

Religiusitas Versus Dukungan Sosial: Manakah yang Lebih Berkontribusi Bagi Well-Being Mahasiswa?

Jason Theosebya Wardoyo, Yonathan Aditya

Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan

jasontheosebya@gmail.com | yonathan.aditya@uph.edu

Submitted: 01 January 2022; Revised: 06 April 2022; Accepted: 17 May 2022

ABSTRACT

COVID-19 pandemic that occurred in several countries in the world, including in Indonesia, had a negative impact on the well-being of university students. Therefore, research on factors affecting the well-being of students becomes important to be investigated. Previous research found that belonging is the dimension of religiosity that most dominantly affects well-being. On the other hand, other studies have found that social support also has a positive effect on well-being. Belonging and social support are similar constructs. Therefore, researchers want to see the dynamics of the relationship between religiosity and social support for well-being, especially for college students. Multiple linear regression analysis from the data of 216 participants showed that religiosity and social support influenced student's well-being by 28% ($R^2 = .28$). Total religiosity has a greater contribution ($\beta = .33, p < .01$) to well-being than social support ($\beta = .31, p < .01$). However, analysis from the dimension of religiosity, social support has a greater contribution, and only belonging dimension is significant. This apparent paradoxical result and its implications will be explained.

KEYWORDS Religiosity | Social Support | Students | Well-being

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang melanda di berbagai dunia, termasuk di Indonesia memberikan dampak yang cukup besar kepada beberapa aspek kehidupan, termasuk aspek psikologis individu, seperti menjadi mudah resah, cemas, takut bahkan sampai mengalami depresi (Mufarida dkk. 2020). Survei yang dilakukan oleh Panchal dkk. (2021) pada individu berusia dewasa awal di Amerika Serikat menemukan bahwa pandemi menyebabkan turunnya *well-being*, yang ditandai dengan adanya kesulitan tidur, hilangnya nafsu makan, kecemasan, stres, dan juga burnout karena karantina mandiri terlalu lama.

Dampak negatif dari terjadinya pandemi ini juga dirasakan oleh mahasiswa, dimana mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami penurunan *well-*

being yang ditunjukkan dengan kecemasan, stres, depresi, maupun gangguan psikologis lain yang dapat bertahan hingga masa yang akan datang (Cao dkk. 2020; Copeland dkk. 2021; Holmes dkk. 2020). Di Indonesia, dampak terjadinya pandemi pada mahasiswa juga ditunjukkan dengan adanya penurunan produktivitas belajar, stress, mudah hilang konsentrasi (Argaheni 2020), kecemasan, dan juga depresi (Hasanah dkk. 2020).

Well-being merupakan hal yang penting bagi mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai pelajar (Rand dkk. 2020). Diener (2012) menjelaskan bahwa *well-being* adalah kepercayaan dan perasaan individu terhadap kehidupan yang dijalani apakah telah sesuai dengan standar mereka. Mahasiswa yang memiliki *well-being* yang tinggi

cenderung memiliki performa akademik yang baik dan masa depan yang lebih sukses (Samuel, Bergman, dan Hupka-Brunner 2013), sedangkan mahasiswa yang memiliki *well-being* yang rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami penurunan performa akademik (Angkurawaranon dkk. 2016). Oleh karena itu, *well-being* merupakan hal yang penting dimiliki mahasiswa sehingga faktor-faktor tertentu yang dapat berkontribusi bagi *well-being* pada mahasiswa menjadi penting untuk diteliti.

Salah satu faktor yang dapat berkontribusi bagi *well-being* adalah religiusitas dalam diri individu (Saroglou dkk. 2014). Religiusitas adalah bentuk keterlibatan individu dalam agama (Saroglou 2011). Saroglou (2011) membagi religiusitas ke dalam empat dimensi yaitu *believing*, *bonding*, *behaving*, dan *belonging*. *Believing* merupakan tingkat kepercayaan individu terhadap sosok yang transenden di luar dirinya, yang menjadi dasar dari komponen religiusitas. *Bonding* merupakan tingkat pengalaman emosional individu dengan sosok yang transenden di luar dirinya. *Behaving* merupakan bentuk perilaku moral yang dilakukan individu berdasarkan pengajaran agamanya. *Belonging* merupakan bentuk keterlibatan individu di dalam kelompok agama atau komunitas tertentu.

Religiusitas menjadi salah satu fokus pada penelitian ini karena di Indonesia sendiri merupakan negara yang menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan, yang dicerminkan dalam sila pertama Pancasila. Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa religiusitas berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup pada individu (Aditya dkk. 2018; Eva dkk. 2018). Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi memiliki tingkat keterlibatan di dalam agama yang cukup tinggi sehingga individu tersebut akan merasakan pengalaman afektif yang membuat dirinya memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Koenig 2012) serta menurunkan kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang sedang terjadi (Kranz dkk. 2020; Lucchetti dkk. 2020).

