

## HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA SISWA SMA 2 BOPKRI YOGYAKARTA

### *RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIUS ORIENTATION WITH PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF STUDENTS IN SMA 2 BOPKRI YOGYAKARTA*

Oleh: andreas triatama, prodi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta  
andreasriatama@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA 2 BOPKRI Yogyakarta berjumlah 135 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 103 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis dengan korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta, dibuktikan dari nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel ( $0,573 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ ; dan (2) Hasil uji  $R^2$  sebesar 0,328 artinya *psychological well being* berhubungan dengan variabel orientasi religius sebesar 32,8%, sedangkan sisanya sebesar 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *Orientasi Religius, Psychological Well Being*

#### **Abstract**

*This research aims to determine the relationship between religious orientation with psychological well being of student in SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. This research uses quantitative approach. The population in this research is all students of class in grade XI SMA 2 BOPKRI Yogyakarta of 135 peoples. The sampling technique using random sampling, so the number of samples obtained as many as 103 people. Techniques of data collection using a scale that has been tested the validity and reliability. Data analysis technique used to answer hypothesis with Product Moment correlation from Karl Person. The results of this research indicate that: (1) there is a positive relationship between religious orientation with psychological well being of student in SMA 2 BOPKRI Yogyakarta, that proved from  $r$  count  $> r$  table ( $0,573 > 0,195$ ) and significance value  $0,000 < 0,05$ ; And (2) The result of  $R^2$  test of 0.328 means that religious orientation is related to psychological well being variable of 32.8%, while the rest of 67.2% is influenced by other factors not included in this research.*

**Keyword:** *Religious orientation, Psychological Well Being*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, seseorang banyak mengalami perubahan serta kesulitan yang harus dihadapi. Menurut Irwanto (1994: 67) masa remaja dianggap sebagai periode transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi

dewasa. Pada masa ini remaja berusaha untuk mampu membina hubungan lebih matang dengan teman sebaya. Remaja pun selalu ingin sukses dalam hidupnya, biasanya remaja mempunyai cita-cita dan idealisme yang tinggi.

Namun pada realita sekarang ini banyak para remaja kehilangan kontrol terhadap tingkah lakunya. Akhir-akhir ini berita-berita yang

disuguhkan baik oleh media cetak ataupun media elektronik tidak pernah lepas membahas tentang berbagai kejadian seperti, kekerasan, kejahatan, kriminalitas, ketidakadilan, pelecehan, pemerkosaan, pelanggaran hak, kerusakan, bunuh diri, penggunaan obat-obat terlarang, aborsi dan lain sebagainya. Semua itu merupakan fenomena-fenomena yang mengindikasikan adanya permasalahan dalam *psychological well being*.

Menurut Ryff (1995: 99) *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. Ryff (1989: 1072) mengkonstruksikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

*Psychological well being* merupakan konsep kesejahteraan psikologis dari individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, tidak memiliki gejala-gejala depresi dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif yang berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan sosial dan perkembangan pribadi (Ryff, 1989: 1071). Konsep ini berlaku untuk segala kalangan usia, status sosial, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, kepribadian, maupun status kesehatan fisik. Beberapa hal tersebut juga merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological*

*well being* pada seseorang (Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002: 1009).

*Psychological well being* sangat penting untuk dimiliki oleh individu diberbagai rentang usia, tidak terkecuali pada remaja. Stenley Hall dalam Santrock (2003: 24) berpendapat bahwa usia remaja berada pada rentang 12 hingga 23 tahun. Periode remaja merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Hal ini menjadikan periode remaja sebagai suatu periode khusus dan sulit dalam rentang kehidupan seseorang. Arnett (1999: 74) mengemukakan bahwa masa remaja dianggap sebagai salah satu periode paling sulit dalam hidup, sehingga masa remaja dapat digambarkan sebagai masa badai dan stress.

