilmu
5. Dimensi pengamatan atau penghayatan

2. *Psychological Well Being*

Psychological Well Being adalah kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan menjalankan fungsi psikologi positif yang ada dalam dirinya, sehingga individu tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidupnya.

Menurut Ryff (1989), ada beberapa dimensi *psychological well being*, yaitu;

1. Dimensi diri (*self acceptance*)
2. Hubungan positif dengan sesama (*positive relations with other*)
3. Otonomi (*Autonomy*)
4. Penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*)
5. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)
6. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

D. Populasi

Menurut Azwar (2013), populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian yang dilakukan. Populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari objek penelitian.

Populasi penelitian adalah santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang.

E. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dikatakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel (Arikunto, 2005).

Menurut Sugiyono (2009: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, maka diperlukan sebuah teknik sampling. Teknik sampling dikelompokkan menjadi dua, yaitu probability sampling dan nonprobability sampling.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah kelompok nonprobability sampling dengan tipe purposive sampling. Teknik purposive sampling yaitu penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian daripada sifat populasi dalam menentukan sampel penelitian.

Penentuan ini juga didasarkan pada persyaratan sampel yang dibutuhkan serta harus mewakili populasi yang diteliti. Peneliti tentu saja tidak sembarangan dalam memilih metode yang akan digunakan. Ada beberapa alasan yang melatar belakangi pemilihan purposive sampling ini dalam penelitian. Salah satunya adalah agar kriteria atau syarat sampel yang dibutuhkan bisa benar-benar terpenuhi dan sesuai dengan kriteria dari sampel yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian tersebut. Menentukan sampel dalam metode pengambilan sampel satu ini juga dibutuhkan banyak kriteria. Selain itu, peneliti juga harus memastikan jika sampel yang

digunakan adalah subyek atau sampel yang memiliki karakteristik yang ada pada populasi.

Karakter dari sampel yang diambil diantaranya adalah:

1. Santri hafidzah
2. Penghafal juz 1 sampai 30
3. Berusia 13 sampai 25 tahun
4. Berpendidikan formal
5. Pendidikan non formal
6. Bertempat tinggal di pesantren

**Tabel 3.1 Jumlah Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda
Singosari Malang**

NO.	PENDIDIKAN	JUMLAH SANTRI
1.	MA Almaarif Singosari Malang	30
2.	SMAI Almaarif Singosari Malang	3
3.	MTs Almaarif 01 Singosari Malang	8
4.	SMPI Almaarif Singosari Malang	1
5.	Non formal (tidak sekolah)	28
	JUMLAH	70

F. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah menggunakan beberapa data untuk memperoleh suatu informasi penting dan relevan yang terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra (Arikunto, 2002: 133). Sedangkan menurut Fauzi, observasi tidak hanya berarti melihat dan memandang saja, tetapi mengamati secara teliti, selektif, dan sistematis, sehingga semua aspek yang berperan dalam situasi tingkah laku dapat dicatat, dianalisis, dan dihubungkan secara tepat untuk dijadikan suatu pernyataan, penilaian, kesimpulan, dan dugaan atau hipotesis (Fauzi, 1999: 32).

Observasi yang dilakukan oleh peneliti ini adalah untuk menentukan lokasi penelitian dan merumuskan masalah penelitian. Observasi yang dilakukan ini sifatnya sebagai pelengkap sehingga peneliti tidak melampirkan atau mencantumkan dalam lampiran. Peneliti melakukan observasi dengan bermalam di pesantren, kemudian mengamati santri hafidzah baik selama jam kegiatan maupun di luar jam kegiatan.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (Arikunto, 2006: 155).

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil (Sugiono, 2009: 137).

Susan Stainback (1988) mengemukakan bahwa dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi (Sugiono, 2009: 232).

Wawancara dilakukan secara lisan dalam pertemuan tatap muka secara individual ataupun secara kelompok dengan tujuan untuk menghimpun data (Sukmadinata, 2007: 216). Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk menggali gambaran secara umum tentang aktivitas santri selama di pesantren yang akan digunakan untuk mencari data awal di lapangan yang dapat mendukung metode observasi dan menunjang penelitian sesuai dengan rumusan masalah. Selain pada santri, peneliti juga mewawancarai pengurus untuk mengetahui lebih dalam informasi mengenai santri hafidzah.

3. Angket

Dalam pengumpulan data ini peneliti menggunakan metode questioner atau angket. Questioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang

digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui untuk mengungkap atau menggali data religiusitas dan *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2002: 151-152). Peneliti membagikan angket di saat santri hafidzah tidak berkegiatan.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar penelitian lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2002: 136).

Dalam penelitian ini ada dua instrumen, yakni instrumen religiusitas dan instrumen *psychological well-being*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket religiusitas dan angket *psychological well-being*. Bentuk anget dalam penelitian ini berupa pilihan dengan alternatif empat jawaban yang harus dipilih oleh subyek. Terdapat dua jenis pernyataan dalam angket ini yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang berisi hal-hal positif mengenai obyek sikap atau pertanyaan yang bersifat mendukung terhadap obyek sikap yang hendak diungkap. Sebaliknya pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang

berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap atau yang tidak mendukung terhadap obyek sikap yang hendak diungkap (Azwar, 2002: 107).

Karena pilihan jawaban berjenjang, maka setiap jawaban bisa diberi bobot sesuai dengan intensitasnya. Misalnya ada lima pilihan jawaban, intensitas paling rendah diberi skor 1 dan yang tertinggi diberi skor 5. Namun, dapat juga sebaliknya asal konsisten: intensitas tertinggi skor 1 dan terendah skor 5.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala pengukuran likert. Skala likert menurut Azwar (2002: 139-140) adalah metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon yang dikategorikan ke dalam empat macam kategori jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala likert ini meniadakan kategori jawaban yang di tengah yaitu (R) berdasarkan tiga alasan yaitu:

1. Kategori undecided itu mempunyai arti ganda, dapat diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban (menurut konsep aslinya dapat diartikan netral, setuju, tidak setuju, atau bahkan ragu-ragu).
2. Tersedianya jawaban yang tengah itu menimbulkan kecenderungan jawaban ketengah (*central tendency effect*) terutama bagi mereka yang ragu atas arah jawabannya ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.
3. Maksud kategori SS, S, TS, STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah setuju ataukah tidak setuju.

Skor untuk jawaban pertanyaan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diungkap yaitu skala Religiusitas dan skala *Psychological Well-being* ;

Tabel 3.3***Blue Print Skala Religiusitas***

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		<i>Fafourable</i>	<i>Unfafourable</i>	
Akidah	Meyakini adanya Tuhan	1, 22		7
	Meyakini kebenaran ajaran-ajaran agama	3, 4, 11, 12	2	
Ibadah	Ritual	5, 7, 9, 10, 18, 20, 21	8	11
	Ketaatan	13, 14, 16		
Akhlak	Mematuhi norma-norma agama	25, 27	29, 33	15
	Memiliki perilaku baik	15, 19, 26, 28,	6, 17, 23, 24	

		30, 31, 32		
Ilmu Agama	Pengetahuan pokok-pokok ajaran agama	40	34	9
	Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadits	36, 37, 39, 42		
	Pengetahuan hukum-hukum agama	35, 38	41	
Penghayatan	Khusyu' dalam sholat	48	46, 50	8
	Khusyu' saat bedo'a dan berdzikir	43, 45, 49	44, 47	
Jumlah Total Item		36	14	50

Tabel 3.4

Blue Print Skala Psychological Well Being

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Autonomy	Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan	2, 4	3, 6	7
	Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri	1, 5	7	
Enviromental Mastery	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya	13, 17	8, 11	4
Personal Growth	Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensi dan menyadari potensinya	14, 16, 30	9, 31	8

	Terbuka terhadap pengalaman baru	15	10, 12	
Positive Relation with Other	Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	18, 32	21, 26, 34	5
Pirpose in Life	Adanya kejelasan tujuan hidup	27, 29	23, 24, 33	10
	Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani	19, 20, 25, 28	22	
Self Acceptance	Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif	38, 43	35	11
	Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	44, 45	36, 42	
	Merasa puas terhadap diri sendiri	39, 40	37, 41	
Jumlah Total Item		24	21	45

H. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruksi teoritis yaitu validitas yang menunjukkan sejauh mana skor-skor hasil pengukuran dengan instrumen yang dipersiapkan itu merefleksikan konstruksi teoritis yang mendasari penyusunan alat ukur tersebut (Arikunto, 2002).

Adapun koefisien validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,30. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 akan dianggap valid. Tetapi apabila jumlah aitem yang lolos ternyata tidak mencukupi dari jumlah yang

diinginkan, secara otomatis standart akan diturunkan dari batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 sehingga aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2014).

b. Uji Reliabilitas

Pada prinsipnya suatu alat ukur menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang relatif sama bila dilaksanakan pengukuran kembali terhadap objek yang sama (Azwar, 1998: 180). Perhitungan reliabilitas dilaksanakan hanya pada item yang valid.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji keandalan butir adalah teknik Alpha Cronbach. Teknik ini digunakan karena teknik ini dapat dipakai untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert atau instrumen yang aitem-aitemnya dalam bentuk esai.

Koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 memiliki arti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang mendekati angka memiliki arti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2014)

I. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh religiusitas terhadap *psychological well being* pada santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang adalah dengan menggunakan analisis deskripsi dan uji korelasi. Cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows*.

1. Analisis Deskriptif (Kategorisasi)

Analisis deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menjelaskan data hasil penelitian secara umum. Setelah itu, analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkatan atau kategori pada setiap variable. Rumus tingkatan atau kategori adalah berikut:

Tabel 3.5 Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase pada masing-masing variable dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Analisis Pengaruh

Pengaruh dari religiusitas terhadap *psychological well being* dapat diketahui peneliti menggunakan analisis linier sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variable independent atau variabel predictor atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat atau variabel Y. Adapun rumus persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Kriteriaum

X = Prediktor

b = Koefisien regresi atau sering disebut slope, gradient, atau kemiringan garis.

Sistem menghitung signifikan persamaan regresi adalah dengan membandingkan harga F empiric dengan F teoritik yang terdapat pada tabel nilai-nilai F. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari variabel X terdapat variabel Y, maka hasil perhitungannya dibandingkan dengan taraf signifikan 5% jika F hitung > F tabel = Ho diterima yaitu tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Adapun rumus untuk mencari F empiric atau F hitung menggunakan rumus:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga garis regresi

RK_{reg} = Rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} = Rerata kuadrat residu

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki pengaruh yang linier atau tidak. Uji linieritas tersebut akan dibantu dengan *SPSS 16.0 for windows* dengan taraf signifikan 0.05 yang berarti kedua variabel tersebut dikatakan memiliki pengaruh yang linier jika skor yang diperoleh kurang dari 0.05.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian yang telah diperoleh apakah ada normal atau tidak. Uji normalitas ini dibantu dengan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Data penelitian dikatakan normal jika $p > 0,05$.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran singkat lokasi penelitian

Pondok Pesantren Al-Qur'an Nurul Huda berdiri pada tahun 1973 atas dasar tuntunan dan dorongan kondisi bacaan Al-Quran di masyarakat yang masih cukup memprihatinkan. Bahkan untuk mencari sosok hafidz (orang yang hafal Al Quran) pada saat itu sangat sulit sekali. Berangkat dari kondisi yang seperti itulah, kemudian pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda berkembang dan mendapat dukungan positif dan kepercayaan dari masyarakat luas. Dukungan tersebut berasal dari para Kyai, Ulama', Tokoh Masyarakat, serta masyarakat sekitar agar Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda dapat membantu memperbaiki kondisi masyarakat menjadi lebih baik dan ideal terutama dalam hal keilmuan Al Qur'an sesuai ajaran nilai luhur agama islam.