Mengingat religiusitas merupakan suatu konstruk yang multidimensi, beberapa peneliti di Indonesia ingin melihat dimensi religiusitas yang mana yang memiliki kontribusi paling dominan terhadap

well-being mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Aditya dkk. (2018) menemukan bahwa dimensi *belonging* merupakan dimensi religiusitas yang paling dominan berkontribusi bagi *well-being* pada mahasiswa Muslim dan Kristen di Jabodetabek. Dimensi *belonging* dapat membantu individu memperoleh dukungan dari kelompok religius karena didalamnya terdapat aktivitas keagamaan yang dilakukan secara bersama secara teratur untuk tujuan penyembahan kepada Tuhan dan saling memberi dukungan spiritual (Hayward dan Krause 2014). Mahasiswa Muslim dan Kristen yang berada di Jabodetabek tinggal di lingkungan yang individualis dan sekuler, sehingga *belonging* dapat memberikan rasa mendalam agar mereka dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka akan keterlibatan sosial, serta identitas dalam komunitas yang memiliki kesamaan nilai (Aditya dkk. 2018).

Dari kedua jenis ini, *perceived social support* dinilai lebih efektif dibanding *received social support* (Sarafino dan Smith 2011). Hal ini karena ketika individu mampu mempersepsikan dukungan sosial sebagai satu hal yang positif, maka dukungan sosial menjadi bermanfaat bagi individu tersebut, demikian juga ketika individu mempersepsikan dukungan sosial sebagai hal yang negatif, maka dukungan sosial menjadi kurang bermanfaat bagi individu (Sarafino dan Smith 2011; Amylia dan Surjaningrum 2014). *Perceived social support* memiliki keterkaitan terhadap *well-being* khususnya dalam memberikan gagasan bagi individu dalam menyelesaikan kondisi stres yang dihadapi pada saat masa transisi *emerging adulthood* sehingga membuat mahasiswa terhindar dari afek negatif dan meningkatkan emosi positif yang dapat membantu meningkatkan *well-being* (Ubharadka 2019).

Indonesia merupakan negara yang memiliki prinsip hidup "gotong-royong", yang berarti bahwa masyarakat Indonesia memiliki semangat untuk melakukan sesuatu tanpa pamrih demi kepentingan bersama (Rochmadi 2012). Adanya prinsip gotong royong dan komunal di Indonesia membuat dukungan sosial menjadi lebih mudah untuk diperoleh. Penelitian yang dilakukan oleh Barusman dan Mihdar (2015) menemukan bahwa dukungan sosial yang

diberikan oleh keluarga, teman atau orang terdekat memainkan peran penting dalam meningkatkan kepuasan hidup pada mahasiswa. Dukungan sosial dapat berperan dalam memberikan pemenuhan akan kebutuhan dasar *belongingness* pada individu (Amati dkk. 2018; Sarafino dan Smith 2011) dengan memberikan rasa nyaman dari lingkungan sosial sehingga membuat individu memiliki kesejahteraan hidup yang baik (Alorani dan Alradaydeh 2018). Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya yang dianggap penting seperti pasangan, mentor, ataupun dosen.

Baik dimensi *belonging* dari religiusitas maupun dukungan sosial dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap *well-being* dan keduanya merupakan konstruk yang mirip. Individu yang memiliki tingkat *belonging* yang tinggi digambarkan sebagai individu yang juga terlibat dalam suatu kelompok seagama, dimana individu dapat memperoleh dukungan secara spiritual dari individu yang seagama dengan dirinya sehingga membuatnya memiliki *well-being* yang baik. Di sisi lain, individu juga dapat memperoleh dukungan sosial dari lingkungan non-religius yang berada diluar komunitas yang religius, dimana keduanya dapat berkontribusi bagi *well-being* pada individu.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, secara teoritis, religiusitas dan dukungan sosial merupakan hal yang dapat berkontribusi terhadap *well-being* pada mahasiswa. Di Indonesia sendiri penelitian mengenai kaitan religiusitas dan dukungan sosial terhadap *well-being* pada mahasiswa masih jarang dilakukan. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa religiusitas memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap *well-being* dibandingkan dengan dukungan sosial pada mahasiswa cerdas istimewa (Eva dan Bisri 2018). Di lain pihak, Eva dkk. (2020) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang lebih dominan terhadap *well-being* pada mahasiswa di kota Malang.

Perbedaan hasil penelitian yang telah dilakukan ini juga menjadi alasan peneliti tertarik untuk mempelajari kembali bagaimana dinamika kaitan religiusitas dan dukungan sosial terhadap *well-being*

khususnya pada mahasiswa di Jabodetabek. Hal ini dipilih peneliti karena Jabodetabek merupakan daerah kota-kota besar yang cenderung memiliki lingkungan individualisme dan persaingan yang tinggi, sehingga dapat memberikan tekanan yang berdampak bagi *well-being* mahasiswa. Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa agar tetap memiliki *well-being* yang baik selama menjalani kondisi pandemi yang terjadi.

METODE PENELITIAN

A. Partisipan

Partisipan yang mengisi kuesioner penelitian ini berjumlah 233 orang, tetapi data yang digunakan dalam penelitian ini hanya 216 orang karena 17 data diisi oleh partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria partisipan. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di universitas di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (Jabodetabek) serta beragama Islam atau Kristen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *convenience sampling* dimana peneliti mengambil sampel berdasarkan kemudahan dan ketersediaan untuk memperoleh (Sugiyono 2013). Lihat karakteristik partisipan dalam penelitian ini di Tabel 1.