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikis atau *psychological well-being* berarti remaja tersebut memiliki jiwa yang sejahtera. Jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif seorang remaja menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya. Peneliti *psychological well-being*, Ryff (1995: 100) menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera apabila seseorang tidak sekadar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, seseorang juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan. Tentu saja orang tersebut memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, menyadari bahwa hidupnya bermakna dan bertujuan. Seseorang merasakan dirinya tetap berkembang dan bertumbuh, serta mampu menguasai lingkungannya.

Salah satu aspek yang diasumsikan memberi nilai pada kesejahteraan psikis seseorang adalah agama atau religi. Cara pandang terhadap agama atau dalam tataran ilmu psikologi dikenal dengan istilah orientasi religius. Orientasi religius pada setiap individu tidaklah sama. Sebagian menganggap agama sebagai penggerak utama dalam segala aspek kehidupannya, sebagian lagi menggunakan agama hanya sebagai alat untuk memenuhi dorongan sosialnya, bahkan sebagian lainnya memilih untuk tidak melibatkan diri dengan agama. Masing-masing orientasi religius ini memberi nilai tersendiri terhadap kondisi psikologis individu.

Menurut Allport dan Ross (1967: 432) orientasi religius merupakan sistem cara pandang individu mengenai kedudukan agama dalam hidupnya, yakni bagaimana agama berperan dalam kehidupan seseorang. Lebih lanjut, Allport dan Ross (1967: 432) membagi orientasi religius ke dalam dua jenis, yaitu orientasi religius intrinsik dan orientasi religius ekstrinsik. Seseorang memiliki orientasi religius intrinsik apabila menjadikan agama sebagai motif utama dan penggerak kehidupannya, sehingga segala aspek yang seseorang lakukan didasarkan pada agama yang dianut. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki orientasi religius ekstrinsik apabila memperlakukan agama bukan sebagai motif utama, melainkan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan lain, misalnya status sosial, keamanan, dan kenyamanan. Selain itu, seseorang dapat pula menganggap nilai-nilai luhur agamanya bukanlah suatu yang sangat penting, hanya ritual dan tidak berusaha menggunakan agama untuk keuntungannya. Bisa saja seseorang merasa bahwa

agama tidak menawarkan keuntungan pribadi bagi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan seseorang berorientasi rendah pada dimensi intrinsik dan ekstrinsik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas, termasuk di dalamnya orientasi religius mempengaruhi *psychological well being* dan kesehatan mental (Ryan, R.M, dkk, 1993: 586). Townsend & Kladder (2002) dalam Zainul Arifin (2007: 2) dalam penelitiannya menemukan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kesehatan mental dan *psychological well being*. Dalam penelitian Hadaway (1978: 295) ditemukan bahwa pemikiran keagamaan berkaitan secara positif dengan kesejahteraan mental. Sturgeon dan Hamley (1979: 363) menemukan bahwa orang dengan orientasi religius intrinsik memiliki pengalaman eksistensial yang lebih besar dibanding dengan individu yang berorientasi ekstrinsik. Gartner dkk (dalam Fabricatore dkk, 2004: 92) juga menemukan bahwa semakin religius seseorang maka cenderung menurunkan kecenderungan penggunaan obat-obat terlarang, menurunkan perilaku anti sosial, depresi dan meningkatkan *well being*, arena itu, dapat diasumsikan bahwa orientasi religius seseorang memiliki dampak terhadap *psychological well being*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti diketahui bahwa siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta mengalami permasalahan *psychological well being* dan beberapa siswa tidak menjadikan agama sebagai salah satu pengontrol terhadap tingkah laku di sekolah. Hal ini nampak pada tawuran yang sering

