

---

**RELIGIUSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA  
PENGAJAR BIMBINGAN BELAJAR AL-QUR'AN DI UNIVERSITAS NEGERI  
MALANG**

*Mei Shinta Setiawan<sup>1</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>, Sri Andayani<sup>3</sup>*

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang<sup>1,2</sup>, Fakultas Psikologi Universitas  
Airlangga<sup>3</sup>

E-mail: [meimeishinta84@gmail.com](mailto:meimeishinta84@gmail.com)<sup>1</sup>, [nur.eva.fpsi@um.ac.id](mailto:nur.eva.fpsi@um.ac.id)<sup>2</sup>, [sriandayani91@gmail.com](mailto:sriandayani91@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Analisis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, yang terdiri dari 88 mahasiswa dengan profesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala religiusitas dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan profesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an, dengan nilai signifikansi sebesar 0.004 ( $p < 0.005$ ) dan nilai korelasi sebesar 0.301 dan nilai koefisien determinasi sebesar 0.090 yang artinya terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis serta besarnya pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang adalah sebesar 9%.

**Kata Kunci:** religiusitas, kesejahteraan psikologis, mahasiswa pengajar al-qur'an

**RELIGIUSITY AND PSYCHOLOGICAL WELFARE OF STUDENTS TEACHING  
AL-QUR'AN LEARNING GUIDANCE AT THE UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

**ABSTRACT**

*This study aims to know the effect of religiosity on psychological well-being of students who work as tutors of the Al-Qur'an study guidance at State University of Malang. This research uses descriptive correlational as its research design. Analysis was performed using simple linear regression analysis. The sampling technique used in this study was a purposive sampling technique, which consisted of 88 students with professions as tutors of Al-Qur'an study guidance. The research instrument used was the scale of religiosity and psychological well-being scale. The results showed the difference between religiosity and psychological well-being of students with professions as teaching tutors in the Al-Qur'an, with a significance value of 0.004 ( $p < 0.005$ ) and an estimated value of 0.301 and a determination value of 0.090, which means a positive and significant influence between religiosity on psychological well-being. In addition, the contribution of religiosity to the psychological well-being of students who work as tutors of the Al-Qur'an study guidance at State University of Malang is 9%.*

**Keywords:** religiosity, psychological wellbeing, al-qur'an teaching students

## **Pendahuluan**

Dunia perkuliahan memiliki tuntutan aktivitas dan beban tanggung jawab yang berbeda apabila dibandingkan dengan masa sekolah. Sebagai mahasiswa seringkali dihadapkan pada beragam aktivitas bukan hanya dalam akademik dan nonakademik, namun juga mulai mencoba bekerja dan juga aktif dalam kegiatan organisasi yang beragam jenisnya baik di dalam maupun di luar kampus. Salah satu contohnya adalah mahasiswa di Universitas Negeri Malang yang berprofesi sebagai pengajar/mentor bimbingan belajar Al-Qur'an. Profesi sebagai pengajar tersebut membuat mahasiswa memiliki peran ganda, tidak hanya berstatus sebagai pelajar melainkan juga dalam bidang profesi/pekerjaan sebagai mentor mengaji.

Sebagai mentor, mahasiswa harus meluangkan waktu untuk melakukan proses pembelajaran sebanyak 12 kali pertemuan. Tidak jarang pertemuan tersebut dilakukan hingga malam hari. Kemudian jumlah peserta yang cukup banyak juga membuat tanggung jawab mentor untuk mengajarkan mengaji juga semakin meningkat. Ketidakhadiran murid, kesibukan pribadi, kegiatan pelatihan pembelajaran di luar jam belajar, tanggung jawab mengurus absensi dan laporan bina ibadah murid membuat pengajar memiliki beban ataupun konflik-konflik tertentu yang diperkirakan menjadi salah satu penyebab rendahnya minat mahasiswa untuk menjadi pengajar BBQ. Hal tersebut menunjukkan karakteristik remaja yang berada pada masa transisi yakni remaja mulai mencoba berbagai macam karir serta memiliki beragam kesempatan-kesempatan yang dapat dilakukan tetapi belum sepenuhnya berkomitmen pada hal-hal seperti hubungan dan kewajiban yang ada (Arnett, 2004).