B. Desain

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental, dan metode *cross-sectional* dimana peneliti melakukan pengumpulan data sebanyak satu kali dalam satu waktu yang sama (Gravetter dan Forzano 2015). Metode penelitian kuantitatif digunakan oleh peneliti karena metode ini bersifat objektif, rasional, dan sistematis (Sugiyono 2013).

C. Prosedur

Peneliti menentukan kriteria partisipan yang menjadi sasaran penelitian serta mempersiapkan kuesioner alat ukur yang digunakan. Kemudian, peneliti membagikan kuesioner alat ukur dan *informed consent* dalam bentuk link Google Form melalui

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Demografi	N	%
Usia		
18	23	10,6
19	27	12,5
20	57	26,4
21	77	35,6
22	26	12
23	1	0,5
24	1	0,5
25	4	1,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	26,4
Perempuan	159	73,6
Agama		
Kristen	116	53,7
Islam	100	46,3
Asal Universitas		
Jakarta	62	28,7
Bogor	15	7
Tangerang	104	48,1
Depok	30	13,9
Bekasi	5	2,3

media sosial yang disebarkan kepada mahasiswa aktif yang berkuliah di area Jabodetabek. Peneliti menyediakan hadiah insentif berupa saldo *e-money* sejumlah Rp.1.500.000,- bagi 50 partisipan yang beruntung. Data kuesioner yang telah terkumpul lalu diolah untuk dianalisis lebih lanjut. Adapun seluruh prosedur yang dilakukan telah melalui proses uji etik internal melalui mekanisme pengujian proposal studi dan *Internal Review Board (IRB) Center for Research & Community Development (CRCD)* Universitas Pelita Harapan dengan nomor 27-IRB/PN-FPsi-UPH/XI/2021.

D. Instrumen

Religiusitas diukur berdasarkan total skor *The Four Basic Dimensions of Religiousness Scale (4-BDRS)* (Saroglou 2011) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aditya dkk. (2021) dengan butir item seperti "Saya menikmati tergabung di dalam suatu kelompok/komunitas keagamaan". 4-BDRS akan mengukur *believing, bonding, behaving* dan *belonging* pada individu. Alat ukur ini terdiri dari 12 butir pernyataan (3 item untuk masing-masing dimensi) skala Likert dengan rentang angka 1-7 (1 = "Sangat Tidak Setuju"; 7 = "Sangat Setu-

ju"). Hasil uji reliabilitas 4-BDRS dalam penelitian ini menunjukkan koefisien *alpha cronbach* sebesar .91, dimensi *believing* sebesar .78, dimensi *bonding* .82, dimensi *behaving* .81, dimensi *belonging* .82.

Dukungan sosial diukur berdasarkan total *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) (Zimet dkk. 1988) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan butir item seperti: "Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya". MSPSS akan mengukur tiga sumber dukungan sosial pada individu yaitu teman, keluarga dan *significant others*. Alat ukur ini terdiri dari 12 butir pernyataan (4 item untuk masing-masing dimensi) skala Likert dengan rentang angka 1-7 (1 = "Sangat Tidak Setuju"; 7 = "Sangat Setuju"). Hasil uji reliabilitas MSPSS dalam penelitian ini menunjukkan koefisien *alpha cronbach* sebesar .89, dimensi teman .90, dimensi keluarga .87, dimensi *significant others* .87.

Well-being diukur berdasarkan total skor *Satisfaction With Life-Scale* (SWLS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia yang tersedia di situs web Diener (Diener dkk. 1985) dengan butir item seperti "Dalam kebanyakan aspek, kehidupan saya mendekati idealisme saya". SWLS terdiri dari 5 butir pernyataan skala Likert dengan rentang angka 1-7 (1 = "Sangat Tidak Setuju"; 7 = "Sangat Setuju"). Hasil uji reliabilitas SWLS dalam penelitian ini menunjukkan koefisien *alpha cronbach* .75.

Ketiga alat ukur yang digunakan memiliki koefisien *alpha cronbach* \geq .65, yang berarti ketiga alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang baik untuk digunakan dalam suatu penelitian (Goforth 2015).

E. Teknik Analisis

Peneliti menggunakan teknik statistika deskriptif dan regresi linier berganda dengan menggunakan *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 22. Regresi linier berganda yang digunakan yaitu dengan metode *hierarchical multiple linear regression* karena peneliti ingin melihat kontribusi masing-masing variabel independen (religiusitas, dukungan sosial) terhadap variabel dependen (*well-being*). Peneliti juga melihat validitas dan reliabilitas alat ukur religiusitas, dukungan sosial, dan *well-being* yang telah diadaptasi berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dan *Cronbach's Alpha*.

ANALISIS DAN HASIL

Dari 216 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, rata-rata partisipan berusia 20-21 tahun dengan partisipan perempuan (159) lebih banyak dibandingkan laki-laki (57). Adapun partisipan yang beragama Kristen berjumlah 116 orang (53.7%) dan 100 orang (46.3%) beragama Islam.

Uji Asumsi Klasik

Peneliti melakukan uji normalitas data dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan menunjukkan bahwa data penelitian bersifat normal ($p = .20$). Peneliti juga melakukan uji multikolinearitas dan tidak ditemukan adanya multikolinearitas antar variabel independen (*tolerance* = .89 dan *VIF* = 1.13). Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada semua variabel independen yang digunakan ($p > .05$).