dilakukan pada sekelompok remaja terutama oleh para siswa, seolah agama sudah tidak lagi menjadi pegangan dalam kehidupan. Beberapa contoh kasus yang dialami siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta adalah tawuran antar pelajar antara SMU Gama Yogyakarta dengan pelajar dari SMU BOPKRI 2 pada tanggal 22 April 2011. Pada tawuran tersebut sekelompok siswa membawa senjata tajam untuk melukai siswa lain hingga seorang siswa terkena luka tusuk. Selain itu pelajar SMA 2 BOPKRI Yogyakarta juga sering menenggak minum-minuman keras, narkoba, pergaulan bebas, dan lain sebagainya. Pergaulan bebas seakan-akan menjadi kebiasaan para remaja pada saat ini sehingga ke mana pun terikat oleh pergaulan bebas itu sendiri (Sumber: Tribun Jogja, Edisi 20 Juli 2016).

Berdasarkan fenomena di atas peran religi sangat diperlukan untuk mengontrol tingkah laku pada remaja. Orientasi religius mempunyai peran penting dalam menciptakan *psychological well being*. Orientasi religius dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Pargament, dalam Kasberger, 2002). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam menciptakan *psychological well being*, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbkrishna, 2002). Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan penelitian yang memberikan gambaran jelas tentang “Hubungan antara Orientasi Religius dengan *Psychological Well Being* pada Siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah studi pengujian hipotesis kausal atau korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Moh. Nazir, 2005: 88).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 2 BOPKRI Yogyakarta yang beralamat di Jl. Jenderal Sudirman 87 Terban Gondokusuman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55223. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2016 sampai dengan April 2017.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA 2 BOPKRI Yogyakarta sebanyak 135 siswa. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *random sampling* (sampel acak), dikarenakan populasi yang ada beranekaragam yang terdiri dari berbagai strata. Penentuan jumlah anggota sampel yang sering disebut dengan ukuran sampel menggunakan tabel Krejcie. Tabel krejcie dalam melakukan perhitungan ukuran sampel didasarkan atas kesalahan 5%, jadi sampel yang diperoleh mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi. Sesuai dengan tabel *Krejcie*, maka dengan populasi sebanyak 135 orang dapat diambil sampel sebanyak 103 orang.

## Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Uji validitas dengan bantuan *SPSS Statistics 13.0 For Windows* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,600 (Suharsimi Arikunto, 2008: 193). Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Harga koefisien korelasi yang diperoleh selanjutnya dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Korelasi dikatakan signifikan jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan dengan analisis frekuensi disajikan sebagai berikut:

### Deskripsi Kategori Variabel

Berdasarkan perhitungan deskripsi kategori variabel diketahui bahwa variabel orientasi religius berada pada kategori tinggi sebanyak 92 siswa (89,3%) dan variabel *psychological well being* pada kategori tinggi sebanyak 79 siswa (76,7%).

### Pengujian Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Orientasi Religius	0,613	Normal
<i>Psychological Well Being</i>	0,410	Normal

Sumber : Data Primer Diolah, 2015

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ( $\text{sig} > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

#### 2. Uji Linieritas

Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	df	Harga F		Sig.
		Hitung	Tabel (5%)	
Orientasi Religius	26:75	1,094	1,644	0,370

Sumber : Data Primer Diolah, 2015

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,094 < 1,644$ ) dan signifikansi sebesar  $0,370 > 0,05$ ; sehingga kedua variabel tersebut dapat dikatakan linier.

### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Hasil analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person* disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*

Variabel	r-hit	r-tab	Sig	R <sup>2</sup>
Orientasi Religius dengan <i>Psychological Well Being</i>	0,573	0,195	0,000	0,328

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,573 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan positif antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta.

Tabel di atas juga menunjukkan besarnya nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Hasil uji  $R^2$  pada penelitian ini diperoleh nilai sebesar  $0,328$ . Hal ini menunjukkan bahwa orientasi religius berhubungan dengan *psychological well being* sebesar  $32,8\%$ , sedangkan sisanya sebesar  $67,2\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis dengan korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan positif orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,573 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ); sehingga penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan positif antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta”.

