

**WELLNESS DITINJAU DARI RELIGIUSITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

ARTIKEL JURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rohmatus Naini
NIM. 11104241021

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Artikel Jurnal yang berjudul "*WELLNESS* DITINJAU DARI RELIGIUSITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA" yang disusun oleh Rohmatus Naini, NIM 11104241021 telah disetujui dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 Februari 2015

Pembimbing I



Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si
NIP. 19720813 199802 2 001

Pembimbing II



Nanang Erma Gunawan, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

WELLNESS DITINJAU DARI RELIGIUSITAS MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

WELLNESS SEEN FROM THE RELIGIOUSITY OF STUDENTS OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: Rohmatus Naini, Bimbingan dan Konseling - Universitas Negeri Yogyakarta

Email: rohmatusunaini@ymail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui karakteristik *wellness* 2) mengetahui karakteristik religiusitas, 3) mengetahui hubungan antara religiusitas dan *wellness* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti mata kuliah umum agama yang berjumlah 216 mahasiswa. Untuk mengetahui hubungan antara *wellness* dan religiusitas dilakukan pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan 1) karakteristik *wellness* mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mayoritas kecenderungan pada kategori tinggi sejumlah 143 mahasiswa (66.2%), kategori sedang sejumlah 73 mahasiswa (33.8%), kategori rendah tidak ada, 2) karakteristik religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mayoritas kecenderungan pada kategori tinggi sejumlah 184 mahasiswa (84.3%), kategori sedang sejumlah 33 mahasiswa (15.3%) dan kategori rendah sejumlah 1 mahasiswa (0.5%), 3) terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *wellness* dan religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan $p < 0.05$ yakni ($0.000 < 0.05$) dan nilai r 0.586. Artinya, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *wellness* yang dimiliki, sebaliknya apabila memiliki tingkat religiusitas rendah maka *wellness* yang dimiliki individu rendah.

Kata kunci: *wellness, religiusitas*

Abstract

This research aims to 1) understand the wellness characteristic, 2) understand the religiosity characteristic, 3) understand the relationship between religiosity and wellness of the students of Yogyakarta State University. The research uses quantitative approach. The subjects are 216 students who take religion general class in Yogyakarta State University. To find the relationship between wellness and religiosity, hypothesis test using product moment correlations has been applied. Based on the research, it can be concluded that, 1) wellness characteristic of the students of Yogyakarta State University which is in high category are 143 students (66.2%), medium 73 students (33.8%), while low category is zero, 2) religiosity characteristic of the students of Yogyakarta State University are mostly in high category with 184 students (84.3%), medium 33 students (15.3%), and low 1 student (0.5%), 3) there is significant and positive relationship between wellness and religiosity of the students of Yogyakarta State University. It can be seen that $p < 0.05$, i.e. ($0.000 < 0.05$) and r 0.586. It shows the positive relationship. This means the higher religiosity value, the higher wellness one will have, and vice versa, the lower religiosity value, the lower wellness of a person.

Keywords: *wellness, religiosity*

PENDAHULUAN

Pancasila merupakan dasar negara Republik Indonesia yang memiliki nilai-nilai yang telah ada dan melekat serta teramalkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pandangan hidup yang meliputi adat-istiadat, kebudayaan serta nilai-nilai religius dan nilai-nilai lain yang terkandung didalamnya (Kaelan, 2010: 28). Nilai-nilai tersebut diuraikan secara jelas dalam sila-sila Pancasila yang menjadi suatu sistem nilai yang saling terkait, meliputi Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan serta Keadilan. Sehingga Pancasila sebagai dasar, pandangan hidup, jiwa dan kepribadian negara Indonesia.