Selanjutnya, Almahum Almaghfurlah KH. Abdul Mannan Syukur, selaku pendiri dan pengasuh pertama bekerja keras mengembangkan Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda sesuai dengan cita-cita dasarnya. Untuk itu, beliau berusaha dan berupaya dengan berbagai macam cara untuk membina pengajaran Al Qur'an dalam lingkungan pesantren, serta di beberapa daerah sekitar pesantren melalui Khotaman Al Qur'an dan majlis tadarus Al Qur'an. Dampaknya, Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda lebih dikenal masyarakat dan perkembangannya sangat menonjol dan

pesat, sehingga akhirnya Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda mampu menjadi mercusuar Al Qur'an bagi masyarakat sekitar.

Selain itu, Pesantren Nurul Huda juga menaruh perhatian besar terhadap perkembangan bidang pendidikan secara umum. Hal ini dibuktikan dengan diselenggarakannya kegiatan-kegiatan edukatif non Al Qur'an informasi seperti keterampilan (kursus khitobah, menjahit, dan tata boga), kesenian (sholawat, terbang al banjari, kaligrafi, dan tahsinul qiro'ah) hingga program bahasa asing (Arab dan Inggris), Madrasah Diniyah Salafiyah dan kelas Takhossus kitab kuning. Sementara untuk kegiatan formal, Pondok Pesantren Nurul Huda mendorong dan membuka lebar kesempatan kepada santri untuk mengikuti kegiatan di lembaga-lembaga pendidikan formal yang ada di sekitar pesantren, mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi.

Maka berdasarkan kesadaran dan pemikiran inilah Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda di usia yang sudah dewasa ini berupaya mengembangkan dan menyelenggarakan pendidikan yang lebih luas dengan berbagai macam unit pendidikan untuk berperan lebih mantap menghasilkan generasi berkualitas, pandai dalam al qur'annya, tekun ibadahnya. Singkatnya "Mencetak Generasi Qura'ani yang Berwawasan dan Berakhlaqul Karimah".

2. Pelaksanaan Penelitian.

Pada saat penelitian, peneliti menggunakan skala, yang mana skala ini diberikan secara langsung kepada sampel. Pada saat pembagian skala, peneliti menjelaskan

terlebih dahulu bahwa di sini peneliti sedang melakukan tugas akhir dari fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga dengan ketulusan, keikhlasan, dan kerjasamanya yang baik dari sampel agar penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Penyebaran skala dilakukan pada jam istirahat, dan penyebaran skala dilakukan secara klasikal perkamar santri hafidzah oleh peneliti bersama pengurus pesantren.

Adapun skala yang disebar peneliti ada dua variabel yaitu skala untuk mengukur religiusitas sebanyak 50 aitem, dan skala untuk mengukur *psychological well being* sebanyak 45 aitem.

B. Analisis Data

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Tabel 4.1 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Religiusitas

Dimensi	Indikator	Aitem Valid		Aitem Gugur		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	
Akidah	Meyakini adanya Tuhan	-	-	1, 22		7
	Meyakini kebenaran ajaran-ajaran agama	4	-	3, 11, 12	2	
Ibadah	Ritual	9, 10, 18, 20	-	5, 7, 21	8	11

	Ketaatan	16	-	13, 14	-	
Akhlak	Mematuhi norma-norma agama	25, 27	29, 33	-	-	15
	Memiliki perilaku baik	19, 26, 28, 30, 31, 32	23	15	6, 17, 24	
Ilmu Agama	Pengetahuan pokok-pokok ajaran agama	40	-	-	34	9
	Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadits	36, 37, 39	-	42	-	
	Pengetahuan hukum-hukum agama	35, 38,	41	-	-	
Penghayatan	Khusyu' dalam sholat	48	46	50	-	8
	Khusyu' saat bedo'a dan berdzikir	43, 45, 49	44	-	47	
Jumlah Total Item		30		20		50

Hasil analisis validitas aitem Religiusitas menunjukkan bahwa dari 50 aitem Religiusitas terdapat 20 aitem yang gugur dan 30 aitem yang valid. Koefisien dari 0,323 ke 0,753

Tabel 4.2 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala *Psychological Well Being*

Dimensi	Indikator	Aitem Valid		Aitem Gugur		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	
Autonomy	Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan	4	6	2	3	7
	Mampu mengarahkan diri	5	-	1	7	

	dan bersifat mandiri					
Enviromental Mastery	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya	13	8, 11	17	-	4
Personal Growth	Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensi dan menyadari potensinya	30	9, 31	14, 16	-	8
	Terbuka terhadap pengalaman baru	-	12	15	10	
Positive Relation with Other	Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	32	21	18	26, 34	5
Pirpose in Life	Adanya kejelasan tujuan hidup	27, 29	24, 33	-	23	10
	Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani	19, 20, 25, 28	22	-	-	
Self Acceptance	Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif	43	-	38	35	11
	Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	44	-	45	36, 42	
	Merasa puas terhadap diri sendiri	39, 40	-	-	37, 41	
Jumlah Total Item		25		20		45

Hasil analisis aliditas aitem *Psychological Well Being* menunjukkan bahwa dari 45 aitem *Psychological Well Being* terdapat 20 aitem yang gugur dan 25 aitem yang valid. Koefisien dari 0,319 ke 0,795

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach* melalui SPSS 16 *for windows*. Reliabilitas aitem bisa dilihat pada koefisien alpha dengan melakukan reliability analisis dengan nilai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Religiusitas memiliki *Alpha Cronbach* >0,5. Variabel Religiusitas menunjukkan koefisien reliabilitas 0,920.

Sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *Psychological Well Being* memiliki *Alpha Cronbach* >0,5. Variabel *Psychological Well Being* menunjukkan koefisien reliabilitas 0,902.

2. Deskripsi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkategorikan dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Tujuan kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2007).

Sebelum menghitung prosentase kategorisasi variabel, peneliti telah menghitung M (Mean) dan SD (standart deviasi). Hasil variabel religiusitas diketahui M= 166,65 dan SD= 11,9. Sedangkan variabel *psychological well being* diketahui M= 130, 02 dan SD= 13,37.

Berikut hasil deskripsi variabel penelitian :

Tabel 4.3 Deskripsi Variabel Religiusitas dan Variabel *Psychological Well Being*

Variabel	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
Religiusitas			166,65	11,9
Rendah	12	17%		
Sedang	40	57%		
Tinggi	18	26%		

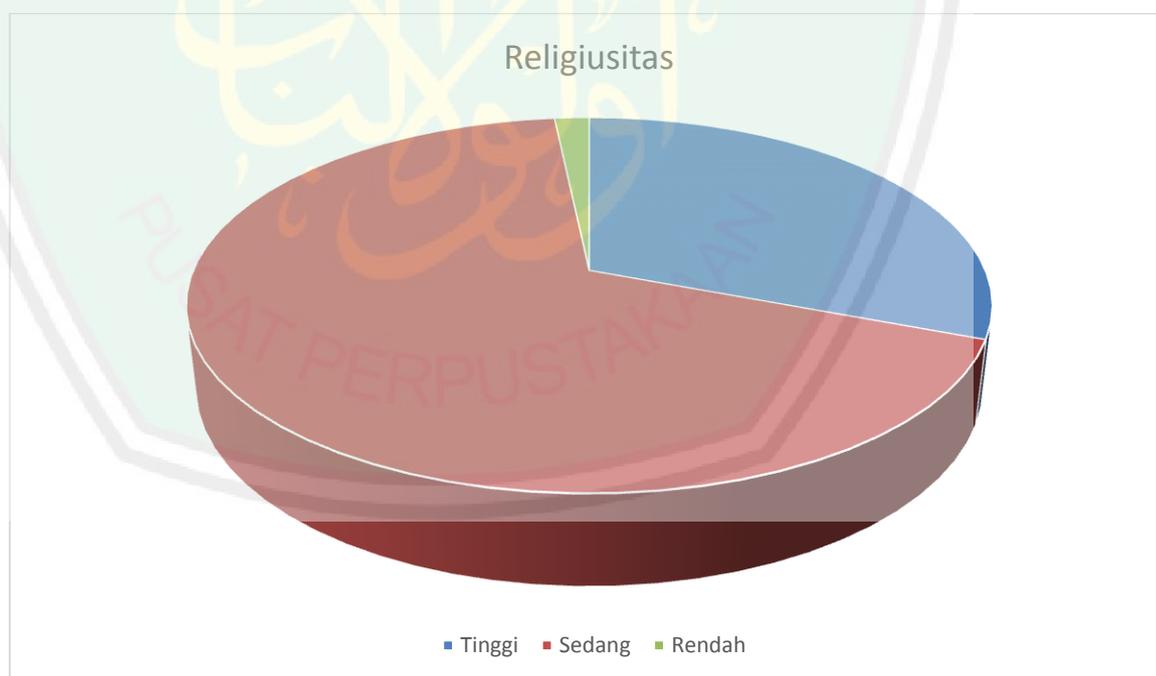
Variabel	Jumlah	Persentase	Mean	Std. Deviasi
PWB			130	13,3
Rendah	6	8%		
Sedang	52	75%		
Tinggi	12	17%		

Kategorisasi skor tiap skala didapatkan penilaian presentase setiap kategorisasi dari variabel pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Religiusitas dan Variabel *Psychological Well Being*

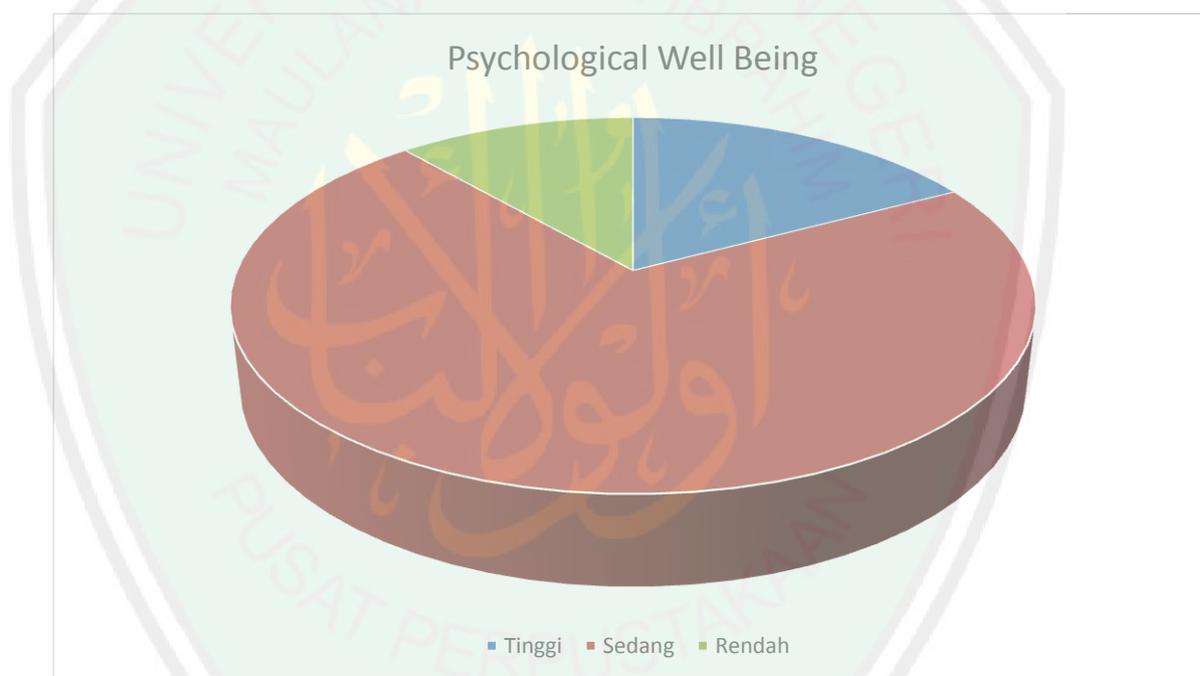
Variabel	Norma	Kategorisasi	Frekuensi	(%)
Religiusitas	178-187	Tinggi	18	26%
	142-177	Sedang	40	57%
	154-141	Rendah	12	17%
<i>Psychological well being</i>	143-157	Tinggi	12	17%
	92-142	Sedang	52	75%
	114-91	Rendah	6	8%

Gambar 4.1 Kategorisasi Tingkat Religiusitas



Berdasarkan grafik di atas, hasil yang diperoleh yaitu 26% siswa berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 18 santri, 57% kategori sedang dengan frekuensi 40 santri, dan 17% kategori rendah dengan kategori 12 santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang sebagian besar santri kategori Religiusitas berada pada kategori sedang.