Peran dan ragam kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan baik apabila mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (1995) individu dapat dikatakan sejahtera bukan hanya ketika ia terbebas dari penyakit mental namun adanya sesuatu yang positif secara keseluruhan. Oleh karenanya kesejahteraan psikologis berarti suatu kondisi yang akan dicapai dan dirasakan oleh individu ketika ia merasakan keberfungsian diri sepenuhnya, merasakan bahagia tanpa ada kekhawatiran akan emosi yang negatif, dapat beradaptasi dengan baik dan ketika ia dapat mengoptimalkan seluruh kemampuannya dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Individu yang sejahtera dapat memiliki kontrol akan diri dan lingkungannya, sehingga ia mampu mengelola kegiatan-kegiatan yang kompleks dengan baik dan disesuaikan pada kondisi psikisnya. Dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis ada enam yaitu (1) penerimaan diri, (2) membangun hubungan positif pada orang lain, (3)

otonomi, (4) penguasaan lingkungan, (5) memiliki tujuan hidup, (6) memiliki potensi diri (Ryff, 1995).

Studi awal yang dilakukan pada tiga mahasiswa pengawas dan pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di UM terkait permasalahan penurunan minat menjadi mentor dan juga terkait permasalahan penyesuaian diri mentor. Hasilnya menunjukkan permasalahan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di UM yang terjadi pada dimensi tujuan hidup dikarenakan mahasiswa belum memiliki cita-cita yang pasti sehingga menyulitkan mereka untuk menentukan arah hidupnya. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, permasalahan terjadi karena hubungan yang kurang dekat dan hangat antara mahasiswa pengajar dan murid, sehingga masih ditemui pengajar yang apatis dan kurang dapat memotivasi muridnya. Kemudian masalah pada dimensi penguasaan lingkungan disebabkan karena padatnya jadwal kuliah dan jadwal mengaji yang tidak pasti sehingga menyebabkan jadwal kegiatan yang saling bertabrakan serta jumlah murid yang melebihi kapasitas membuat mentor kurang dapat mengatasinya. Pada dimensi penerimaan diri, mahasiswa pengajar juga belum dapat menerima kesalahannya dalam mengajar sehingga seringkali memendam dan menyembunyikan kesalahannya dengan berbohong pada saat evaluasi pembelajaran.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiusitas. Religi dan kebersyukuran dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia (Nikmah, 2017). Kemudian menurut Eva & Bisri (2018) kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh religiusitas yang terbagi menjadi dimensi intrapersonal dan interpersonal. Kegiatan membaca buku-buku agama, memahami ajaran agama, dan kegiatan menyatukan agama dalam penerapan kehidupannya, menjalin hubungan sosial dengan mahasiswa lain yang seiman dan aktif dalam organisasi keagamaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Namun penelitian mengenai pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an belum banyak dilakukan. Menjadi hal penting untuk diketahui bagaimana pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an supaya dapat membantu menyelesaikan permasalahan mengenai penyesuaian diri dengan lingkungan dan keagamaan sehingga dapat meningkatkan minat dan membuat proses belajar mengajar menjadi lebih produktif dan bermanfaat bagi pengajar maupun murid.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel religiusitas (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada mahasiswa pengajar bimbingan belajar AL-Qur'an di Universitas Negeri Malang. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an (BBQ) di Universitas Negeri Malang yang berjumlah 112 mahasiswa. Metode sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 88 mahasiswa pengajar BBQ. Adapun karakteristik populasi & Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim, berprofesi sebagai mentor BBQ, mahasiswa yang telah lulus tes baca tulis Al-Qur'an dan dinyatakan sah sebagai mentor BBQ oleh organisasi ASC Universitas Negeri Malang.

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu The Religious Commitment Inventory-10 (RCI-10) Scale dan Psychological Wellbeing Scale yang telah diadaptasi dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Eva & Bisri (2018).