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Variabel (Rata-rata, standar deviasi, dan korelasi)

	Mean	SD	Range	SWLS	MSPS	4-BDRS
Well-Being (SWLS)	4,64	1,04	1-7	--	--	--
Dukungan Sosial (MSPSS)	5,18	1,08	1-7	.43	--	--
Religiusitas (4-BDRS)	5,82	,83	1-7	.44	.34	--

Tabel 3. Hasil Analisis Hirarki Regresi Linier Berganda Variabel Penelitian

		β	<i>Well-being</i> <i>p</i>	R ²
Model 1	Religiusitas	.44	<.01	.19
Model 2	Religiusitas	.33	<.01	.28
	Dukungan sosial	.31	<.01	

Tabel 4. Hasil Analisis Hirarki Regresi Linier Berganda Dimensi Religiusitas dan Total Dukungan Sosial

		β	<i>Well-being</i> <i>p</i>	R ²
Model 1	4BDRS_Believing	.20	.03	.20
	4BDRS_Bonding	.06	.64	
	4BDRS_Behaving	.06	.64	
	4BDRS_Belonging	.21	.00	
Model 2	4BDRS_Believing	.14	.10	.29
	4BDRS_Bonding	.00	.99	
	4BDRS_Behaving	.11	.34	
	4BDRS_Belonging	.16	.04	
	MSPSS_Total	.31	.00	

Hasil tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata *well-being*, dukungan sosial, dan religiusitas. Hasil korelasi menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan dari religiusitas ($r = .44$, $p = <.01$) dan dukungan sosial ($r = .43$, $p = <.01$) dengan *well-being*.

Kemudian, hasil tabel 3 menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi positif terhadap *well-being* mahasiswa sebesar 28%. Berdasarkan nilai *standardized coefficient beta*, terlihat bahwa religiusitas secara keseluruhan memiliki kontribusi yang sedikit lebih besar terhadap *well-being* pada mahasiswa ($\beta = .33$, $p < .01$) dibandingkan dukungan sosial ($\beta = .31$, $p < .01$). Hanya saja jika dilihat berdasarkan dimensi religiusitas seperti yang ada di tabel 4 dimana

hasilnya akan berbeda.

Hasil tabel 4 sendiri menunjukkan bahwa tidak semua dimensi dari religiusitas memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *well-being* mahasiswa. Hasil uji regresi model 1 menunjukkan bahwa hanya *believing* dan *belonging* yang berkontribusi secara signifikan terhadap *well-being* pada mahasiswa. Kemudian, ketika dukungan sosial dilibatkan dalam uji model 2, hanya dimensi *belonging* ($\beta = .16$, $p < .05$) dari religiusitas dan dukungan sosial secara total ($\beta = .31$, $p < .05$) yang berkontribusi secara signifikan. Kontribusi yang diberikan oleh dukungan sosial secara total lebih besar dibandingkan dengan kontribusi yang diberikan oleh dimensi *belonging* dari religiusitas.

DISKUSI

Hasil korelasi antara religiusitas dengan well-being, dan dukungan sosial dengan well-being menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan. Semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula *well-being* yang dimilikinya. Demikian juga, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi juga *well-being* yang dimilikinya. Besaran koefisien korelasi antara religiusitas dan *well-being* ini termasuk dalam kategori sedang, hanya saja masih lebih besar jika dibandingkan dengan penelitian serupa di 14 negara yang hanya memiliki koefisien korelasi dibawah .1 (Saroglou dkk. 2020). Hal ini dapat disebabkan karena Indonesia merupakan salah satu negara dimana hampir semua penduduknya menganggap agama sangat penting dalam kehidupan sehari-hari sehingga juga berkaitan dengan *well-being* mereka (Gallup International 2016).

Demikian juga besaran koefisien korelasi antara dukungan sosial dan well-being juga termasuk dalam kategori sedang, dan hasilnya serupa dengan penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Yordania yaitu .46 (Alorani dan Alradaydeh 2018). Hal ini dapat disebabkan karena Indonesia merupakan salah satu negara kolektif dimana masyarakatnya memiliki budaya untuk mementingkan kebersamaan kelompok dan saling membantu ketika dihadapkan dengan suatu masalah dalam hidupnya, dimana hal ini dapat berkontribusi bagi well-being mereka (Hofstede 2011).

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan hasil yang menarik tentang kontribusi religiusitas dan dukungan sosial terhadap *well-being* pada mahasiswa. Hasil regresi berganda antara religiusitas secara total dan dukungan sosial terhadap well-being menemukan kontribusi religiusitas ke *well-being* berkurang ketika dukungan sosial dilibatkan dalam regresi berganda (model 2). Hal ini sesuai dengan prediksi peneliti bahwa konstruk religiusitas dan dukungan sosial memiliki kemiripan, hanya saja mengingat dua variabel ini masih mempunyai kontribusi signifikan menunjukkan dua variabel ini memiliki kontribusi yang unik terhadap *well-being*.

Hasil regresi berganda juga menunjukkan bahwa religiusitas ($\beta = .33, p < .01$) memiliki kontribusi yang sedikit lebih besar terhadap *well-being* daripada dukungan sosial ($\beta = .31, p < .01$). Hasil yang berbeda didapatkan ketika regresi berganda dilakukan terhadap dimensi-dimensi dari religiusitas dan dukungan sosial secara total, ditemukan bahwa hanya dimensi *belonging* dari religiusitas dan dukungan sosial secara total memiliki kontribusi yang signifikan terhadap well-being mahasiswa. Adapun dukungan sosial ($\beta = .31, p < .01$) memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dimensi *belonging* ($\beta = .16, p < .01$) dari religiusitas.