Hasil penelitian ini memperkuat pendapat Bradburn dalam Ryff & Keyes (1995: 79) yang mengatakan bahwa *psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri. Menurut Ryff (1989: 1007), *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*).

Indikator pembentuk *psychological well being* menurut Ryff (1995) terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri adalah bagaimana individu dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun dan dengan masa lalu baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala bentuk kegagalan, dan keberhasilan. Adanya hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Indikator otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal.

Indikator penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Indikator tujuan hidup mengarah pada individu

yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Indikator pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (*person*).

Ryff (1989: 1007) juga menyebutkan bahwa *psychological well being* merupakan penilaian subjektif individu mengenai diri mereka, apakah mereka merasa nyaman, merasa damai dalam hidup, sehingga akan terakumulasi dalam suatu bentuk kebahagiaan. *Psychological well being* adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995: 720).

*Psychological well being* sangat penting untuk dimiliki oleh individu diberbagai rentang usia, tidak terkecuali pada remaja. Stenley Hall dalam Santrock (2003: 24) berpendapat bahwa usia remaja berada pada rentang 12 hingga 23 tahun. Periode remaja merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Hal ini menjadikan periode remaja sebagai suatu periode khusus dan sulit dalam rentang kehidupan seseorang. Arnett (1999: 74) mengemukakan bahwa masa remaja dianggap sebagai salah satu periode paling sulit dalam hidup, sehingga masa remaja dapat digambarkan sebagai masa badai dan stress.

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikis atau *psychological well-being* berarti remaja tersebut memiliki jiwa yang sejahtera. Jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif seorang remaja menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya. Peneliti *psychological well-being*, Ryff (1995: 100) menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera apabila seseorang tidak sekadar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, seseorang juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan. Tentu saja orang tersebut memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, menyadari bahwa hidupnya bermakna dan bertujuan. Seseorang merasakan dirinya tetap berkembang dan bertumbuh, serta mampu menguasai lingkungannya.

Salah satu faktor yang menentukan terciptanya *psychological well-being* dalam diri seorang individu adalah orientasi religius. Menurut Allport dan Ross (1967: 432) orientasi religius merupakan sistem cara pandang individu mengenai kedudukan agama dalam hidupnya, yakni bagaimana agama berperan dalam kehidupan seseorang. Lebih lanjut, Allport dan Ross (1967: 432) membagi orientasi religius ke dalam dua jenis, yaitu orientasi religius intrinsik dan orientasi religius ekstrinsik. Seseorang memiliki orientasi religius intrinsik apabila menjadikan agama sebagai motif utama dan penggerak kehidupannya, sehingga segala aspek yang seseorang lakukan didasarkan pada agama yang dianut. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki orientasi religius ekstrinsik apabila memperlakukan agama bukan sebagai motif

utama, melainkan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan lain, misalnya status sosial, keamanan, dan kenyamanan. Selain itu, seseorang dapat pula menganggap nilai-nilai luhur agamanya bukanlah suatu yang sangat penting, hanya ritual dan tidak berusaha menggunakan agama untuk keuntungannya. Bisa saja seseorang merasa bahwa agama tidak menawarkan keuntungan pribadi bagi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan seseorang berorientasi rendah pada dimensi intrinsik dan ekstrinsik.

Agama mempunyai peran penting dalam dalam kehidupan individu, salah satunya memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam mencapai pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002: 356).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi *psychological well being* dan kesehatan mental (Chamberlain dan Zika, 1992, Comptom, 2001 dalam Ryan, R.M, dkk, 1993: 586). Orang-orang yang religius cenderung tidak memiliki simptom-simptom depresi (Fabricatore dkk, 2004: 92) juga menemukan bahwa semakin religius seseorang maka cenderung menurunkan kecenderungan penggunaan obat-obat terlarang, menurunkan perilaku antisosial, depresi dan meningkatkan *well being*.