Validitas yang digunakan untuk mengukur kedua skala tersebut adalah validitas konstruk. Uji validitas dilakukan dengan korelasi pearson product moment dengan menggunakan bantuan software SPSS 22 untuk windows. Pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 5 aitem yang tidak valid, namun kelima aitem tersebut akan tetap digunakan dalam analisis hasil sehingga aitem yang digunakan sebanyak 42 aitem sedangkan pada skala religiusitas yang digunakan adalah 10 aitem.

Reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi dan stabilitas nilai yang didapatkan dari hasil pengukuran diukur menggunakan alat tes. Reliabilitas diukur menggunakan alpha cronbach dengan bantuan SPSS 23 untuk Windows. Pada Skala Kesejahteraan Psikologis reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,844. Kemudian Skala Religiusitas memiliki reliabilitas sebesar 0,753.

**Hasil Penelitian**

**Analisis Deskriptif**

**Table 1**

**Karakteristik Mahasiswa Pengajar BBQ Berdasarkan Asal Fakultas**

<b>Fakultas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
FIP	11	12,50%
FS	17	19,32%
FT	7	7,95%
FE	9	10,23%
FIK	0	0,00%
FPPSI	2	2,27%
FMIPA	37	42,05%
FIS	5	5,68%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2**

**Karakteristik Mahasiswa Pengajar BBQ Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah**

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
2020	1	1,14%
2019	16	18,18%
2018	34	38,64%
2017	30	34,09%
2016	6	6,82%
2013	1	1,14%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3**

**Karakteristik Mahasiswa Pengajar BBQ Berdasarkan Jumlah Murid**

<b>Jumlah Murid</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
8	1	1,14%
10	1	1,14%
12	1	1,14%
13	10	11,36%
14	12	13,64%
15	17	19,32%
16	10	11,36%
17	16	18,18%
18	10	11,36%
19	7	7,95%
20	3	3,41%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan ketiga tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi pengajar BBQ terbanyak berasal dari Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA). Kemudian, para mahasiswa yang berada di angkatan 2018 menempati sebagian besar mahasiswa terbanyak yang menjadi pengajar BBQ di Universitas Negeri Malang. Selanjutnya untuk pembagian jumlah peserta BBQ paling banyak adalah 15 mahasiswa yang dibimbing oleh satu orang pengajar.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum terhadap 88 mahasiswa pengajar BBQ terkait religiusitas dan kesejahteraan. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala religiusitas adalah memiliki skor minimal sebesar 28, sedangkan skor maksimalnya sebesar 49. Selanjutnya, nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 40,32 dan nilai standar deviasinya yakni 4,660. Berdasarkan hasil tersebut, kategorisasi dibagi menjadi tiga yakni tinggi, sedang dan rendah. Sebanyak 68,2% mahasiswa pengajar BBQ memiliki religiusitas sedang, sementara sebanyak 12,5% mahasiswa memiliki religiusitas yang berada pada kategori rendah dan mahasiswa yang memiliki religiusitas yang tinggi sebanyak 19,3%. Berdasar pada hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa pengajar BBQ di UM memiliki religiusitas yang berada pada kategori sedang.

Hasil deskriptif pada tiap dimensi diketahui bahwa mahasiswa pengajar BBQ pada dimensi intrapersonal memiliki skor minimal sebesar 17, lalu skor maksimalnya sebesar 30. Selanjutnya diketahui pula bahwa nilai mean yang dimiliki oleh dimensi intrapersonal adalah 25,75 dengan nilai standar deviasinya sebesar 2,910. Pada dimensi interpersonal skor minimalnya adalah 8 dan skor maksimal 19, sedangkan nilai meannya adalah 14,57 dan standar deviasinya 2,367. Lebih lanjut akan dipaparkan pada tabel dibawah ini hasil dari setiap dimensi religiusitas.