Religiusitas secara total memiliki kontribusi terhadap *well-being* mahasiswa, dimana hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia oleh Aditya dkk. (2018). Hal ini dapat dijelaskan dari aspek kondisi demografis Indonesia, dimana mahasiswa dilahirkan di negara Indonesia yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi (Tamir, Connaughton, dan Salazar 2020). Selain itu, budaya Indonesia sendiri juga menjunjung tinggi nilai – nilai religiusitas yang tercermin dalam dasar negara Indonesia, yaitu Pancasila khususnya pada sila pertama yang berbunyi Ketuhanan Yang Maha Esa yang membuat religiusitas cukup melekat bagi kehidupan mahasiswa (Eva dan Bisri 2018) sehingga mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menempatkan Tuhan sebagai sosok yang paling tinggi dalam hidupnya.

Mahasiswa dengan religiusitas yang tinggi akan memiliki rasa kepercayaan kepada Tuhan sebagai sosok transenden dalam hidupnya, yang mana kepercayaan tersebut dapat membantu mahasiswa dalam memaknai peristiwa yang terjadi di hidupnya secara positif (Park 2005), misalnya seperti memaknai pandemi yang terjadi sebagai suatu hal yang dapat memberikan pembelajaran bagi mahasiswa dalam mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan, serta percaya bahwa Tuhan akan memberikan kekuatan bagi mahasiswa untuk menjalani hidupnya, dimana kepercayaan ini dapat meningkatkan well-being yang dimiliki mahasiswa.

Demikian pula dukungan sosial secara keseluruhan memiliki kontribusi terhadap *well-being*

mahasiswa di Indonesia. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia oleh Eva dkk. (2020) yang menemukan hasil serupa. Kontribusi yang diberikan dukungan sosial dapat dijelaskan dari faktor budaya kolektivisme gotong-royong di Indonesia (Rochmadi 2012) dimana membuat dukungan sosial menjadi suatu hal yang lebih mudah diperoleh. Dalam konteks mahasiswa, dukungan yang diperoleh dapat berupa pemberian penguatan dari sesama teman, perhatian dari orang tua, maupun dalam bentuk barang tertentu yang dibutuhkan, yang mana dapat membuat mahasiswa lebih memiliki kekuatan dalam menjalani kehidupannya.

Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa juga dapat membantu mereka menjadi individu yang mampu mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi di usia perkembangan *emerging adulthood*, serta menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dari dampak pandemi yang dialami. Mahasiswa menjadi mampu untuk memiliki tujuan hidup, dapat fokus mengembangkan dirinya, memiliki relasi yang baik dengan orang lain di sekitarnya serta dapat mengendalikan dirinya sendiri untuk menjalani kehidupannya sehingga membuat mahasiswa merasakan afek positif yang dapat meningkatkan *well-being* mereka (Eva dkk. 2020).

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu ketika dukungan sosial secara total diujikan dengan dimensi-dimensi religiusitas, hanya dimensi *belonging* dari religiusitas dan dukungan sosial secara total yang memiliki kontribusi signifikan bagi *well-being* mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan karena karakteristik mahasiswa yang berada di usia *emerging adulthood*, yang salah satunya ditandai dengan adanya keinginan untuk membangun relasi personal dengan orang lain (Papalia, Feldman, dan Martorell 2015), sehingga mahasiswa memiliki kecenderungan untuk membangun relasi dengan orang lain, termasuk mengikuti komunitas atau kelompok tertentu dengan tujuan untuk memperoleh dukungan yang dapat memberikan pengalaman emosi positif untuk meningkatkan *well-being* mereka (Guarnieri, Smorti, dan Tani 2015).

Dukungan tersebut dapat diperoleh dari ke-

terlibatan mahasiswa dalam aktivitas di suatu kelompok yang seagama dengan dirinya sebagai bentuk dari *belonging* mereka. Dalam hal ini, mahasiswa dapat terlibat di dalam kegiatan seperti persekutuan kelompok pemuda remaja bagi mahasiswa yang beragama Kristen, pengajian dan dakwah bagi mahasiswa yang beragama Islam yang diselenggarakan secara online melalui media sosial/*video conference* maupun diadakan secara tatap muka terbatas selama pandemi, dimana di dalam kegiatan tersebut terdapat *sharing* dari sesama anggota kelompok yang seagama untuk membagikan pengalaman dan nilai-nilai dalam hidupnya ketika menghadapi suatu permasalahan yang terjadi. Hal ini membuat individu yang terlibat dalam komunitas religius dapat memperoleh dukungan yang membuat mahasiswa dapat merasakan emosi positif yang dapat meningkatkan *well-being* mereka (Robins dan Fiske 2009; Saroglou 2011).