Gambar 4.2 Kategori Tingkat Psychological Well Being



Berdasarkan grafik di atas, hasil yang diperoleh yaitu 17% santri dalam kategori tinggi dengan frekuensi 12 santri, 75% kategori sedang dengan frekuensi 52 santri, dan 8% kategori rendah dengan frekuensi 6 santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri

hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang sebagian besar memiliki *psychological well being* pada kategori sedang.

C. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel. Dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan *SPSS 16 windows*.

Adapun hasil dari normalitas bisa dilihat dari tabel berikut :

		x	Y
N		35	35
Normal Parameters ^a	Mean	1.6666E2	1.2994E2
	Std. Deviation	1.20195E1	1.35775E1
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.070
	Positive	.093	.048
	Negative	-.095	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.563	.413
Asymp. Sig. (2-tailed)		.910	.996

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwasannya nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk variabel religiusitas sebesar 0,563 dengan probabilitas (p) = 0,910, variabel *psychological well being* mempunyai nilai sebesar 0,413 dengan probabilitas (p) = 0,996. Maka dapat disimpulkan data kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Nisfianoor (2009) menyatakan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier (garis lurus). Dasar pengambilan keputusan uji linieritas yaitu jika nilai signifikannya pada *Deviation from Linierity* lebih dari 0,05 maka data tersebut linier dan sebaliknya.

Berikut adalah hasil dari uji linieritas antara variabel religiusitas dengan *psychological well being* pada tabel berikut :

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
c Psychological Well Being * Religiusitas	Between Groups (Combined)	23	332.548	3.254	.000
	Linearity	1	2480.805	24.273	.000
	Deviation from Linearity	22	234.900	2.298	.009
Within Groups	4701.333	46	102.203		
Total	12349.943	69			

Dari hasil *output SPSS* di atas diperoleh nilai *Deviation from Linearity* 0,009 > 0,005. Jika taraf signifikansi pada *Deviation from Linearity* > 0,05 maka hubungan antara variabel adalah linier. Sehingga hubungan variabel religiusitas dengan *psychological well being* dinyatakan linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh religiusitas terhadap *psychological well being* pada santri menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS 16 windows*.

d

		Religiusitas	Psychological Well Being
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.448**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
Psychological Well Being	Pearson Correlation	.448**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil pengujian hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* didapatkan koefisien -0,448. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas maka *psychological well being* semakin meningkat. Nilai signifikansi 0,000 dan kurang dari alpha 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Adapun hasil analisis berdasarkan antar variabel dijelaskan pada tabel berikut:

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	45.923	29.401		1.562	.128
	X	.504	.176	.446	2.865	.007

a. Dependent Variable: y

Pada tabel coefficients pada kolom B pada constanta (a) adalah 45,923. Skor religiusitas adalah 0,504. Berdasarkan data di atas maka dapat dijelaskan bahwa koefisiensi sebesar 0,504. Jadi skor religiusitas nilai t terhitung = 2,865 dengan probabilitas = 0,007 > 0,05, artinya variabel religiusitas memberi pengaruh terhadap variabel *psychological well being*.

D. Pembahasan

1. Tingkat Religiusitas Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, religiusitas yang dimiliki oleh santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang berada pada tingkat yang berbeda, yakni tinggi, sedang, dan rendah. akan tetapi religiusitas santri lebih dominan pada kategori sedang yang menunjukkan prosentasi nilai 57% yaitu sebanyak 40 santri dari 70 sampel. Dan pada kategori tinggi menunjukkan prosentasi

26% yaitu sebanyak 18 santri dari 70 sampel. Sedangkan pada kategori rendah menunjukkan prosentasi nilai 17% yaitu sebanyak 12 santri dari 70 sampel.

Santri hafizdah PPQ Nurul Huda Singosari Malang memiliki tingkat religiusitas dalam kategori sedang dengan prosentase 57% sebanyak 40 santri, artinya tingkat religiusitas yang dimiliki santri hafidzah bisa dibilang baik dan bisa dibilang buruk. Hal ini dikarenakan jika individu memiliki religiusitas pada tingkat sedang, berarti ia belum sepenuhnya yakin pada pemahaman religiusitas dirinya sendiri.

Keyakinan religius remaja akan begitu terasa dan dibutuhkan dalam kehidupannya ketika remaja mengalami peristiwa yang mengancam dirinya, membuatnya gelisah dan berada dalam keadaan terjepit maka akan lebih membuat para remaja sadar akan butuhnya kekuatan yang lebih besar dari manusia. Hal ini sesuai dengan konsep *seeking spiritual support* (mencari dukungan spiritual), dimana individu akan berusaha mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih Tuhan (Trimulyaningsih & Rachmana, 2008).

Seperti yang ditemukan oleh Marliani, R (2013) bahwa subjek yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, memiliki orientasi masa depan yang jelas. Kebiasaan berdisiplin dalam menjalankan ritual keagamaan mampu membentuk pribadi yang memiliki rencana matang, sehingga individu memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat meraih cita-citanya. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Green, M & Elliott, M (2010) menemukan bahwa orang-orang yang religius akan lebih sehat, bahagia, dan sejahtera. (*Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological*

Well Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7, Jurnal Empati, Volume 7, No 3, 105-109).

Pengaruh religiusitas terhadap prasangka juga ditemukan dalam penelitian Altemeyer & Hunsberger (1992) yang menemukan hubungan religiusitas dan prasangka. Hal ini seolah menunjukkan peran religiusitas sebagai suatu yang negatif terhadap individu. Mengapa hasil penelitian menunjukkan perbedaan? Religiusitas di satu sisi dapat membawa cinta kasih, namun di saat yang lain agama sering dikaitkan dengan contoh buruk perilaku. Peneliti berasumsi bahwa sumber perbedaan hasil penelitian disebabkan karena perbedaan pengertian yang digunakan. Dalam kajian psikologi yang empiris, termasuk dalam kajian psikologi, kejelasan konstruk dan operasional merupakan satu hal yang penting dan dapat mempengaruhi hasil penelitian (Pargament, 2002; juga Lewis & Cruise, 2006). Hal ini berlaku juga dalam bidang psikologi agama. Perlu diupayakan klarifikasi mengenai pengertian religiusitas serta bagaimana kemungkinan penggunaannya dalam konteks masyarakat di Indonesia.

Dalam ilmu psikologi, para ahli meneliti religiusitas dengan cara beragam, misalnya Allport & Ross (1967) mempelopori penggunaan konsep orientasi religius (religiusitas intrinsik dan ekstrinsik) untuk menggambarkan aspek motivasional dalam beragama, sedangkan Glock & Stark (1968) mengembangkan konsep komitmen religius untuk menjelaskan seberapa kuat komitmen seseorang terhadap substansi agama, yaitu aspek pengetahuan, keyakinan praktik, perasaan, dan konsekuensi.

Dengan munculnya konsep spiritualitas dalam kajian psikologi, akhirnya konsep psikologi mengalami sebuah “penurunan status”. Pargament et al (1997) menyebutkan bahwa telah terjadi penyempitan makna dimana religiusitas yang mestinya menggambarkan keseluruhan penghayatan keagamaan seseorang telah mengalami penyempitan makna, menjadi sekedar sistem ideologi, organisasi, dan ritual.

Beberapa ahli sering mendefinisikan religiusitas berdasarkan fungsi agama. Salah satu contoh pendekatan dalam menjelaskan agama berdasarkan fungsi adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Durkheim (1915) bahwa agama adalah institusi sosial positif yang menolong orang untuk bersama dan masyarakat yang stabil. Hal ini dicapai melalui fungsi agama sebagai aturan moral dan sosial yang memungkinkan orang untuk meninggalkan keadaan “anomie” atau isolasi.

Ghorbani mengembangkan *Muslim Experiential Religiousness* untuk mengukur aspek spiritual dalam agama (*experiential*) dan juga Dasti & Sitwat (2014) telah mengembangkan skala *Multidimensional Measure of Islamic spirituality* (MMS). Namun kedua pengukuran dilakukan secara terpisah. Konstruk religiusitas dalam penelitian ini adalah religiusitas Islam yang dirumuskan secara deduktif dari sebuah Hadist Riwayat Bukhari yang menggambarkan bahwa Islam secara substansi terdiri dari tiga unsur yaitu iman (*islamic faith religiosity*), Islam (*Islamic practice religiosity*) dan ihsan (*islamic experiential religiosity*), konstruk ini merupakan konstruk multidimensi untuk menggambarkan aspek religiusitas dan spiritualitas Islam.

Berdasarkan kajian filosofis, pemisahan religiusitas dan spiritualitas pada dasarnya tidak dikenal dalam ajaran Islam. Aspek keyakinan, tindakan praktik tidak dapat dilepaskan dari pencarian dan hubungan dengan Allah sebagai pencipta (yang merupakan salah satu hal penting). Karena itu lah diperlukan konstruk bera-gama (religiusitas) Islam yang sesungguhnya bukan hanya bersifat keyakinan dan praktik tindakan, namun juga tercakup didalamnya dimensi spiritualitas yang dikenal juga sebagai dimensi Ihsan. Dalam dimensi spiritualias Islam terkandung penekanan pada upaya untuk membersihkan hati, menjaga keterhubungan hati dengan Allah serta menemukan makna hidup sebagai sarana untuk mengenal kehendak Allah. Ihsan merupakan spiritualitas Islam yang dipandang sebagai faktor penggerak dibalik setiap tindakan (Mawdudi, 1967 dalam Dasti & Sitwat, 2014). Alghazali dalam bukunya Kimia kebahagiaan menyatakan bahwa kebahagiaan diperoleh melalui pencarian melalui pertanyaan tentang Allah. Meski demikian Alghazali menyebutkan bahwa pertanyaan-pertanyaan tentang Allah tidaklah mencukupi sampai dilengkapi dengan rasa cinta pada Allah, yang merupakan kebahagiaan sejati. Aspek relasi dengan Allah adalah suatu yang sangat penting dalam spiritualitas Islam (Bonab, Miner & Proctor 2013). Dengan demikian spiritualitas patut dipertimbangkan sebagai salah satu dimensi penting dari substansi ajaran Islam. Sementara itu dalam pembuatan skala religiusitas Islam sebelumnya, dimensi ini belum dimasukkan sebagai hal yang penting untuk dialami oleh individu.

Lebih lanjut, Ancok dan Nashori (2008) mengungkapkan religiusitas memiliki lima dimensi, pertama akidah, yaitu tingkat keyakinan seorang muslim terhadap

kebenaran ajaran-ajaran agama Islam. Kedua, syariah, yaitu tingkat kepatuhan seorang muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana diperintahkan dan dianjurkan dalam agama Islam. Ketiga akhlak, yaitu tingkat perilaku seorang muslim berdasarkan ajaran-ajaran agama Islam, sebagaimana berealisasi dengan dunia beserta isinya. Keempat, pengetahuan agama, yaitu tingkat pemahaman seorang muslim terhadap ajaran-ajaran agama Islam, sebagaimana termuat dalam al-Qur'an. Kelima, penghayatan, yaitu mengalami perasaan-perasaan dalam menjalankan aktivitas beragama dalam agama Islam. Konsep dimensi-dimensi religiusitas yang diungkapkan Ancok dan Nashori (2008), menggambarkan konsep religiusitas menurut agama Islam.