**Tabel 4**  
**Kategori Skor Dimensi Religiusitas**

<b>Dimensi</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Intrapersonal	Tinggi	$29 \leq X$	15	17%
	Sedang	$23 \leq X < 28,5$	59	67%
	Rendah	$X < 22,5$	14	15,9%
Interpersonal	Tinggi	$17 \leq X$	20	22,7%
	Sedang	$12 \leq X < 16,5$	61	69,3%
	Rendah	$X < 11,5$	7	8 %

Tabel diatas memaparkan bahwa nilai yang diperoleh mayoritas mahasiswa pengajar BBQ pada dimensi intrapersonal berada pada kategori sedang sebanyak 67%. Selain itu mayoritas mahasiwa pengajar BBQ juga memperoleh nilai yang termasuk dalam kategori sedang pada dimensi interpersonal sebesar 69,3%. Kemudian mahasiswa yang mendapatkan kategori tinggi pada dimensi intrapersonal dan interpersonal juga lebih banyak daripada mahasiswa yang memperoleh kategori rendah. Pada dimensi intrapersonal sebanyak 17% mahasiswa memiliki religiusitas yang tinggi dan lebih banyak dibanding 15,9% mahasiswa yang religiusitasnya rendah. Sedangkan pada dimensi interpersonal sebanyak 22,7% mahasiswa memiliki religiusitas tinggi dan jauh lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang religiusitasnya rendah dengan persentase sebesar 8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiwa pengajar BBQ di Universitas Negeri Malang memiliki religiusitas sedang pada semua dimensi religiusitas.

Hasil analisis deskriptif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar BBQ menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar BBQ memiliki skor terendah sebesar 158. Kemudian skor maksial yang diperoleh oleh mahasiswa pengajar BBQ tersebut sebesar 227 yang jauh diatas nilai rata-rata idealnya yakni 194,11.Selanjutnya nilai standar deviasi yang diperoleh berada pada nilai 13,895.

**Tabel 5**  
**Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tinggi	$208 \leq X$	19	21,6%
Sedang	$180 \leq X < 207,5$	58	65,9 %
Rendah	$X < 179,5$	11	12,5%

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa sebanyak 58 mahasiswa pengajar BBQ memiliki nilai kesejahteraan psikologis sedang, sementara sebanyak 11 mahasiswa pengajar BBQ memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan 19 mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Selanjutnya hasil deskriptif pada tiap dimensi kesejahteraan psikologis diketahui bahwa dimensi hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri memiliki skor maksimal paling tinggi sebesar 41. Selain itu keenam dimensi juga dapat dikatakan memiliki penilaian yang baik karena nilai maksimal yang diperoleh jauh diatas nilai rata-rata masing-masing dimensi.

**Tabel 6**  
**Kategori Skor Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Dimensi	Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Otonomi	Tinggi	$33 \leq X$	17	19,3%
	<b>Sedang</b>	<b><math>27 \leq X &lt; 32,5</math></b>	<b>61</b>	<b>69,3 %</b>
	Rendah	$X < 26,5$	10	11,4%
Penguasaan Lingkungan	Tinggi	$33 \leq X$	17	19,3%
	<b>Sedang</b>	<b><math>28 \leq X &lt; 32,5</math></b>	<b>58</b>	<b>65,9 %</b>
	Rendah	$X < 27,5$	13	14,8%
Pertumbuhan Pribadi	Tinggi	$38 \leq X$	13	14,8 %
	<b>Sedang</b>	<b><math>32 \leq X &lt; 37,5</math></b>	<b>62</b>	<b>70,5 %</b>
	Rendah	$X < 31,5$	13	14,8 %
Hubungan Positif dengan Orang Lain	Tinggi	$37 \leq X$	16	18,2 %
	<b>Sedang</b>	<b><math>30 \leq X &lt; 36,5</math></b>	<b>53</b>	<b>60,2 %</b>
	Rendah	$X < 29,5$	19	21,6%
Tujuan Hidup	Tinggi	$38 \leq X$	10	11,4 % %
	<b>Sedang</b>	<b><math>31 \leq X &lt; 37,5</math></b>	<b>53</b>	<b>60,2 %</b>
	Rendah	$X < 29,5$	25	28,4%
Penerimaan Diri	Tinggi	$35 \leq X$	18	20,5 % %
	<b>Sedang</b>	<b><math>27 \leq X &lt; 34,5</math></b>	<b>64</b>	<b>72,7 %</b>
	Rendah	$X < 26,5$	6	6,8%

Merujuk dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa keenam dimensi kesejahteraan psikologis yakni otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri pada mahasiswa pengajar BBQ berada pada kategori sedang.

### Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, linearitas dan heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan bahwa data-data dalam penilaian ini berdasarkan nilai residualnya berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan bantuan SPSS 22 untuk windows diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar  $0,385 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian berdasarkan pada hasil uji heteroskedastisitas menggunakan korelasi

Spearman's Rho dinyatakan bahwa nilai signifikansi adalah 0,859, maka nilai signifikansi tersebut lebih dari 0.05, sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengajar bimbingan BBQ dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Hipotesis Koefisien Persamaan Garis Regresi**

Variabel	Constant	Koefisien B	Sig.	F
Religiusitas Kesejahteraan Psikologis	157,984	0.896	0.004	8,538

Berdasarkan hasil uji tersebut juga diketahui bahwa nilai F hitung 8,538 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$  maka terdapat pengaruh variabel religiusitas terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Selanjutnya diketahui pula bahwa nilai constan (a) sebesar 157,984 sedangkan nilai Religiusitas (b/koefisien regresi) sebesar 0,896, sehingga persamaan regresinya adalah  $Y = 157,984 + 0,896X$  yang artinya nilai konsisten variabel religiusitas sebesar 157,984, maka setiap penambahan 1% nilai religiusitas, maka nilai kesejahteraan psikologis bertambah sebesar 0,896. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X (religiusitas) terhadap Y (kesejahteraan psikologis) adalah positif. Hasil tersebut menguatkan bahwa hipotesis diterima, artinya religiusitas menjadi prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai mentor bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang.

**Tabel 9.**  
**Hasil Uji Regresi**

Variabel	R	R Square (R <sup>2</sup> )	Adjusted R Square
Religiusitas Kesejahteraan Psikologis	0,301	0,090	0,080

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut diketahui bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,301 dan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar

0,090 yang menunjukkan pengaruh variabel bebas (religiusitas) terhadap variabel terikat (kesejahteraan psikologis) adalah sebesar 9%.

### **Diskusi**

Berdasarkan analisis deskriptif didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengajar BBQ memiliki religiusitas yang berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa pengajar BBQ senantiasa menerapkan ajaran-ajaran agama dalam kegiatan sehari-harinya. Religiusitas pada tingkat sedang juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengajar BBQ telah cukup mampu menyatukan agama ke dalam kehidupannya. Hal ini mendukung penelitian Fitriani (2016) yang menyatakan bahwa religiusitas berarti sejauh mana seseorang percaya, memandang hal-hal yang terjadi sehari-hari berdasarkan sudut pandang agama dan menerapkan keyakinan agamanya pada kehidupan sehari-hari. Hal tersebut mendukung penelitian Biruny (2017) bahwa religiusitas ustadzah Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 berada pada katagori sedang, sehingga mereka memiliki kedalaman dan penghayatan nilai-nilai keagamaan yang cukup baik dan mampu mengimplementasikan pada kehidupannya sehari-hari.

Religiusitas adalah komitmen individu yang dicerminkan melalui perilaku dan aktivitas yang berhubungan dengan agama dan juga dilandasi oleh aturan-aturan agama yang dianutnya. Perilaku religius ini tidak hanya ditunjukkan melalui ibadah namun juga diimplementasikan dalam segala ucapan dan perbuatan yang dilakukan oleh individu Glock & Stark (dalam Amir & Lesmawati, 2016). Penjelasan tersebut sesuai dengan religiusitas yang dimiliki oleh pengajar BBQ. Oleh karenanya sebagian besar mahasiswa pengajar BBQ memiliki religiusitas yang cukup baik karena berada pada katagori sedang. Hal ini didukung oleh penelitian Muryadi & Matulesy (2012) yang mengatakan bahwa beragam suasana keagamaan yang disosialisasikan di lingkungan dan aktivitas subjek penelitian yang sering mengikuti kegiatan-kegiatan kerohanian yang menanamkan nilai-nilai agama membuat religiusitas subjek terbentuk dengan cukup baik. Hal ini juga mendukung penelitian Eva & Bisri (2018) yang menyatakan bahwa siswa cerdas istimewa yang beragama Islam mempelajari ajaran-ajaran Islam di rumah, di sekolah, dan di masyarakat, sehingga pengetahuan tentang ajaran-ajaran Islam yang dimiliki siswa cerdas istimewa akan membentuk religiusitasnya.