Selain Indonesia sebagai negara Pancasila, Indonesia memiliki hakikat "*Bhineka Tunggal Ika*" yang memiliki makna walaupun Indonesia terdiri dari bermacam-macam suku bangsa yang memiliki adat-istiadat, kebudayaan, serta memiliki karakter yang berbeda-beda, memiliki agama yang berbeda-beda dan terdiri atas beribu-ribu pulau di wilayah nusantara Indonesia, namun keseluruhannya adalah suatu persatuan (Kaelan, 2010: 125). Menurut Notonegoro (dalam Kaelan, 2010: 125) menjelaskan perbedaan itu adalah suatu bawaan kodrat manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, namun perbedaan itu untuk dipersatukan dalam suatu sintesa yang positif.

Proses munculnya pluralitas agama di Indonesia dapat diamati secara empiris historis bahwa sebelumnya pernah berkembang pula kepercayaan animisme dan dinamisme (Abdullah, 1996: 5) yang dulu umumnya dianut oleh masyarakat etnik di Indonesia. Akan tetapi seiring berkembangnya zaman, tersebarlah beragam agama di Indonesia.

Negara Indonesia juga merupakan negara pluralisme agama. Berdasarkan Undang-Undang No. 1/PNPS/1965 tentang Pencegahan Penyalahgunaan dan atau Penodaan Agama, pemerintah Republik Indonesia secara resmi mengakui 6 agama di Indonesia diantaranya Islam, Kristen, Katholik, Hindu, Budha dan Konghucu. Adapun dari hasil sensus penduduk pada tahun 2010 (sumber: BPS, Sensus 2010), agama Islam merupakan agama yang paling banyak dianut oleh penduduk Indonesia. Sebanyak 207,2 juta jiwa atau 87,18% memeluk beragama Islam. Kemudian secara berturut-turut diikuti oleh penganut agama Kristen sebanyak 16,5 juta jiwa atau 6,69%, 6,9 juta jiwa penganut agama Katholik (2,91%), 4 juta penganut agama Hindu (1,69%), 1,7 juta penganut Budha (0,72%), 0,11 juta penganut Konghucu (0,05%), dan agama lainnya 0,13% (Indiyanto, 2013: 14). Keberagaman agama menjadikan suatu hal yang penting untuk disoroti dikarenakan sebuah agama akan menjadikan pedoman hidup manusia.

Nashori dan Diana (2002: 70-71) berpendapat bahwa karakteristik agama adalah hubungan makhluk dengan Sang Pencipta, yang terwujud dalam sikap batinnya, tampak dalam ibadah yang dilakukannya serta tercermin dalam perilaku kesehariannya. Agama meliputi tiga pokok persoalan yakni tata keyakinan, tata peribadatan, dan tata kaidah. Jalaluddin (2004: 212) menjelaskan bahwa yang mendorong individu untuk bertingkah laku sesuai dengan tingkat ketaatan terhadap agama atau disebut religiusitas.

Kata religiusitas berasal dari kata benda *religion* yang terdiri dari kata *re* dan *ligare* yang memiliki arti menghubungkan kembali yang telah putus, yaitu menghubungkan kembali hubungan antara Tuhan dan manusia yang telah terputus oleh doa-doanya (Arifin dalam Mahmudah, 2011) yang menjadi suatu sistem yang kompleks dari kepercayaan, keyakinan, sikap – sikap dan upacara yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan atau makhluk yang bersifat ketuhanan (Chaplin, 2006).

Religiusitas memiliki akar kata yang sama akan tetapi memiliki perbedaan dalam penggunaan katanya dengan kata *religion* atau agama. Agama menunjuk pada aspek formal yang berkaitan dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, sedangkan religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh individu didalam hati.

Menurut Nashori dan Diana (2002: 70-71) istilah religiusitas identik dengan keberagamaan yang diartikan sebagai seberapa jauh pengetahuan terkait keagamaan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan kaidah, serta seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut seseorang. Hal senada disampaikan oleh Kelly (dalam Bigbee, 2008: 3) bahwa untuk menilai religiusitas individu tidak hanya diamati dari suatu sistem kepercayaan dan kegiatan ritual yang dilakukan individu saja, melainkan mencakup cara individu memberi suatu kehidupan.