2. Tingkat *Psychological Well Being* Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, tingkat *Psychological Well Being* yang dimiliki santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang berada di tingkat tinggi dan sedang. *Psychological Well Being* santri hafidzah lebih dominan pada kategori sedang yang menunjukkan prosentase nilai 74.3% yaitu sebanyak 52 santri dari 70 sampel. Pada kategori tinggi menunjukkan prosentase nilai 17,1% yaitu sebanyak 12 santri dari 70 sampel. Sedangkan kategori rendah menunjukkan prosentase nilai 8,6% yaitu sebanyak 6 santri dari 70 sampel.

Santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang memiliki *psychological well being* dalam kategori sedang. Artinya tingkat *psychological well being* yang diperoleh

santri sebesar 74,3%. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana santri meningkatkan kebiasaannya untuk mendekatkan diri dan patuh pada Tuhan melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam pesantren.

Hupport (2009) mengataan bahwa *psychological well being* adalah mengenai hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Individu dengan *psychological well being* yang baik adalah ketika individu tersebut mengatasi atau bias berkompromi dengan emosi negatif atau bahkan kondisi yang memungkinkan mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan sehari-hari.

Pada kategori usia remaja, remaja dapat memiliki *psychological well-being* tinggi dengan mengembangkan segala potensi yang dimiliki remaja dan berusaha mewujudkan cita-citanya. Remaja ingin memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri untuk mewujudkan jati diri.

Psychological well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). *Psychological well-being* adalah evaluasi dari seorang individu terhadap kehidupannya serta dapat menerima sisi positif maupun negatif dalam hidupnya sehingga memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan. Individu tersebut memiliki kemandirian dalam hidupnya, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan tempat individu berada, memiliki tujuan hidup yang ingin

dicapai, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta dapat memiliki penerimaan diri yang baik.

Apabila *psychological well-being* remaja tinggi, maka remaja akan selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-harinya. Sebaliknya remaja yang memiliki *psychological well-being* rendah akan mudah stress. Pada penelitian ini secara umum, remaja panti memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Hasil dalam penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian Sharma (2014) dan Ryff (dalam Ryan & Decy, 2001:153), yang keduanya memiliki hasil penelitian bahwa individu dengan status sosial, tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi tingkat *psychological well-being* menjadi lebih rendah. Namun pada kasus ini, santri mendapatkan beragam bimbingan dan keterampilan yang dapat membantu remaja memperbaiki kualitas hidupnya. Bimbingan mental juga memiliki peran yang cukup banyak dalam mengubah pola pikir remaja. Melalui beragam kegiatan tersebut, santri lebih memiliki pandangan dan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa ia memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang ia jalani serta mampu memberkan makna pada hidup yang ia jalani. Allport (1961) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*) (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai

dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Selain itu, (Rogers, 1961) mengemukakan bahwa *fully functioning* person memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa terarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu (Ryff, 1995).

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well being* (Ryff, 1995). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992) dan dimensi-dimensi *psychological well being* digunakan sebagai indikator kesehatan mental individu.

3. Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Pada Santri Hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang

Latar belakang kehidupan keagamaan remaja dan ajaran agamanya berkenaan dengan hakekat dan nasib manusia, memainkan peran penting dalam menentukan konsepsinya tentang apa dan siapa dia, dan akan menjadi apa dia.

Agama, seperti yang kita temukan dalam kehidupan sehari-hari, terdiri atas suatu sistem tentang keyakinan-keyakinan, sikap-sikap, dan praktek-praktek yang kita anut, pada umumnya berpusat sekitar pemujaan. Dari sudut pandangan individu yang beragama, agama adalah sesuatu yang menjadi urusan terakhir baginya. Artinya bagi kebanyakan orang, agama merupakan jawaban terhadap kehausannya akan kepastian, jaminan, dan keyakinan tempat mereka melekatkan dirinya dan untuk menopang harapan-harapannya.

Sedangkan dari sudut pandang sosial, seseorang berusaha melalui agamanya untuk memasuki hubungan-hubungan bermakna dengan orang lain, mencapai komitmen yang ia pegang bersama dengan orang lain dalam ketaatan yang umum terhadapnya.

Terdapat penemuan menunjukkan, bahwa sekalipun pada masa remaja banyak mempertanyakan kepercayaan-kepercayaan keagamaan mereka, namun pada akhirnya kembali lagi kepada kepercayaan tersebut. Banyak orang yang pada usia dua puluhan dan awal tiga puluhan, tatkala mereka sudah menjadi orang tua, kembali

melakukan praktek-praktek yang sebelumnya mereka abaikan (Bossard dan Boll, 1943).

Bagi remaja, agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral. Bahkan sebagaimana dijelaskan oleh Adams & Gullota (1983), agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan bisa memberikan penjelasan mengapa dan untuk apa seseorang berada di dunia ini. Agama memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya.

Orang yang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran agamanya, berusaha mempelajari pengetahuan tentang agamanya, menjalankan ritual agamanya, meyakini doktrin-doktrin agamanya, dan merasakan pengalaman beragama. Menurut Ross, menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan religius yang kuat secara signifikan rendah pada stress (Durkheim, 1965). Penghayatan agama yang baik membuat individu lebih menerima semua proses penurunan kondisi fisiknya, bahkan sering diikuti dengan berbagai penyakit yang kronis sebagai hal-hal yang biasa-biasa saja, suatu hal yang memang harus terjadi dan dengan lapang dada. Tidak ada penyesalan, tidak ada kekecewaan ataupun perasaan tidak adil maupun marah. Sedangkan orang-orang dengan religius rendah adalah mereka yang tidak memandang segala sesuatu dengan positif (*su'udzon*), kurang sabar dalam mengatasi kesulitan hidup, kurang ikhlas dalam menerima segala sesuatu dan kurang mentaati norma agama serta tidak menerapkannya dalam keseharian.

Berdasarkan hasil uji korelasi religiusitas dan *psychological well being* santri hafidzah yakni dengan nilai $sig = 0,007$, $p < 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi religiusitas santri hafidzah maka *psychological well being* yang dimiliki santri juga ikut tinggi. Artinya, santri hafidzah yang berkeinginan untuk mencapai serta meningkatkan *psychological well being*, mereka pasti akan lebih bersemangat meningkatkan kualitas religiusitasnya, baik dari menyesuaikan lingkungan (kegiatan pesantren) maupun dari dirinya sendiri. Terlepas dari lingkungan pesantren, setiap santri juga membutuhkan dukungan orangtua untuk bisa mengetahui seberapa besarlah dirinya membutuhkan Tuhan-nya melalui beberapa kegiatan religi yang ada di pesantren.

Selain religiusitas, ada faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu dukungan sosial. Karena sukungansosial sangat mempengaruhi dalam mencapai tahap perkembangan. Dengan rayuan dari lingkungan sosialnya seringkali remaja yang kurang mampu merasa iri dengan teman yang lebih darinya. Akibat keadaan ini, remaja merasa tidak sejahtera secara psikologis, merasa ada saja yang kurang ketika ia belum bisa mencapai sesuatu yang dimiliki orang lain. Lingkungan keluarga sangat dibutuhkan dalam mencapai *psychological well being* pada remaja agar mereka merasa dihargai sebagai individu yang utuh, akan tetapi sering kali mereka malah dikucilkan ketika tidak mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain.

Penelitian ini dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2010), faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah kepribadian,

dengan kelebihan dan kekurangan kepribadian masing-masing remaja mampu menyelesaikan masalahnya dan memiliki *psychological well being* yang berbeda-beda sesuai dengan kepribadiannya. Menurut Hardian jika dicermati sikap dan perilaku siswa, ternyata kepribadian mereka sangat beragam, dan inilah yang disebut “kepribadian” yang merupakan ciri khas seseorang yang membedakan dengan orang lain (Nurhayati, 2010).

Psychological well being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari. *Psychological well being* merupakan konstruksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup mereka. Evaluasi terhadap pengalaman akan membuat seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan dan membuat *psychological well being*-nya rendah atau berusaha memperbaiki hidupnya yang akan membuat *psychological well being*-nya meningkat. Itu berarti tinggi rendahnya *psychological well being* individu, tergantung dari bagaimana individu itu sendiri secara efektif dapat mengatur sumber –sumber sekitarnya baik internal maupun eksternal dalam memaksimalkan tingkat fungsional mereka.

Psychological well being yang tinggi akan memiliki sikap positif, menerima segala aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, memandang masa lalu dengan positif, ingin terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan arahan dalam hidup, merasa hidup ini berarti, memegang kuat keyakinan, berkompetensi dengan lingkungan, menggunakan peluang secara efektif, tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku

berdasarkan penilaian pribadi, bersikap hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya kepada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati.

Sedangkan pada individu dengan *psychological well being* yang rendah tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi, merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup. Merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial. Kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial.

Menurut Santrock, ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk membantu mereka mencapai *psychological well being*, yaitu mencakup memiliki pendapatan, kesehatan yang baik, gaya hidup aktif, dan mempunyai jaringan teman dan keluarga yang baik. Itu berarti individu yang memiliki gaya hidup aktif akan memiliki *psychological well being* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang hanya diam di rumah dan menyendiri. Hurlock juga menyebutkan bahwa *psychological well being* pada individu tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A” Kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Jadi, apabila individu tidak dapat memenuhi “tiga A” tersebut maka akan sulit baginya untuk dapat mencapai kebahagiaan. Glock dan Stark mendefinisikan religiusitas sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai dan sistem perilaku yang terlambangkan dimana semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.

Religiusitas dimaksudkan sebagai pembuka jalan agar kehidupan orang yang beragama menjadi semakin intens. Makna religiusitas didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang percaya, memandang hal-hal yang terjadi sehari-hari berdasarkan sudut pandang agama dan menerapkan keyakinan agamanya pada kehidupan sehari-hari.

Orang yang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran agamanya, berusaha mempelajari pengetahuan tentang agamanya, menjalankan ritual agamanya, meyakini doktrin-doktrin agamanya dan merasakan pengalaman beragama. Menurut Ross menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan religius yang kuat secara signifikan rendah pada distress.

Penghayatan agama yang baik membuat individu lebih menerima semua proses penurunan kondisi fisiknya, bahkan sering diikuti dengan berbagai penyakit yang kronis sebagai hal-hal yang biasa-biasa saja, suatu hal yang memang harus terjadi dan dengan lapang dada. Tidak ada penyesalan, tidak ada kekecewaan atau perasaan tidak adil maupun marah. Sedangkan Orang-orang dengan religiusitas yang rendah adalah mereka yang tidak memandang segala sesuatu dengan positif (*su'u dzon*), kurang

sabar dalam mengatasi kesulitan hidup, kurang ikhlas dalam menerima segala sesuatu dan kurang mentaati norma agama serta tidak menerapkannya dalam keseharian.

Religiusitas juga mempunyai peran suportif pada individu khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup pada seseorang.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan, dapat ditarik beberapa kesimpulan berupa :

1. Dari hasil kategorisasi interval religiusitas yang dimiliki santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang, menunjukkan bahwa 40 santri atau setara dengan 57% dari 70 santri memiliki kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil analisis bahwa religius santri berada pada taraf sedang, yang artinya santri mampu meyakini atas pengabdianya kepada Tuhan sebagai hamba melalui agamanya.
2. Pada hasil kategorisasi interval *psychological well being* yang dimiliki santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang, menunjukkan bahwa 52 santri atau setara dengan 75% dari 70 santri memiliki kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil analisis bahwa *psychological well being* santri berada pada taraf sedang, yang artinya santri mampu meningkatkan kesejahteraannya baik dengan faktor religi maupun dengan faktor lain.
3. Hasil korelasi religiusitas dengan *psychological well being* santri hafidzah PPQ Nurul Huda Singosari Malang. Ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi ditemukan koefisien korelasi (0,448) dengan signifikan (p) sebanyak 0,000. Dari

hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh religius terhadap *psychological well being* yang signifikan.