Selain dukungan yang diperoleh dari komunitas yang seagama, dukungan sosial yang didapatkan dari individu yang di luar satu komunitas agama dapat meningkatkan *well-being* mahasiswa. Meskipun kondisi pandemi berdampak pada pembatasan interaksi sosial di lingkungan mahasiswa, misalnya pembatasan aktivitas perkuliahan menjadi daring, mahasiswa dapat tetap berinteraksi dengan teman, sahabat, maupun orang lain di sekitarnya dengan menggunakan media sosial yang membuat hubungan sosial dapat tetap terjaga dengan baik. Hal ini membuat mahasiswa tetap dapat memperoleh pemenuhan dasar *belongingness* dari adanya interaksi sosial yang dimilikinya, sehingga meningkatkan *well-being* mereka (Amati dkk. 2018; Sarafino dan Smith 2011). Adanya dukungan yang didapatkan dari keluarga, teman, pacar, mentor maupun dosen membuat mereka bahwa dirinya tidak sendiri untuk menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan di hidupnya, serta mampu membuat mahasiswa memiliki gagasan dalam menghadapi stres yang dialami (Ubharadka 2019).

Dukungan sosial secara keseluruhan memiliki kontribusi yang lebih besar jika dibandingkan kontribusi dimensi *belonging* saja. Artinya, dukungan sosial yang diberikan dari teman, keluarga, maupun *significant others* jika digabungkan dapat lebih

meningkatkan *well-being* mahasiswa, dibandingkan dukungan yang sebatas diterima dari sesama anggota kelompok religius. Dukungan sosial dan dimensi belonging memang memiliki konstruk yang cukup mirip, namun tetap memiliki perbedaan. Perbedaan dari kedua hal ini terletak pada sumber dukungan yang diberikan, dimana dukungan sosial pada umumnya dapat diberikan oleh siapapun di luar individu yang satu komunitas agama, sedangkan dimensi belonging hanya diperoleh dari komunitas yang seagama dengan mahasiswa, dimana memiliki cakupan yang lebih kecil dibandingkan dengan dukungan sosial. Hal ini yang membuat kontribusi dari dukungan sosial secara total lebih besar dibandingkan kontribusi dari dimensi *belonging* saja, karena individu yang memiliki sumber dukungan sosial yang besar akan memperoleh manfaat yang besar pula dari sumber dukungan sosial yang diperoleh (Hayward dan Krause 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara simultan dapat berkontribusi terhadap *well-being* pada mahasiswa. Religiusitas dan dukungan sosial bersama-sama memberikan kontribusi positif yang signifikan bagi *well-being* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki religiusitas yang tinggi, dan dukungan sosial yang tinggi akan merasa lebih puas akan hidup yang dijalannya. Adapun dimensi belonging dari religiusitas dan dukungan sosial secara total memiliki kontribusi yang paling signifikan terhadap *well-being* mahasiswa, karena faktor karakteristik mahasiswa yang berada di usia *emerging adulthood*. Dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan *belonging* karena perbedaan sumber dukungan yang diperoleh, dimana dukungan sosial mencakup sumber yang lebih luas, sedangkan *belonging* memiliki cakupan yang terbatas.

B. Saran Teoritis

Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa

kekurangan yang dapat diperbaiki untuk penelitian selanjutnya, misalnya penelitian ini berfokus untuk melihat kontribusi religiusitas dan dukungan sosial terhadap *well-being* secara global tanpa melihat karakteristik responden dan khususnya agama responden. Mengingat setiap agama mempunyai karakteristik yang unik, dinamika kaitan tiga variabel ini mungkin berbeda untuk tiap-tiap agama (Aditya dkk. 2022) penelitian selanjutnya dapat melakukan analisa yang terpisah untuk masing-masing agama.

Penelitian ini menggunakan kepuasan hidup untuk mengukur *well-being*, yaitu mengukur *well-being* secara hedonistik. Sekalipun hal ini banyak dilakukan di berbagai penelitian, ada baiknya penelitian mendatang bisa menggunakan alat ukur eudaimonic seperti *Global Flourishing Scale* sehingga dapat mengukur *well-being* dari berbagai aspek dan bukan hanya dari kepuasan hidup saja (VanderWeele 2017).

C. Saran Praktis

Saran untuk mahasiswa yaitu meningkatkan aktivitas religius yang dijalannya, dengan cara mencoba membangun relasi dengan Tuhan masing-masing melalui membaca kitab suci, berdoa/shalat, melakukan refleksi diri, serta dapat mendorong diri sendiri untuk terlibat dalam suatu komunitas rohani, selain terlibat dalam komunitas sosial yang lebih umum, saling memberikan dukungan kepada sesama mahasiswa agar dapat memiliki *well-being* yang baik. Selain itu, bagi penyedia fasilitas pendidikan seperti kampus, fakultas, dan dosen dapat menyelenggarakan kegiatan-kegiatan rohani bagi mahasiswa agar mahasiswa dapat merasakan kesejahteraan dalam menjalani perkuliahan, serta selalu memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, Yonathan, Riryn Sani, Ihan Martoyo, dan Rudy Pramono. 2018. "Predicting well-being from different dimensions of religiousness: initial application of 4-BDRS scale in Indonesia."

- Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings (ICP-HESOS 2018) - Improving Mental Health and Harmony in Global Community* 458-463. doi: 10.5220/0008590804580463
- Aditya, Yonathan, Ihan Martoyo, Firmanto Adi Nurcahyo, Jessica Ariela, dan Rudy Pramono. 2021. "Factorial structure of the four basic dimensions of religiousness (4-BDRS) among Muslim and Christian college students in Indonesia." *Cogent Psychology* 8:1-17. doi: 10.1080/23311908.2021.1974680
- Aditya, Yonathan, Ihan Martoyo, Firmanto Adi Nurcahyo, Jessica Ariela, Yulmaida Amir, dan Rudy Pramono. 2022. "Indonesian students' religiousness, comfort, and anger toward God during the COVID-19 pandemic." *Archive for the Psychology of Religion* 1-20. <https://doi.org/10.1177/00846724221084917>
- Alorani, Omar Ismael dan Mu'taz Fuad Alradaydeh. 2018. "Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students." *International Journal of Adolescence and Youth* 23(3):291-298. doi: 10.1080/02673843.2017.1352522
- Amati, Viviana, Silvia Meggiolaro, Giulia Rivellini, dan Susanna Zaccarin. 2018. "Social relations and life satisfaction: the role of friends." *Genus* 74(1):1-18. doi: 10.1186/s41118-018-0032-z.
- Amylia, Yatni dan Endang Surjaningrum. 2014. "Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukemia". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 3(2):79-84.
- Angkurawaranon, Chaisiri, Wichuda Jiraporncharoen, Arty Sachdev, Anawat Wisetborisut, Withita Jangiam, dan Ronnaphob Uaphanthasath. 2016. "Predictors of quality of life of medical students and a comparison with quality of life of adult health care workers in Thailand." *SpringerPlus* 5(1):1-9. doi: 10.1186/s40064-016-2267-5
- Barusman, Andala Rama Putra dan Fauzi Mihdar. 2015. "The Effect of Perceived Social Support on Student Loyalty with Student Satisfaction as a Mediating Variable at Private University." *International Journal of Recent Advances in Organizational Behaviour and Decision Sciences (IJRAOB), An Online International Research Journal*.
- Cao, Wenjun, Ziwei Fang, Guoqiang Hou, Mei Han, Xinrong Xu, Jiabin Dong, dan Jianzhong Zheng. 2020. "The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China." *Psychiatry Research* 1-12. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Copeland, Wiliam E., Ellen McGinnis, Yang Bai, Zoe Adams, Hilary Nardone, Vinay Devanadam, Jeffrey Rettew, Jim J. Hudziak. 2021. "Impact of COVID on college student mental health and wellness." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 1-34. doi: 10.1016/j.jaac.2020.08.466
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, dan Sharon Griffin. 1985. "The Satisfaction With Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49(1):71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, Ed. 2012. "New findings and future direction for subjective well-being research." *American Psychologist* 67:590-597. doi: <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Eva, Nur dan Mohammad Bisri. 2018. "Dukungan sosial, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa cerdas istimewa." *Prosiding Seminar Nasional Klinis: "Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biopsikosial"* 101-112.
- Eva, Nur, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, Mohammad Bisri. 2020. "Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5(3):122-131. doi: 10.17977/um001v5i32020p122
- Gallup International. 2016. "End of year 2016: Global report on religion". Online Access. Diunduh pada 11 Mei, 2022 (https://www.gallup-international.com/fileadmin/user_upload/surveys/2016/2016_Religion_Race_Culture.pdf)

- Goforth, Chelsea. 2015. "Using and Interpreting Cronbach's Alpha." *University of Virginia Library Research Data Services + Sciences*. Diunduh pada 9 Mei, 2022 (<https://data.library.virginia.edu/using-and-interpreting-cronbachs-alpha/>)
- Gravetter, Frederick J., dan Lori-ann B. Forzano. 2015. *Research methods for the behavioral sciences* (5th ed.). 5th edition. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Grey, Ian, Teresa Arora, Justin Thomas, Ahmad Saneh, Pia Tohme, dan Rudy Abi-Habiba. 2020. "The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic." *Psychiatry Research* 293:1-5 doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Guarnieri, Silvia, Martina Smorti, dan Franca Tani. 2015. "Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood." *Social Indicators Research* 121(3):833-847. doi:10.1007/s11205-014-0655-1
- Gülaçti, Fikret. 2010. "The effect of perceived social support on subjective well-being." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2(2):3844-3849. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.602
- Hasanah, Uswatun, Immawati Ludiana, dan Livana PH. 2020. "Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3):299-306.
- Hayward, R. David, dan Neal Krause. 2014. "Religion, mental health, and well-being." Pp. 255-280 dalam *Religion, Personality, and Social Behavior*. New York: Psychology Press.
- Hofstede, Geert. 2011. "Dimensionalizing cultures: the hofstede model in Context." *Online Readings in Psychology and Culture* 2(1):1-26. doi:10.9707/2307-0919.1014
- Holmes, Emiliy A., Rory C O'Connor, V Hugh Perry, Irene Tracey, Simon Wessely, Louise Arseneault, Clive Ballard, Helen Christensen, Roxane Cohen Silver, Ian Everall, Tamsin Ford, Ann John, Thomas Kabir, Kate King, Ira Madan, Susan Michie, Andrew K Przybylski, Roz Shafran, Angela Sweeney, Carol M Worthman, Lucy Yardley, Katherine Cowan, Claire Cope, Matthew Hotopf, dan Ed Bullmore. 2020. "Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science." *The Lancet Psychiatry* 7(6):547-560. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Koenig, Harold G. 2012. "Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications." *ISRN Psychiatry*, 1-33. doi: 10.5402/2012/278730
- Kranz, Dirk, Christoph Niepel, Elouise Botes, dan Samuel Greiff. 2020. "Religiosity predicts unreasonable coping with COVID-19." *Psychology of Religion and Spirituality* 1-5. doi: 10.1037/rel0000395
- Lucchetti, Giancarlo, Leonardo Garcia Góes, Stefani Garbulio Amaral, Gabriela Terzian Ganadjian, Isabelle Andrade, Paulo Othávio de Araújo Almeida, Victor Mendes do Carmo and Maria Elisa Gonzalez Manso. 2020. "Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic." *International Journal of Social Psychiatry* 1-8. doi: 10.1177/0020764020970996
- Maisel, Natalya C. dan Shelly L. Gable. 2009. "The paradox of received social support: The importance of responsiveness." *Psychological Science*, 20(8):928-932
- Mufarida, Binti, Abdul Rochim, Andika Hendra, Kiswondari. 2020. "Dampak psikologis corona butuh perhatian." *Sindonews.com*. Diunduh pada 5 Februari, 2021 (<https://nasional.sindonews.com/read/23791/15/dampak-psikologis-corona-butuh-perhatian-1589151913?showpage=all>)
- Okulicz-Kozaryn, Adam. 2010. "Religiosity and life satisfaction across nations." *Mental Health, Religion & Culture* 13(2):155-169. doi: 10.1080/13674670903273801
- Panchal, Nirmita, Rabah Kamal, Cynthia Cox, Rachel Garfield. 2021. "The implications of COVID-19 for mental health and substance use." KFF.org. Diunduh pada 14 Februari, 2021 (<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>)