Sari (2013: 619) menjelaskan bahwa apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka semakin tinggi pula kepercayaan mereka terhadap Tuhan dan cenderung melakukan hal-hal yang Tuhan telah tuliskan dan perintahkan di kitab suci yang diyakini. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat religiusitas yang rendah maka akan semakin rendah pula kepercayaan terhadap Tuhan dan kurang mengamalkan perintah-Nya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi religiusitas individu semakin tinggi pula kepercayaan terhadap Tuhan dan mentaati segala perintah Tuhan yang telah ditetapkan.

Menurut Jalaluddin (2011: 305-315), ada tiga faktor yang mempengaruhi religiusitas diantaranya faktor internal dan eksternal serta fanatisme dan ketaatan. Faktor internal meliputi

hereditas atau keturunan, usia, kepribadian dan kondisi kejiwaan. Dan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat serta faktor fanatisme yakni taqlid keagamaan dan ketaatan yakni tampilan dari arahan dalam menghayati dan mengamalkan ajaran agama.

John E. Fetzer Insitute (2003) menerbitkan laporan yang berjudul *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spirituality for Use in Health Research* menjelaskan dua belas dimensi religiusitas, yaitu : *daily spiritual experience, meaning, values, belief, forgiveness, private religious practices, religious/spiritual coping, religious support, religious/spiritual history, commitment, organizational religiousness, dan religious preference.*

Pemahaman dan penghayatan terhadap agama secara baik akan memperoleh cara yang terbaik dalam menentukan atau menghadapi segala permasalahan hidup. Menurut Cole (dalam Rahayu, 2008: 5) agama atau kehidupan yang religius dalam diri individu terbukti berperan dalam mengurangi tingkat konflik yang terjadi, terutama konflik yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, agama mutlak dibutuhkan untuk memberikan kepastian norma, tuntutan untuk hidup yang benar. Pada dasarnya norma agama ini merupakan kebutuhan psikologis yang akan memberikan keadaan mental dan jiwa sehat (Rahmawati,

2002: 5-6). Hal ini menunjukkan bahwa agama memiliki peran penting dalam pencapaian keadaan mental atau psikis seseorang.

Menurut Jalaludin (2011, 166-167) kajian teoritis dalam bidang kedokteran menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara jiwa (*psyche*) dan badan (*soma*), serta adanya hubungan yang erat antara agama dan kesehatan mental. Selain itu, menurut Ancok dan Nashori (2001: 78) berpendapat bahwa agama juga memiliki keterkaitan dengan kehidupan sosial. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Koenig, George, dan Titus (2004: 554-562) bahwa religius dan spiritual memiliki pengaruh terhadap dukungan sosial, keberfungsian fisik, dan kesehatan fisik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jiwa atau psikis, fisik, dan agama memiliki keterkaitan dan perlu adanya keselarasan.

Konsep sehat secara holistik merupakan sehat secara fisik, psikis, sosial, dan tidak sedang sakit yang selaras dengan konsep *wellness* (WHO dalam Sweeney, 2009: 34). Konsep *wellness* seringkali dikenal dalam bidang kesehatan dan psikologi. *Wellness* adalah pendekatan secara holistik untuk kesehatan yang meliputi sehat mental, sosial, budaya dan spiritual. Kesehatan mental individu tidak dapat didelegasikan kepada orang lain, sehingga tiap individu berhak untuk bertanggungjawab atas kesehatan mentalnya sendiri (Miller, 2005: 90).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 1947, individu yang dikatakan sehat yakni individu yang tidak hanya memiliki penyakit atau sedang sakit, akan tetapi individu yang sehat secara fisik, mental atau psikis dan social *well-being* (Witmer & Sweeney, 1992: 71; Hattie, Myers dan Sweeney, 2004: 354). *Wellness* merupakan model kesehatan secara holistik (Miller, 2005: 81), dan persiapan dalam kehidupan selanjutnya yang berdasarkan teoritik dan kajian empirik yang kaitannya dengan konsep dari psikologi, sosiologi, antropologi, agama dan pendidikan (Hattie, Myers & Sweeney, 2004: 355). Konsep *wellness* juga berfungsi untuk membantu individu mengoptimalkan potensi yang dimiliki, sehingga individu mampu tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat dan membantu dalam mensejahterakan sebuah negara (Miller, 2005: 90).