B. Saran

Hasil penelitian ini ditindak lanjuti untuk meningkatkan kualitas religius dan *psychological well being* santri. Dengan demikian hasil maksimal akan diperoleh. Hasil penelitian ini perlu ada tindak lanjut dari beberapa pihak, antara lain :

1. Bagi pesantren

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan oleh PPQ Nurul Huda Singosari Malang untuk mengetahui tingkat religius santri yang dapat mempengaruhi *psychological well being* yang menurun. Hal ini dapat dilakukan melalui ustadzah, pengurus, maupun pengasuh dalam meningkatkan *psychological well being* santri di pesantren.

2. Bagi subjek peneliti

Santri dalam penelitian ini untuk lebih meningkatkan pemahaman tentang religiusitas tinggi yang dapat mempengaruhi *psychological well being*, sehingga tidak menghambat kenyamanan selama berada di lingkungan pesantren.

3. Bagi peneliti

a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menggali informasi lebih lanjut terkait dengan tingkat religiusitas santri yang rendah dan yang mempengaruhi rendahnya tingkat *psychological well being* pada santri.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel yang lain agar dapat mengungkap permasalahan lain yang ada pada diri santri.



DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Nashori, 2008. *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Arikunto, Suharsimi, 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, 2013. *Peran Psychological Well Being dan Social Support Yang Berasal dari Rekan Kerja Terhadap Self-Determination Guru dalam Upaya Memperoleh Sertifikasi*. Jurnal Skripsi
- Azwar, Saifuddin, 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin, 2007. *Reliabilitas dan Validasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaplin, J. P, 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Press
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Diener, E., & Emmons, R. A., 1984. *The Independence of Positive and Negative Affect*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., 2005. *Subjective Well Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction*. Dalam C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of Positive Psychology* (63-73). New York, NY: Oxford University Press
- Diener, E., 2009. *The Science of Well Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer

- Glock, C. & Stark, R. 1966. *Religion and Society In Tension*. Chicago: University of California
- Hurlock, E. B., 1980. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Jalaluddin, 1996. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Jalaluddin 2005. *Psikologi Agama; Memahami Perilaku Keagamaan dengan Menerapkan Prinsip-Prinsip Psikologi*, edisi revisi. Jakarta: Rajawali Press
- Lewis, C. 2004. Religious Orientation, Religious Coping, and Happiness Among UK Adult. *Journal of Personality and Individual Differences*. 38 (2005)
- Najati, U. 2006. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Aras Pustaka
- Nazir, Moh, 2003, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia
- Muslim, D & Nashori, F. 2007. Religiusitas dan Kebahagiaan Otentik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol. 2. No.2
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development, Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ryff, C. D. 1989. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57, No. 6
- 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*, 4 (9), 13-39

- 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
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, M., 2002. *Positive Psychology: an introduction*. American Psychologist, 55, 5-14
- Seligman, M. E. P., 2005. *Authentic Happiness Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fullment; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sugiyono, 2006. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta
- Thouless, R.H., 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Trankle, T. M., 2008. *Psychological Well Being, Religious Coping, and Religiosity in College Students* (online)
<http://www.charis.wlc.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>
- Taylor, S. E, 2006. *Health Psychology, Sixth Edition*. USA; McGraw Hill, Inc.
www.tafsirq.com



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian

Religiusitas

Identitas Anda hanya untuk data penelitian, bukan untuk disebarluaskan. Sehingga data Anda akan dirahasiakan.

Nama :

Usia :

Di bawah ini terdapat 50 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudai beri tanda silang (X) pada jawaban pilihan Anda. Jawab dengan jujur sesuai pribadi Anda.

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

:

PERNYATAAN :

1. Saya merasa tenang jika mengingat Tuhan.
(SS) (S) (TS) (STS)
2. Saya tidak percaya dengan adanya hal ghoib.
(SS) (S) (TS) (STS)
3. Saya yakin bahwa agama adalah hal yang penting dalam hidup.
(SS) (S) (TS) (STS)
4. Saya percaya jika hal ghoib itu ada.

- (SS) (S) (TS) (STS)
5. Saya menunaikan ibadah sholat berjamaah.
(SS) (S) (TS) (STS)
6. Saya tidak pernah bersedekah.
(SS) (S) (TS) (STS)
7. Saya sering membaca Al-Qur'an di luar jam kegiatan.
(SS) (S) (TS) (STS)
8. Saya jarang memberi zakat.
(SS) (S) (TS) (STS)
9. Saya segera beristighfar ketika gelisah.
(SS) (S) (TS) (STS)
10. Saya memberi zakat.
(SS) (S) (TS) (STS)
11. Saya percaya dengan agama yang saya anut.
(SS) (S) (TS) (STS)
12. Saya percaya dengan adanya malaikat.
(SS) (S) (TS) (STS)
13. Saya menunaikan sholat meskipun tidak berjamaah.
(SS) (S) (TS) (STS)
14. Saya membaca Al-Qur'an.
(SS) (S) (TS) (STS)
15. Saya memberikan sebagian uang jajan saya kepada pengemis.
(SS) (S) (TS) (STS)
16. Saya menunaikan ibadah puasa sunnah.
(SS) (S) (TS) (STS)

17. Saya tidak pernah berbagi kepada orang yang kurang mampu.
(SS) (S) (TS) (STS)
18. Saya menunaikan ibadah puasa wajib.
(SS) (S) (TS) (STS)
19. Saya berbagi makanan kepada orang yang kurang mampu.
(SS) (S) (TS) (STS)
20. Saya berdzikir saat dalam perjalanan.
(SS) (S) (TS) (STS)
21. Saya berdzikir setelah sholat.
(SS) (S) (TS) (STS)
22. Saya percaya bahwa Allah itu ada.
(SS) (S) (TS) (STS)
23. Saya tidak akan meminta maaf meskipun saya yang bersalah.
(SS) (S) (TS) (STS)
24. Saya tidak akan berterimakasih kepada orang yang mengingatkan kesalahan saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
25. Saya tidak meninggalkan sholat.
(SS) (S) (TS) (STS)
26. Saya menolong orang lain meskipun tidak kenal.
(SS) (S) (TS) (STS)
27. Saya menutup aurot di tempat terbuka.
(SS) (S) (TS) (STS)
28. Saya berterimakasih kepada siapapun yang mengingatkan kesalahan saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
29. Di tempat terbuka, saya tidak menutup aurot.

- (SS) (S) (TS) (STS)
30. Saya bersikap sopan kepada siapapun.
(SS) (S) (TS) (STS)
31. Saya segera meminta maaf ketika bersalah.
(SS) (S) (TS) (STS)
32. Saya tidak menceritakan kebaikan diri saya kepada teman.
(SS) (S) (TS) (STS)
33. Saya tidak pernah bersyukur.
(SS) (S) (TS) (STS)
34. Saya hanya belajar ilmu tentang selain ilmu agama.
(SS) (S) (TS) (STS)
35. Saya menjalani perintah agama.
(SS) (S) (TS) (STS)
36. Selain menghafal Al-Qur'an, saya memahami makna setiap ayat.
(SS) (S) (TS) (STS)
37. Saya membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan lancar.
(SS) (S) (TS) (STS)
38. Saya memahai larangan-larangan agama.
(SS) (S) (TS) (STS)
39. Saya membaca Al-Qur'an dengan fasih sesuai tajwid.
(SS) (S) (TS) (STS)
40. Saya mempelajari kitab-kitab tentang agama Islam.
(SS) (S) (TS) (STS)
41. Saya mudah mengabaikan perintah agama.
(SS) (S) (TS) (STS)

42. Saya hafal beberapa hadits.
(SS) (S) (TS) (STS)
43. Saya tersentuh ketika mendengar teman/orang lain sedang membaca Al-Qur'an.
(SS) (S) (TS) (STS)
44. Saya tidak merasa tersentuh ketika berdzikir.
(SS) (S) (TS) (STS)
45. Saya selalu berdo'a dengan khusyu'.
(SS) (S) (TS) (STS)
46. Saya mudah tergoda, ketika teman mengganggu sholat saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
47. Saya selalu berdo'a dengan sekedar berdo'a.
(SS) (S) (TS) (STS)
48. Saya selalu sholat dengan khusyu'.
(SS) (S) (TS) (STS)
49. Ketika saya berdzikir, saya merasa tenang.
(SS) (S) (TS) (STS)
50. Saya belum bisa sholat dengan khusyu'.
(SS) (S) (TS) (STS)

TERIMAKASIH ☺

Skala Penelitian

Psychological Well Being

Identitas Anda hanya untuk datapenelitian, bukan untuk disebarluaskan. Sehingga data Anda akan dirahasiakan.

Nama :

Usia :

Di bawah ini terdapat 45 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian beri tanda silang (X) pada jawaban pilihan Anda. Jawab dengan jujur sesuai pribadi Anda.

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

.....
:

PERNYATAAN :

1. Saya bisa melakukan sesuatu dengan baik tanpa bantuan orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
2. Kehidupan saya tidak tergantug pada penilaian orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
3. Saya selalu merasa cemas ketika mendapat kritik dari orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
4. Saya tidak takut dengan komentar orang lain tentang kehidupan saya.
(SS) (S) (TS) (STS)

5. Saya memilih suatu pilihan tanpa meminta saran orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
6. Saya menunggu ada kritik orang lain untuk mengatur kehidupan pribadi saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
7. Saat memutuskan suatu pilihan, saya sering meminta bantuan orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
8. Saya sangat malas pada hal-hal yang bermanfaat untuk diri saya sendiri.
(SS) (S) (TS) (STS)
9. Saya tidak berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
(SS) (S) (TS) (STS)
10. Saya lebih nyaman melakukan satu kegiatan dari sekian banyak kegiatan.
(SS) (S) (TS) (STS)
11. Setelah saya menggunakan barang-barang, saya tidak segera membereskan/merapikan kembali pada tempatnya.
(SS) (S) (TS) (STS)
12. Saya merasa cukup memiliki banyak pengalaman dan tidak akan menambah pengalaman baru.
(SS) (S) (TS) (STS)
13. Saya selalu tepat waktu dalam melakukan segala hal.
(SS) (S) (TS) (STS)
14. Saya mengikuti lebih dari satu ekstrakurikuler.
(SS) (S) (TS) (STS)
15. Saya sering melakukan hal-hal baru.
(SS) (S) (TS) (STS)
16. Saya aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
(SS) (S) (TS) (STS)

17. Saya selalu menepati janji pada diri sendiri.
(SS) (S) (TS) (STS)
18. Saya ikut gelisah ketika ada teman memiliki suatu masalah.
(SS) (S) (TS) (STS)
19. Saya selalu mengambil hikmah dibalik semua peristiwa.
(SS) (S) (TS) (STS)
20. Saya tidak ingin membuang-buang waktu tanpa beraktifitas.
(SS) (S) (TS) (STS)
21. Saya tidak pernah menceritakan pada teman tentang apa yang terjadi pada diri saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
22. Saya merasa Tuhan tidak adil memberi saya ujian hidup yang lebih berat dari orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
23. Saya masih bingung dengan cita-cita saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
24. Saya tidak memiliki tujuan hidup.
(SS) (S) (TS) (STS)
25. Saya tahu, bahwa setiap peristiwa pasti memiliki arti (pesan).
(SS) (S) (TS) (STS)
26. Saya tidak pernah percaya pada orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
27. Saya memiliki cita-cita dan akan mewujudkannya.
(SS) (S) (TS) (STS)
28. Saya memanfaatkan waktu dengan benar.
(SS) (S) (TS) (STS)