Selanjutnya ditemukan juga bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa pengajar BBQ berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengajar BBQ memiliki kesejahteraan psikologi yang cukup baik

dan sudah cukup memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur lingkungannya yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri (Ryff, 1995). Hal tersebut sesuai dengan kebahagiaan yang diperoleh pada usia remaja menurut Mappiare bahwa kebahagiaan remaja bergantung pada diterima atau tidaknya segala hal yang dialami atau telah dicapai (Mappiare, 1982). Hasil penelitian ini mendukung penelitian Kurniasari, dkk (2019) bahwa gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang yang berarti mahasiswa cukup mampu menerima diri, mandiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan cukup mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik.

Pada usia remaja hubungan yang hangat dan penerimaan dalam kelompok akan membuat individu mendapatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Sullivan bahwa kebutuhan akan intimasi akan meningkat di masa remaja dan memotivasi remaja untuk mencari sahabat Sullivan (dalam Santrock, 2012). Pada dimensi perkembangan diri, mahasiswa pengajar BBQ juga berada pada kategori sedang yang menandakan bahwa mahasiswa pengajar BBQ cukup mampu menggunakan kemampuannya untuk terus mengembangkan potensi diri dan memperluas pengetahuannya untuk meningkatkan kesejahteraan diri psikologinya sesuai dengan kehendak dan kepercayaan diri yang kuat. Kepercayaan diri yang tinggi dibuktikan dengan mayoritas mahasiswa pengajar BBQ mendapatkan penilaian yang cukup baik pada dimensi otonomi. Hal tersebut mendukung penelitian Anggraeni (2011) bahwa remaja yang mampu mengambil keputusan dalam hidupnya dinilai memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Pada dimensi tujuan hidup, di usia remaja akan mulai memiliki minat/cita-cita yang terarah, sehingga mendatangkan rasa pasti dan menghindari rasa bingung, sekaligus membantu juga dalam proses penyesuaian diri remaja dengan lingkungan dan kemampuannya dalam mengontrol lingkungan (Mappiere, 1982).

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjadi mentor/pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang. Hal ini menunjukkan religiusitas sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjadi mentor BBQ di Universitas Negeri Malang. Mahasiswa pengajar BBQ yang memiliki religiusitas tinggi akan dapat menghadapi segala problematika dengan baik sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya,

sehingga semua hal yang terjadi dapat memiliki jalan keluar dan dapat dikendalikan dengan baik dan membuat mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologi yang cukup baik.