Konsep *wellness* mencakup lima tugas hidup (*life task*) diantaranya yakni spiritual, pengarahan diri (*self-direction*), kerja dan waktu luang, persahabatan, dan cinta. Kelima tugas hidup tersebut diuraikan lebih rinci dalam 17 komponen yang digambarkan dalam sebuah model roda *wellness* atau disebut dengan istilah "*The Wheel of Wellness*" yang dikembangkan oleh Witmer, Sweeney, dan Myers pada tahun 1998. Ketujuhbelas komponen tersebut diantaranya yakni 1) pemecahan masalah dan kreativitas (*problem solving and creativity*),

2) rasa kontrol (*sense of control*), 3) kesadaran emosi dan coping (*emotional awareness and coping*), 4) rasa humor (*sense of humor*), 5) pekerjaan (*work*), 6) waktu luang (*leisure*), 7) manajemen stress (*stress management*), 8) rasa berharga (*sense of worth*), 9) keyakinan realistik (*realistic beliefs*), 10) pertemanan (*friendship*), 11) cinta (*love*), 12) spiritualitas (*spirituality*), 13) perawatan diri (*self care*), 14) identitas gender (*gender identity*), 15) identitas budaya (*cultural identity*), 16) gizi (*nutrition*), dan 17) olahraga (*exercise*) (Hattie, Myers, and Sweeney, 2004: 355). Dalam konsep *wellness* spiritual menjadi bagian yang pokok dalam menjalankan roda *wellness* individu.

Dalam roda *wellness*, spiritualitas merupakan bagian yang penting untuk jalannya beberapa komponen *wellness* yang lain. Terdapat studi yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara agama dan *wellness* diantaranya adanya hubungan yang signifikan antara agama, ketertarikan sosial dan *wellness* (Bigbee, 2008: 183-184), terdapat hubungan yang positif antara kadar religiusitas dengan kesehatan mental, artinya semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi kesehatan mental seseorang dan sebaliknya (Widiana, 2013). Selain itu, hasil penelitian (Palupi, 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kenakalan remaja, artinya semakin rendah religiusitas semakin tinggi kenakalan remaja atau sebaliknya.

Indonesia dengan beragam agamanya, menyoroti penanganan dampak dari rendahnya religiusitas. Menurut Cole (dalam Rahayu, 2008: 5), berpendapat bahwa agama sangat potensial untuk mendorong dan mengarahkan hidup manusia pada perubahan-perubahan ditingkat mikro individual dan makro sosial ke arah positif. Selain itu, agama atau kehidupan yang religius individu dapat mengurangi tingkat konflik (*coping problem*), terutama konflik yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Walau demikian, banyak permasalahan di Indonesia berkaitan dengan kehidupan sosial, moral, dan budaya di Indonesia. Seringkali permasalahan-permasalahan yang muncul dikarenakan masa transisi tugas perkembangan yang menjadikan individu kurang siap dan kurang mampu dalam melaksanakan perubahan berbagai aspek diantaranya aspek fisik, psikis, dan sosial (Hurlock, 1999: 213). Permasalahan yang muncul merupakan masalah cukup kompleks dan sering ditemukan berasal dari kalangan pelajar atau mahasiswa misalnya aborsi, hubungan seks pranikah, perkelahian antar remaja, pelecehan seksual dan lain – lain.