29. Saya telah mempersiapkan masa depan saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
30. Saya tahu potensi yang saya miliki.
(SS) (S) (TS) (STS)
31. Saya merasa tidak memiliki potensi.
(SS) (S) (TS) (STS)
32. Saya sering berbagi pengalaman pada teman-teman.
(SS) (S) (TS) (STS)
33. Saya memiliki cita-cita, namun saya tidak yakin bisa mencapainya.
(SS) (S) (TS) (STS)
34. Saya sulit bersikap terbuka pada teman.
(SS) (S) (TS) (STS)
35. Saya sulit menerima keadaan yang tidak sesuai dengan harapan saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
36. Saya sulit menerima masa lalu saya.
(SS) (S) (TS) (STS)
37. Saya sering membandingkan diri dengan orang lain.
(SS) (S) (TS) (STS)
38. Saya bisa menerima nasehat teman-teman, walaupun penyampaiannya kurang baik.
(SS) (S) (TS) (STS)
39. Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki.
(SS) (S) (TS) (STS)
40. Saya puas menjadi diri sendiri.
(SS) (S) (TS) (STS)
41. Saya lebih senang melihat orang lain, daripada melihat diri sendiri.
(SS) (S) (TS) (STS)

42. Setiap mengingat kejadian di masa lalu, saya selalu merasa tidak nyaman.

(SS) (S) (TS) (STS)

43. Saya mencoba ikhlas dengan apapun yang terjadi pada saya.

(SS) (S) (TS) (STS)

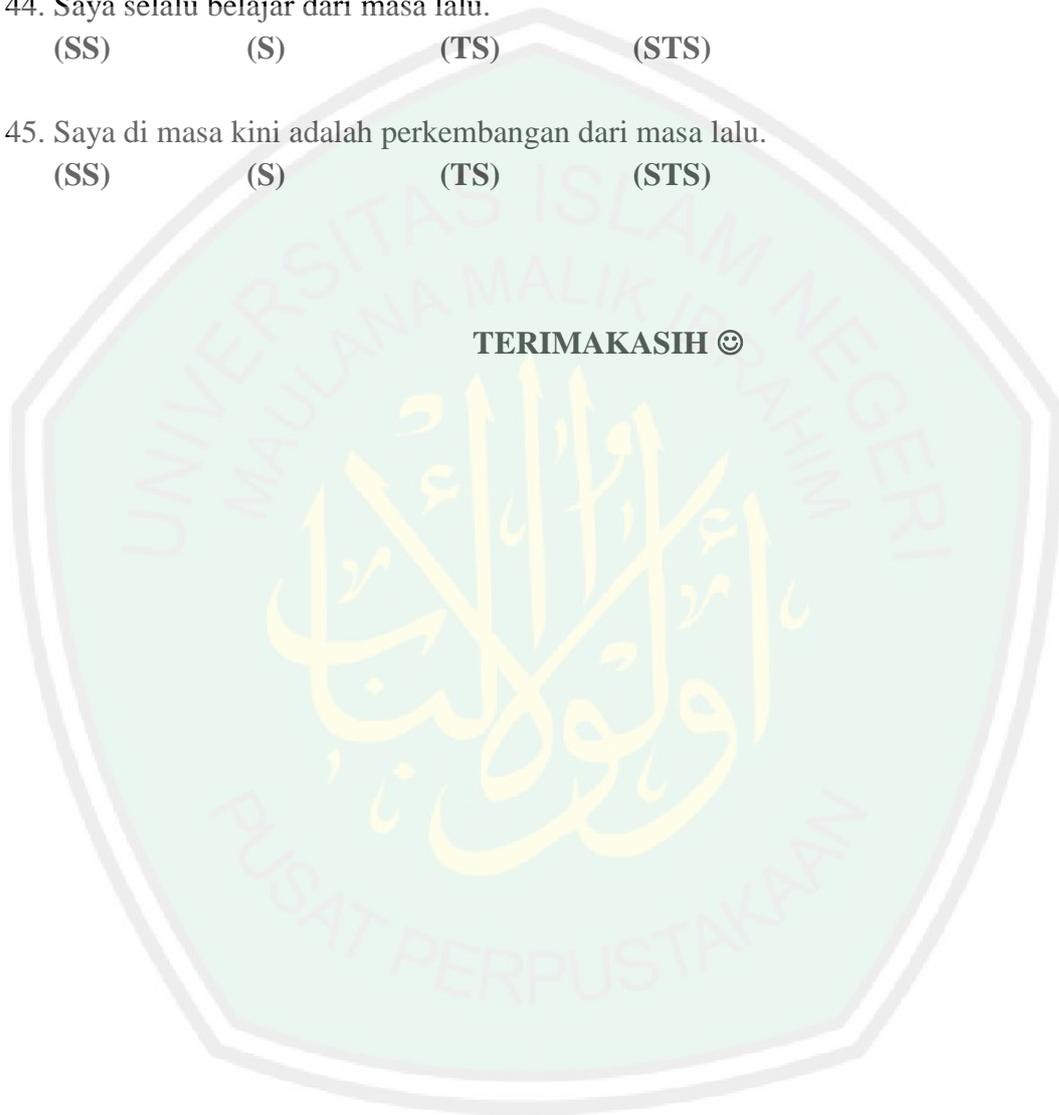
44. Saya selalu belajar dari masa lalu.

(SS) (S) (TS) (STS)

45. Saya di masa kini adalah perkembangan dari masa lalu.

(SS) (S) (TS) (STS)

TERIMAKASIH ☺



Lampiran 2 : Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiusitas

Uji Pertama

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	50

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	162.9429	140.467	.349	.895
A2	163.6286	137.299	.320	.896
A3	162.8286	142.146	.239	.896
A4	163.5714	136.546	.425	.894
A5	163.5143	140.257	.300	.896
A6	163.2286	144.240	-.006	.899
A7	163.4286	140.370	.332	.895
A8	163.1714	142.323	.136	.897
A9	163.2857	136.445	.548	.892
A10	163.3714	136.652	.440	.894
A11	162.7429	142.785	.236	.896
A12	162.7143	144.092	.056	.897
A13	162.9429	143.350	.083	.898
A14	163.2857	141.622	.158	.898
A15	163.7714	141.182	.239	.896
A16	163.8571	138.479	.456	.894

A17	163.3714	140.593	.237	.896
A18	162.9429	139.467	.442	.894
A19	163.6000	137.071	.509	.893
A20	163.7429	136.079	.687	.891
A21	163.2571	140.726	.296	.896
A22	162.7714	144.240	.016	.898
A23	163.1143	140.281	.328	.895
A24	163.3429	144.291	-.024	.901
A25	163.3143	136.869	.481	.893
A26	163.3714	135.240	.668	.891
A27	163.1143	136.751	.441	.894
A28	162.9714	140.499	.336	.895
A29	163.0286	138.264	.459	.894
A30	163.0857	138.787	.459	.894
A31	163.0000	136.412	.616	.892
A32	163.5143	139.198	.317	.895
A33	163.0857	135.787	.586	.892
A34	163.4857	142.198	.105	.899
A35	162.9714	137.793	.583	.893
A36	163.6857	137.222	.438	.894
A37	163.2000	135.400	.565	.892
A38	163.2571	138.667	.474	.894
A39	163.2286	137.829	.439	.894
A40	163.2857	135.504	.618	.892
A41	163.4000	137.659	.494	.893
A42	163.4286	142.134	.113	.898
A43	163.1143	140.575	.303	.895
A44	163.4857	135.139	.505	.893
A45	163.5143	133.022	.687	.890
A46	164.1714	135.734	.473	.893
A47	163.8000	138.576	.291	.896
A48	163.7143	134.210	.618	.891

A49	163.1143	139.339	.408	.894
A50	164.4286	142.134	.113	.898

Uji Kedua

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	34

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	109.0000	109.353	.288	.917
A2	109.6857	106.751	.273	.920
A4	109.6286	105.240	.429	.916
A5	109.5714	108.840	.278	.918
A7	109.4857	109.316	.270	.918
A9	109.3429	105.703	.509	.915
A10	109.4286	105.429	.439	.916
A16	109.9143	107.022	.457	.916
A18	109.0000	107.529	.483	.915
A19	109.6571	105.526	.531	.915
A20	109.8000	104.812	.699	.913
A23	109.1714	108.734	.317	.917

A25	109.3714	106.358	.422	.916
A26	109.4286	103.958	.689	.913
A27	109.1714	104.793	.491	.915
A28	109.0286	108.499	.368	.917
A29	109.0857	107.316	.416	.916
A30	109.1429	107.479	.442	.916
A31	109.0571	104.585	.676	.913
A32	109.5714	106.782	.383	.917
A33	109.1429	104.950	.563	.914
A35	109.0286	106.852	.540	.915
A36	109.7429	105.079	.500	.915
A37	109.2571	103.550	.624	.913
A38	109.3143	107.163	.478	.915
A39	109.2857	105.916	.483	.915
A40	109.3429	103.761	.673	.913
A41	109.4571	107.138	.420	.916
A43	109.1714	108.264	.362	.917
A44	109.5429	104.138	.501	.915
A45	109.5714	101.605	.734	.911
A46	110.2286	103.593	.541	.914
A48	109.7714	102.829	.652	.913
A49	109.1714	107.911	.396	.916

Uji Ketiga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

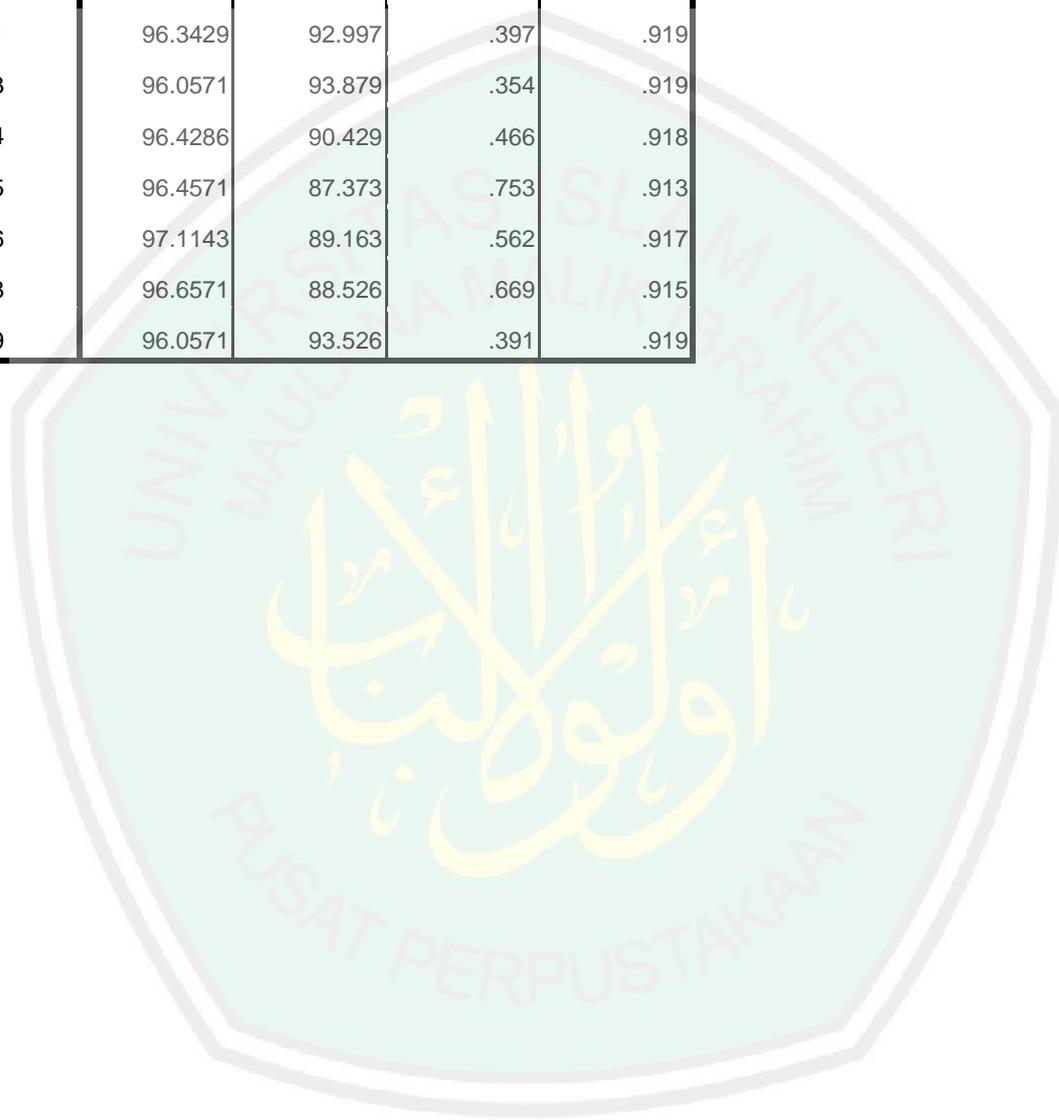
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	30