Sturgeon dan Hamley (1979: 363) menemukan bahwa orang dengan orientasi religius intrinsik memiliki pengalaman eksistensial yang cukup dan lokus kontrol internalnya lebih besar dibanding dengan individu yang tidak berorientasi ekstrinsik. Sejalan dengan temuan ini, Zainul Arifin (2007:

2), menemukan ciri kecemasan secara positif berkaitan dengan religiusitas ekstrinsik. Dalam penelitian Hadaway (1978: 107) ditemukan bahwa pemikiran keagamaan berkaitan secara positif dengan kesejahteraan mental dan kompetensi pribadi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zainul Arifin (2012) "Hubungan antara Orientasi Religius, *Locus of Control* dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisa korelasi product moment antara *psychological well being* dengan orientasi religius diperoleh  $xy = 0,350$   $p = 0,001$ , ini berarti terdapat korelasi positif antara *psychological well being* dengan orientasi religius ( $p < 0,050$ ), hal ini berarti semakin internal orientasi religius seseorang maka semakin tinggi *psychological well being*nya, sebaliknya semakin eksternal orientasi religius seseorang semakin rendah *psychological well being* nya. Sedangkan analisa korelasi antara *psychological well being* dengan *Locus of control* diperoleh  $rx_y = 0,534$ ,  $p = 0,000$ , hal ini menunjukkan semakin internal *locus of control* seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well being* seseorang sebaliknya semakin eksternal *locus of control* seseorang semakin rendah *psychological well being* seseorang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Terdapat hubungan positif antara orientasi religius dengan *psychological well being* pada siswa SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Hal ini



ditunjukkan dari besarnya nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,573 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ). Hasil uji  $R^2$  pada penelitian ini diperoleh nilai sebesar  $0,328$ . Hal ini menunjukkan bahwa orientasi religius berhubungan dengan *psychological well being* sebesar  $32,8\%$ , sedangkan sisanya sebesar  $67,2\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

### Saran

#### 1. Bagi Siswa

Para siswa disarankan untuk memiliki orientasi religius intrinsik, agar menjadikan agama sebagai motif utama dan penggerak kehidupannya, sehingga segala aspek yang siswa lakukan didasarkan pada agama yang dianut. Selain itu, dengan adanya orientasi religius intrinsik para siswa akan lebih dekat dengan Tuhan sehingga jiwanya sejahtera, bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain, dan tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode lain dalam meneliti orientasi religius dengan *psychological well being*, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap responden dan menambah variabel lainnya yang berhubungan dengan *psychological well being* selain orientasi religius, seperti: Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif, dan *Locus of Control*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G., & Ross, J. 1967. Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Arnett, J.J. (1999a). *Adolescent Storm and Stress, Reconsidered*. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Fabricatore, A. N. Handal, P.J, Rubio, D. M, Gilner, F. H. 2004. Stress, Religion and Mental Health: Religious Coping in Mediating and Moderating Roles. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 14. 2. 91-108.
- Hadaway, C. K., Elifson, K.W., & Petersen, D. M. (1984). Religious involvement and drug use among urban adolescents. *Journal for Scientist Study of Religion*. 23 (2): 109 – 128. doi: 10.2307/1386103.
- Irwanto. 1994. *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Kasberger, E.R. (2002). A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families. *Second Annual Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI 53226. April 27 and 28 2002*.
- Moh. Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta*

*Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356–362.

- Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. 1993. Two Types of Religious Internalization and Their Relations to Religious Orientations and Mental Health, *Journal of Personality and Social Psychology*. 65, 3, 586-596.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, vol 4:99-104.
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being* *Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1060-1081.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., Shmotkin, C. 2002. Optimizing Well-Being: *The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Santrock, W. J. (2003). *Adolecent, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sturgeon, Hamley (1979). *Religious orientation an psychological well being*. *British Journal of mental healt*. 4. 363-378.
- Zainul Arifin. (2012). Hubungan antara Orientasi Religius, *Locus of Control* dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.