Merujuk pada hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ryff (1995) bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalam diri individu, maka ketika individu memiliki mental yang sehat akan menimbulkan nilai positif yang ia terapkan dalam dirinya sehingga memberikan sumbangan yang positif pula terhadap kehidupannya serta lingkungannya. Hal ini sesuai apabila dimiliki oleh mahasiswa pengajar BBQ, karena mahasiswa pengajar adalah sosok model bagi murid–murid bimbingannya, maka ketika mahasiswa pengajar memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan berpengaruh juga terhadap keberlangsungan lingkungan yang di bimbingnya. Selain itu menurut Lestari (2015) juga menyatakan bahwa intensitas membaca Al-Quran juga berpengaruh terhadap kebahagiaan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Van Cappellen, dkk (2016) kepada sekelompok remaja membuktikan bahwa agama membuat terciptanya emosi positif yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis. Selain itu Papalia (2001) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi akan memiliki sikap yang lebih baik dan lebih puas dalam memaknai hidup dan hanya sedikit mengalami kesepian Papalia (dalam Indrawati, 2019). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Eva & Bisri (2018) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa cerdas istimewa dipengaruhi oleh religiusitas. Dimensi interpersonal dan intrapersonal berkontribusi membentuk kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cerdas istimewa. Selanjutnya hasil penelitian juga mendukung pendapat Ellison bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dikarenakan individu tersebut lebih sedikit merasakan dampak negatif dari peristiwa traumatik dalam hidup dibandingkan dengan individu lain yang religiusitasnya rendah Ellison (dalam Trankle, 2007). Kesimpulan yang dapat diperoleh adalah secara umum religiusitas dapat memberikan pengaruh positif dan memprediksi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh pengajar belajar bimbingan Al-Quran di Universitas Negeri Malang. Akan tetapi pengaruh yang diberikan hanya 9%, sehingga 91% lainnya dipengaruhi oleh faktor–faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa tingkat religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengajar bimbingan belajar di Universitas Negeri Malang tergolong dalam kategori sedang serta terdapat pengaruh yang

positif dan signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang. Kemudian religiusitas memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 9%, dengan kata lain sebesar 91% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

### Saran

Beberapa saran yang diajukan oleh peneliti diantaranya mahasiswa pengajar BBQ dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan lagi religiusitasnya dengan cara lebih menghayati ajaran-ajaran agamanya serta lebih aktif dalam menjalin relasi dengan teman ataupun murid yang seagama sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya serta mulai menentukan minat dan cita-cita sehingga semua mahasiswa pengajar BBQ dapat memiliki arah tujuan hidup yang lebih jelas, tidak bersikap apatis sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mengembangkan potensi yang dimiliki, melatih kemandiriannya dengan mulai mendengarkan kata hati, belajar memahami dan menerima diri pribadinya, serta melatih diri untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan. Saran untuk peneliti selanjutnya supaya menambah subjek dari pengajar sebaya, menambah variabel lain selain religiusitas agar dapat mengetahui variabel prediktor lain yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar bimbingan belajar Al-Qur'an.

### Daftar Pustaka

- Amir, Y., Lesmawati, D. R., & Psikologi, F. 2016. Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda?. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 67-73. DOI: <https://doi.org/10.22236/JIPP-21>.
- Anggraeni, R.D. 2011. Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(1), 29-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v2n1.p29-45>.
- Arnett, J, J. 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Biruny, D. H. 2017. *Pengaruh religiusitas dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada ustadzah Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5*. Skripsi. Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Eva, N., Bisri, M. 2018. Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Prosiding Seminar Nasional Klinis 2018*. Dari <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/12.-Nur-eva.pdf>.

- Fitriani, A. 2016. Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80. DOI: <https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1437>
- Indrawati, T. 2019. Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 72-82. DOI: <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. 2019. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58. Dari [http://umtas.ac.id/journal/index.php/innovative\\_counseling/article/download/564/295](http://umtas.ac.id/journal/index.php/innovative_counseling/article/download/564/295).
- Lestari, A. P. 2017. *Intensitas Membaca Al-Quran Dengan Happiness*. Skripsi. Malang. Fakultas Psikologi University of Muhammadiyah Malang.
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Muryadi, M., & Matulesy, A. 2012. Religiusitas, Kecerdasan Emosi Dan Perilaku Prososial Guru. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(2). Dari: <http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/195>
- Nikmah, S. N. (2017). *Hubungan Religiusitas Dan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Pesantren Lansia PPAI Ketapang Kecamatan Kepanejen Kabupaten Malang*. Skripsi. Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ryff, C. D. 1995. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. DOI: <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772395>.
- Santrock, J.W. 2012. *Perkembangan Masa Hidup Edisi ke Tiga Belas ( Jilid I)*. Terjemahan Benedictine Wisdyasinta. Penerbit Erlangga.2011.
- Trankle, T. M. 2006. Psychological Well-Being, Religious-Coping And Religiosity In College Students. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 53-56. Dari: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.590.8559&rep=rep1&type=pdf>
- Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. 2016. Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 485–505. Dari: <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9605-5>.