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A4	96.5143	91.022	.425	.919
A9	96.2286	91.299	.520	.917
A10	96.3143	90.928	.455	.918
A16	96.8000	92.576	.464	.918
A18	95.8857	93.222	.471	.918
A19	96.5429	91.314	.525	.917
A20	96.6857	90.928	.663	.916
A23	96.0571	94.173	.323	.920
A25	96.2571	92.197	.407	.919
A26	96.3143	89.634	.705	.915
A27	96.0571	90.820	.471	.918
A28	95.9143	94.081	.361	.919
A29	95.9714	93.029	.405	.919
A30	96.0286	92.970	.452	.918
A31	95.9429	89.997	.715	.915
A32	96.4571	92.255	.395	.919
A33	96.0286	90.970	.540	.917

A35	95.9143	92.669	.519	.918
A36	96.6286	90.711	.510	.917
A37	96.1429	89.126	.648	.915
A38	96.2000	93.106	.443	.918
A39	96.1714	91.264	.514	.917
A40	96.2286	89.417	.692	.915
A41	96.3429	92.997	.397	.919
A43	96.0571	93.879	.354	.919
A44	96.4286	90.429	.466	.918
A45	96.4571	87.373	.753	.913
A46	97.1143	89.163	.562	.917
A48	96.6571	88.526	.669	.915
A49	96.0571	93.526	.391	.919



Lampiran 3 : Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Psychological Well Being

Uji Pertama

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	97.1
	Excluded ^a	1	2.9
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	45

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	128.0882	178.568	.075	.865
B2	127.7353	186.988	-.293	.872
B3	128.0882	175.053	.298	.861
B4	127.6765	172.892	.414	.859
B5	128.2353	191.094	-.594	.874
B6	127.5000	169.955	.583	.856
B7	128.0588	177.996	.124	.864
B8	127.3235	164.953	.580	.854
B9	127.6765	164.832	.702	.852
B10	127.9706	182.878	-.125	.868
B11	127.3529	168.963	.525	.856
B12	127.2941	164.820	.644	.853
B13	127.8824	170.349	.441	.858
B14	127.8235	175.180	.237	.862
B15	127.1765	176.210	.267	.861
B16	127.5294	175.469	.286	.861

B17	127.4412	176.012	.243	.862
B18	127.2941	177.184	.192	.863
B19	126.8529	173.523	.487	.858
B20	127.1765	175.241	.361	.860
B21	127.9412	173.754	.338	.860
B22	127.1765	166.877	.511	.856
B23	127.8824	174.713	.243	.862
B24	127.3824	161.698	.686	.851
B25	126.8529	174.311	.392	.860
B26	127.6176	173.880	.277	.861
B27	127.0000	172.000	.493	.858
B28	127.2647	172.261	.468	.858
B29	127.3235	170.104	.513	.857
B30	127.5882	171.401	.463	.858
B31	127.5000	168.803	.518	.856
B32	127.2059	172.896	.445	.859
B33	127.8529	169.463	.443	.858
B34	127.8529	169.341	.387	.859
B35	128.1176	177.198	.182	.863
B36	127.9118	180.628	-.025	.869
B37	128.0882	172.750	.355	.860
B38	127.4706	175.166	.327	.860
B39	126.8235	170.938	.524	.857
B40	127.1471	167.584	.536	.856
B41	127.7647	177.094	.126	.865
B42	128.1176	180.774	-.022	.867
B43	127.1176	172.713	.434	.859
B44	127.2059	168.896	.511	.856
B45	127.0294	177.060	.159	.863

Uji Kedua

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	28

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B4	81.4571	126.903	.385	.897
B5	82.0286	142.793	-.651	.912
B6	81.3143	122.987	.635	.893
B8	81.1714	116.617	.685	.890
B9	81.4857	120.551	.646	.892
B11	81.1714	121.382	.610	.893
B12	81.1143	117.045	.766	.889
B13	81.6857	123.987	.456	.896
B19	80.6571	126.761	.501	.896
B20	80.9714	128.146	.386	.897
B21	81.7429	127.255	.331	.898
B22	81.0286	117.852	.631	.892
B24	81.2000	116.282	.711	.890
B25	80.6571	125.997	.512	.895
B27	80.8000	125.341	.518	.895
B28	81.0571	125.820	.477	.896
B29	81.1143	122.869	.590	.893

B30	81.3714	126.593	.377	.897
B31	81.3143	122.516	.536	.894
B32	81.0000	126.176	.466	.896
B33	81.6286	122.946	.472	.896
B34	81.6286	126.123	.265	.901
B37	81.8857	127.869	.267	.899
B38	81.2571	128.785	.299	.898
B39	80.6000	123.953	.581	.894
B40	80.9143	122.257	.517	.895
B43	80.9143	126.139	.445	.896
B44	81.0000	123.118	.509	.895

Uji Ketiga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	25

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B4	73.5429	110.608	.399	.900
B5	74.1143	125.692	-.650	.917
B6	73.4000	107.012	.645	.896
B8	73.2571	100.903	.700	.893
B9	73.5714	105.193	.626	.895

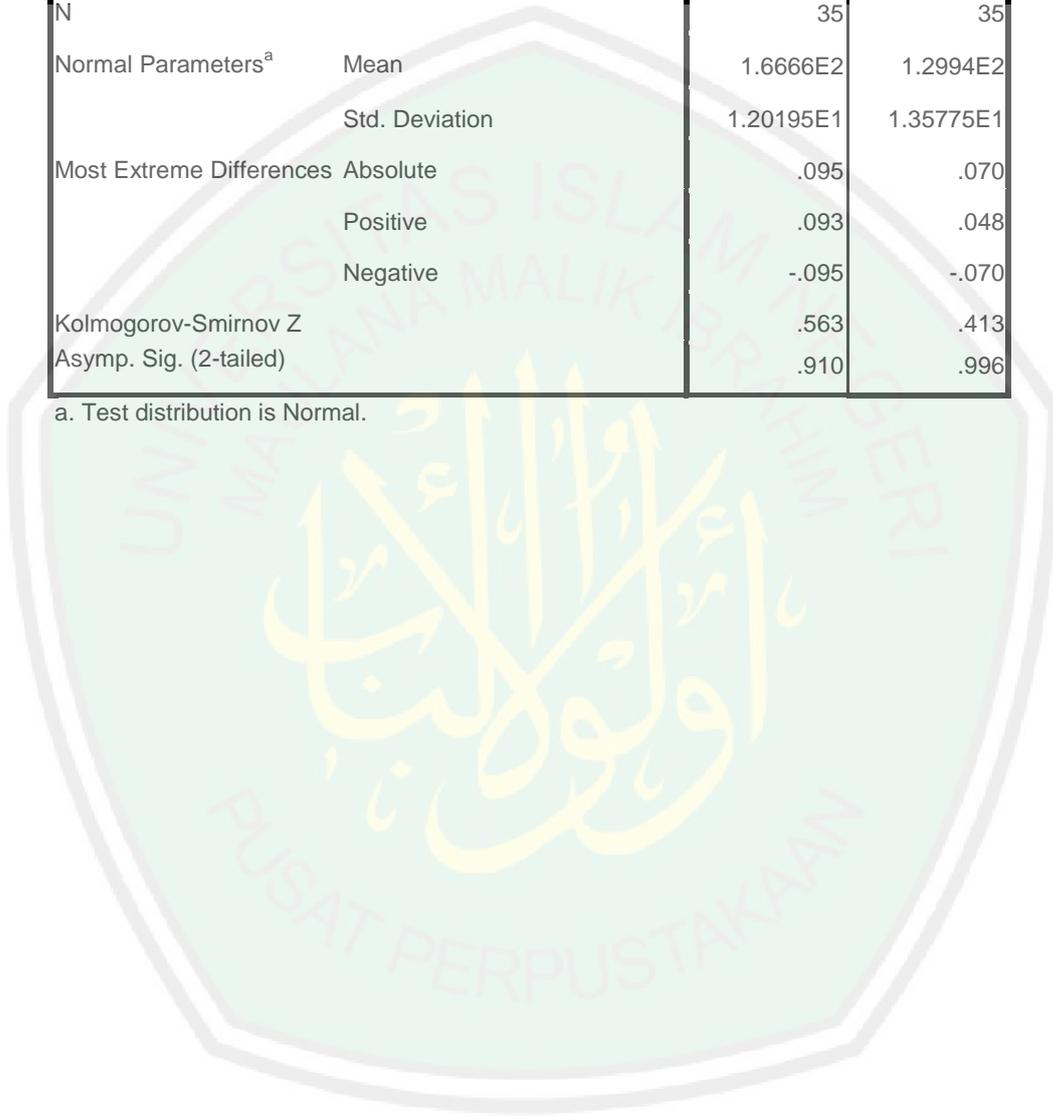
B11	73.2571	105.608	.613	.896
B12	73.2000	101.106	.795	.891
B13	73.7714	108.064	.456	.899
B19	72.7429	110.785	.492	.899
B20	73.0571	112.055	.379	.901
B21	73.8286	111.323	.319	.902
B22	73.1143	101.339	.681	.894
B24	73.2857	101.269	.691	.893
B25	72.7429	109.432	.556	.898
B27	72.8857	109.516	.505	.898
B28	73.1429	109.832	.474	.899
B29	73.2000	106.753	.609	.896
B30	73.4571	111.373	.320	.902
B31	73.4000	106.835	.528	.898
B32	73.0857	110.257	.457	.899
B33	73.7143	106.857	.486	.899
B39	72.6857	108.281	.565	.897
B40	73.0000	106.000	.543	.897
B43	73.0000	110.353	.427	.900
B44	73.0857	107.198	.513	.898

Lampiran 4 : Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x	Y
N		35	35
Normal Parameters ^a	Mean	1.6666E2	1.2994E2
	Std. Deviation	1.20195E1	1.35775E1
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.070
	Positive	.093	.048
	Negative	-.095	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.563	.413
Asymp. Sig. (2-tailed)		.910	.996

a. Test distribution is Normal.