- Papalia, Diane E., Ruth Duskin Feldman, dan Gabriella Martorell. 2015. *Experience Human Development. 13th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Park, Crystal L. 2005. "Religion and meaning." Pp. 295-314 dalam *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Rand, Kevin L., Mackenzie L. Shanahan, Ian C. Fischer, dan Sarah K. Fortney. 2020. "Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students." *Learning and Individual Differences* 1-9 doi: 10.1016/j.lindif.2020.101906
- Robins, Alee dan Amy Fiske. 2009. "Explaining the relation between religiousness and reduced suicidal behavior: Social support rather than specific beliefs." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 39(4):386-395.
- Rochmadi, Nurhadi. 2012. "Menjadikan nilai budaya gotong-royong sebagai common identity dalam kehidupan bertetangga negara-negara ASEAN." *PPKN FIS UM*, 1:1-9.
- Samuel, Robin, Manfred Max Bergman dan Sandra Hupka-Brunner. 2013. "The interplay between educational achievement, occupational success, and well-being." *Social Indicators Research* 111(1): 75-96. doi: 10.1007/s11205-011-9984-5
- Saputra, Andy, Yonathan Aditya, dan Sri Lanawati. 2016. "Hubungan believing dan belonging sebagai dimensi religiusitas dengan lima dimensi well-being pada mahasiswa di Tangerang." *Jurnal Psikologi Ulayat* 3(1):7-17. doi: 10.24854/jpu40
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed). 7th edition. New York: John Wiley & son, Inc.
- Saroglou, Vassilis. 2011. "Believing, bonding, behaving, and belonging: the big four religious dimensions and cultural variation." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8):1320-1340. doi: 10.1177/0022022111412267
- Saroglou, Vassilis. 2014. *Religion, Personality and Social Behavior*. New York: Psychology Press.
- Saroglou, Vassilis, Magali Clobert, Adam B. Cohen, Kathryn A. Johnson, Kevin L. Ladd, Matthieu Van Pachterbeke, Lucia Adamovova, Joanna Blogowska, Pierre-Yves Brandt, Cem Safak Çukur, Kwang-Kuo Hwang, Anna Miglietta, Frosso Motti-Stefanidi, Antonio Muñoz-García, Sebastian Murken, Nicolas Roussiau, dan Javier Tapia Valladares. 2020. "Believing, bonding, behaving, and belonging: the cognitive, emotional, moral, and social dimensions of religiousness across cultures." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(7-8):551-575. doi: 10.1177/0022022120946488
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tamir, Christine, Aidan Connaughton, Ariana Monique Salazar. 2020. "The Global God Divide." *pewresearch.org* Diunduh pada 8 Maret, 2022 (<https://www.pewresearch.org/global/2020/07/20/the-global-god-divide/>)
- Ubharadka, Anantha. 2019. "Perceived social support, daily spiritual experience and life satisfaction among emerging adults: A developing country perspective." *Indian Journal of Health and Wellbeing* 10(10):349-352.
- VanderWeele, Tyler J. 2017. "On the promotion of human flourishing." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 114(31):8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Vangelisti, Anita L. 2009. "Challenges in conceptualizing social support." *Journal of social and personal relationships* 26(1):39-51 doi: 10.1177/0265407509105520.
- Yildirim, Murat dan Fatma Celik Tanriverdi. 2020. "Social support, resilience, and subjective well-being in college students." *Journal of Positive School Psychology* 1-9.
- Zimet, Gregory D., Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, dan Gordon K. Farley. 1988. "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support." *Journal of Personality Assessment* 52(1):30-41. doi:10.1207/s15327752jpa5201_2