Lampiran 5 : Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
a Psychological Well Being * Religiusitas Groups	Between (Combined)	7648.610	23	332.548	3.254	.000
	Linearity	2480.805	1	2480.805	24.273	.000
	Deviation from Linearity	5167.804	22	234.900	2.298	.009
Within Groups	4701.333	46	102.203			
Total	12349.943	69				



Lampiran 6 : Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.446 ^a	.199	.175	12.33308

a. Predictors: (Constant), x



Lampiran 7 : Skoring Aitem Religiusitas

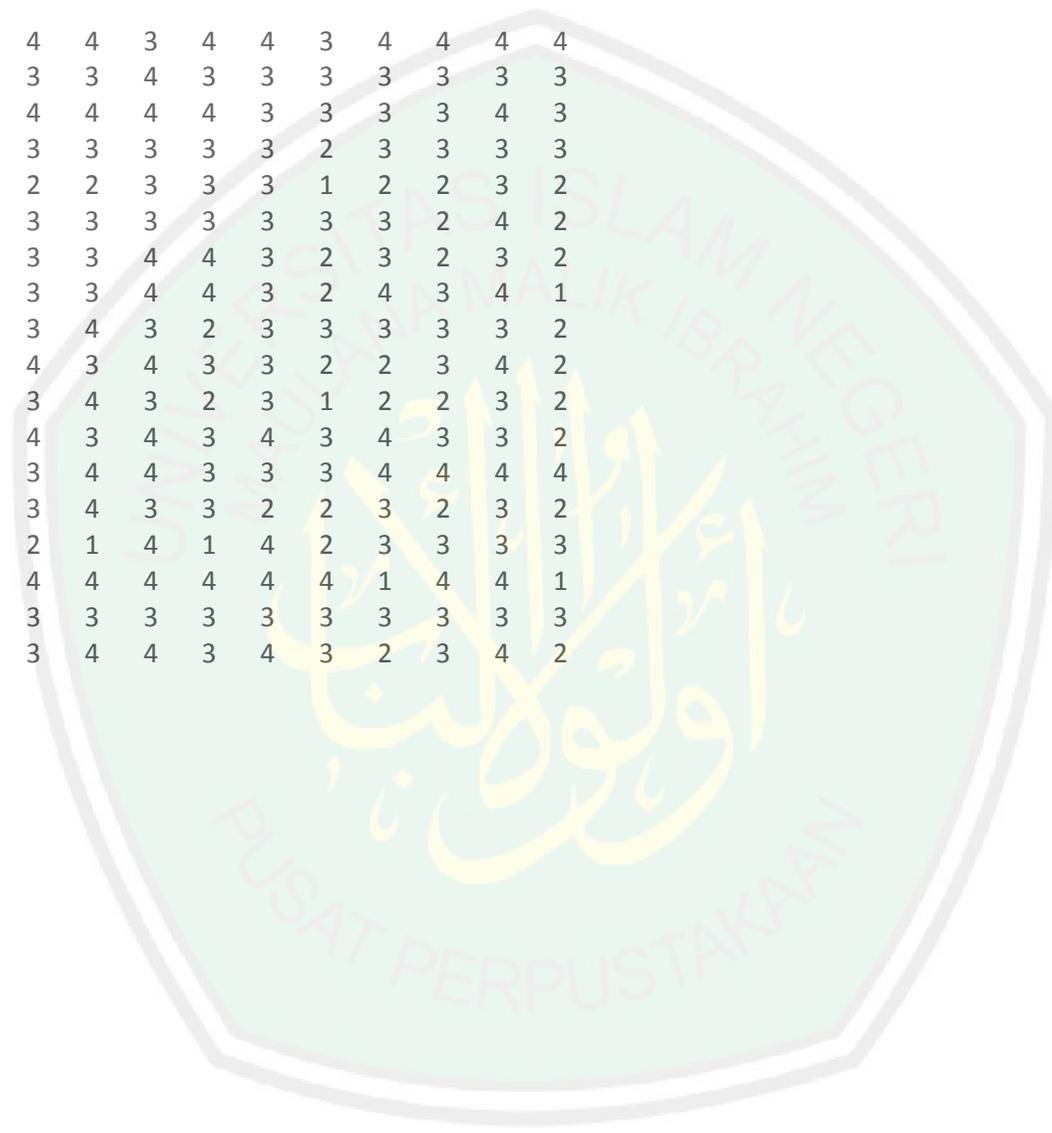
NO\Aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3
2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3
4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4
6	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
7	3	1	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	
8	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
9	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
10	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
11	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4
12	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3
13	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
16	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
17	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
18	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
19	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
21	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4
22	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3
23	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
24	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
25	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3
27	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	
28	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4

61	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	
62	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4
63	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	
64	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4		
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3		
66	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4		
67	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4		
68	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
69	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
70	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4		

NO/Aitem	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2
2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2
3	2	1	4	3	2	4	4	3	3	1	1	2	2	4	2
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2
5	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
6	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
8	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2
9	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2
10	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2
11	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2
12	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2
13	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2
14	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2
15	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
16	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1
17	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2
18	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3

21	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2
25	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2
26	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	1
27	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2
28	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2
29	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	3	2
30	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2
31	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
32	4	4	3	4	3	2	1	4	1	4	2	3	3	3	3
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2
36	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2
37	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2
38	2	1	4	3	2	4	4	3	3	1	1	2	2	4	2
39	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2
40	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
41	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
43	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2
44	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2
45	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2
46	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2
47	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2
48	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2
49	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2
50	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
51	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1
52	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2

53	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
54	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
55	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
57	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2
59	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2
60	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	1
61	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2
62	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2
63	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	3	2
64	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2
65	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
66	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2
67	4	4	3	4	3	2	1	4	1	4	2	3	3	3	3
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
70	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2



NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI
1	164	SEDANG	20	180	TINGGI	39	187	TINGGI	58	161	SEDANG
2	162	SEDANG	21	164	SEDANG	40	163	SEDANG	59	166	SEDANG
3	141	RENDAH	22	149	RENDAH	41	176	SEDANG	60	178	TINGGI
4	187	TINGGI	23	161	SEDANG	42	155	SEDANG	61	154	RENDAH
5	163	SEDANG	24	166	SEDANG	43	162	SEDANG	62	165	SEDANG
6	176	SEDANG	25	178	TINGGI	44	181	TINGGI	63	150	RENDAH
7	155	SEDANG	26	154	RENDAH	45	180	TINGGI	64	170	SEDANG
8	162	SEDANG	27	165	SEDANG	46	170	SEDANG	65	161	SEDANG
9	181	TINGGI	28	150	RENDAH	47	165	SEDANG	66	159	SEDANG
10	180	TINGGI	29	170	SEDANG	48	147	RENDAH	67	166	SEDANG
11	170	SEDANG	30	161	SEDANG	49	172	SEDANG	68	181	TINGGI
12	165	SEDANG	31	159	SEDANG	50	187	TINGGI	69	156	SEDANG
13	147	RENDAH	32	166	SEDANG	51	151	RENDAH	70	174	SEDANG
14	172	SEDANG	33	181	TINGGI	52	180	TINGGI		11666	
15	187	TINGGI	34	156	SEDANG	53	184	TINGGI			
16	151	RENDAH	35	174	SEDANG	54	172	SEDANG			
17	180	TINGGI	36	164	SEDANG	55	180	TINGGI			
18	184	TINGGI	37	162	SEDANG	56	164	SEDANG			
19	172	SEDANG	38	141	RENDAH	57	149	RENDAH			

MEAN 166.6571
 MAX 187
 MIN 141
 STDEV 11.93204
 M+1SD 178.5892 >178
 M-1SD 154.7251 <154

TINGGI 18 25.71429
 SEDANG 40 57.14286
 RENDAH 12 17.14286

Lampiran 8 : Skoring Aitem *Psychological Well Being*

NO\Aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	
2	2	4	2	3	2	1	2	1	1	4	1	2	2	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	
3	4	4	3	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	
4	2	4	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	2	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3
6	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	4	4	4	4	3	4	3	2	1	1	1	4	1	4	3	4	2	2	4	1	3	2	
7	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
8	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	
9	2	2	1	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	
10	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2
11	2	1	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
12	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	1	1	
13	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
14	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
15	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	
16	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	2	
17	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	
18	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	
19	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	
20	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	1	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	2	
21	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	
22	1	2	2	4	1	3	1	3	2	2	3	4	2	2	3	2	1	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	1	1	
23	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	
24	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	
25	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	
26	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	
27	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	
28	2	4	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	
29	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	

30	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3															
31	4	3	1	3	4	2	2	1	3	4	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	3														
32	1	4	1	1	4	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1														
33	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2													
34	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													
35	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3												
36	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3												
37	2	4	2	3	2	1	2	1	1	4	1	2	2	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3												
38	4	4	3	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3											
39	2	4	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	1	2											
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3												
41	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	1	1	4	1	4	3	4	2	2	4	1	3	2	2	4	1	3	2									
42	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2											
43	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2									
44	2	2	1	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2								
45	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2								
46	2	1	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3								
47	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	1	1							
48	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3								
49	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3					
50	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2						
51	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2					
52	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2						
53	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2			
54	2	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3				
55	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	1	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	2					
56	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2					
57	1	2	2	4	1	3	1	3	2	2	3	4	2	2	3	2	1	3	4	3	2	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
58	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2				
59	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3		
60	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
61	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3

62	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
63	2	4	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
64	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
65	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	
66	4	3	1	3	4	2	2	1	3	4	3	2	1	2	4	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	1	3		
67	1	4	1	1	4	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1		
68	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2		
69	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
70	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3		

NO/Aitem	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3
2	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4
3	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4
4	1	1	4	4	4	1	2	4	4	4
5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
6	2	3	3	4	2	2	1	4	4	4
7	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3
8	2	2	3	4	2	3	2	4	3	3
9	3	2	3	4	4	2	3	4	4	4
10	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4
11	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4
12	1	3	4	3	4	1	1	4	4	4
13	1	2	3	4	4	4	3	3	3	4
14	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4
15	4	4	2	4	3	4	3	4	4	1
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3
18	1	2	3	4	4	1	3	3	2	3
19	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
20	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4

21	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4
22	3	1	2	3	3	3	3	3	4	4
23	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3
24	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
25	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4
26	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3
27	1	3	2	4	3	3	1	3	2	3
28	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3
29	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3
30	3	2	3	4	4	4	1	4	4	4
31	4	1	2	1	3	3	1	1	3	1
32	4	1	2	3	1	2	3	3	1	3
33	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4
34	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
35	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4
36	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3
37	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4
38	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4
39	1	1	4	4	4	1	2	4	4	4
40	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
41	2	3	3	4	2	2	1	4	4	4
42	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3
43	2	2	3	4	2	3	2	4	3	3
44	3	2	3	4	4	2	3	4	4	4
45	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4
46	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4
47	1	3	4	3	4	1	1	4	4	4
48	1	2	3	4	4	4	3	3	3	4
49	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4
50	4	4	2	4	3	4	3	4	4	1
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3



53	1	2	3	4	4	1	3	3	2	3
54	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
55	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4
56	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4
57	3	1	2	3	3	3	3	3	4	4
58	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3
59	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
60	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4
61	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3
62	1	3	2	4	3	3	1	3	2	3
63	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3
64	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3
65	3	2	3	4	4	4	1	4	4	4
66	4	1	2	1	3	3	1	1	3	1
67	4	1	2	3	1	2	3	3	1	3
68	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4
69	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
70	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4



NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI	NO.	JUMLAH	KATEGORI
1	116	SEDANG	21	142	SEDANG	41	116	SEDANG	61	128	SEDANG
2	127	SEDANG	22	121	SEDANG	42	117	SEDANG	62	114	RENDAH
3	119	SEDANG	23	136	SEDANG	43	131	SEDANG	63	123	SEDANG
4	122	SEDANG	24	133	SEDANG	44	152	TINGGI	64	130	SEDANG
5	125	SEDANG	25	132	SEDANG	45	138	SEDANG	65	143	TINGGI
6	116	SEDANG	26	128	SEDANG	46	139	SEDANG	66	107	RENDAH
7	117	SEDANG	27	114	RENDAH	47	129	SEDANG	67	91	RENDAH
8	131	SEDANG	28	123	SEDANG	48	132	SEDANG	68	142	SEDANG
9	152	TINGGI	29	130	SEDANG	49	137	SEDANG	69	123	SEDANG
10	138	SEDANG	30	143	TINGGI	50	157	TINGGI	70	145	TINGGI
11	139	SEDANG	31	107	RENDAH	51	125	SEDANG		9102	
12	129	SEDANG	32	91	RENDAH	52	124	SEDANG			
13	132	SEDANG	33	142	SEDANG	53	142	SEDANG			
14	137	SEDANG	34	123	SEDANG	54	149	TINGGI			
15	157	TINGGI	35	145	TINGGI	55	144	TINGGI			
16	125	SEDANG	36	116	SEDANG	56	142	SEDANG			
17	124	SEDANG	37	127	SEDANG	57	121	SEDANG			
18	142	SEDANG	38	119	SEDANG	58	136	SEDANG			
19	149	TINGGI	39	122	SEDANG	59	133	SEDANG			
20	144	TINGGI	40	125	SEDANG	60	132	SEDANG			

MEAN 130.0286
 MAX 157
 MIN 91
 STDEV 13.37852
 M+1SD 143.4071
 M-1SD 116.6501

TINGGI 12 17.14286
 SEDANG 52 74.28571
 RENDAH 6 8.571429