Mahasiswa umumnya amat rentan terhadap pengaruh-pengaruh eksternal. Seringkali para mahasiswa mudah terpengaruh oleh gaya hidup di lingkungan sekitar. Untuk mahasiswa yang baik, maka hendaknya mahasiswa menjadi individu yang mandiri dan

mampu menyeimbangkan potensi intelektual, emosional, moralitas dan spiritual atau sehat secara fisik, psikis, spiritual dan sosial yang diindikasikan memiliki *wellness* dan religiusitas yang tinggi sehingga dapat memilih gaya hidup yang tepat. Untuk menjawab permasalahan-permasalahan tersebut perlu adanya pendekatan keagamaan, yang merujuk bahwa agama sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari untuk beraktivitas secara benar dan positif, terlebih di Indonesia yang memiliki keberagaman keagamaan yang kental dengan aturan-aturan sesuai dengan kitab yang diyakini.

Menurut Rahmawati (2009: 5-6) menjelaskan bahwa dengan nilai ajaran agama diharapkan dapat menyebabkan remaja mampu mengendalikan dirinya. Salah satu upaya untuk mengendalikan diri seorang remaja melalui pendidikan agama. Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas yang ada di Indonesia dan menyelenggarakan mata kuliah pendidikan agama.

Hal tersebut didasari oleh Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menetapkan Kurikulum Pendidikan Tinggi memuat salah satunya Pendidikan Agama. Misi kelompok Matakuliah Pengembangan Kepribadian (MPK) yang dilaksanakan di Perguruan tinggi diantaranya yakni membantu mahasiswa dalam memantapkan kepribadiannya secara konsisten mampu mewujudkan salah satunya nilai – nilai

dasar keagamaan. Subtansi dalam matakuliah pendidikan agama meliputi filsafat ketuhanan (teologi), keimanan dan ketakwaan, berkaitan dengan manusia, hukum, moral, IPTEK dan seni, masyarakat, budaya, politik yang diajarkan dengan perspektif agama. Sehingga Universitas Negeri Yogyakarta menjunjung tinggi pendidikan agama dan nilai – nilai religiusitas.

Walaupun Universitas Negeri Yogyakarta sangat menjunjung tinggi pendidikan agama, akan tetapi belum banyak mengkaji tentang religiusitas. Tidak hanya itu, pentingnya keseimbangan antara sehat secara spiritual, fisik, psikis dan sosial juga melatarbelakangi penelitian ini. Hal ini yang menjadikan dasar peneliti dalam melakukan penelitian terkait *wellness* dan religiusitas dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik *wellness* dan religiusitas, mengetahui hubungan antara *wellness* dan religiusitas pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin peneliti ketahui (Margono, 2007: 105) dengan menggunakan populasi atau sampel tertentu. Jenis penelitian yang digunakan yakni korelasi, yang dilakukan untuk mengetahui tingkat

hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Suharsimi, 2010: 4). Dalam penelitian ini, variabel bebas (*wellness*) dan variabel terikat (religiusitas).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Desember 2014. Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada saat mahasiswa mengikuti mata kuliah umum pendidikan agama yang meliputi agama Islam, Kristen, Katholik, Hindu, dan Buddha.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini berjumlah 216 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti mata kuliah umum pendidikan agama Islam (86 mahasiswa), Kristen (47 mahasiswa), Katholik (66 mahasiswa), Hindu (11 mahasiswa) dan Buddha (6 mahasiswa). Teknik penentuan subyek dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel dilakukan berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2007: 121).

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL) dan inventori *Brief Multidimensional Measure of*

Religiousness/Spirituality (BMMRS). Dalam penelitian ini, pengujian instrumen menggunakan uji validitas isi melalui *expert judgement* dengan analisis validasi isi dari Gregory (2007, 122-123). Inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL) memiliki validitas sebesar 0.9375, dan dan inventori *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality* (BMMRS) memiliki validitas 0.87179. Dalam pengujian reliabilitas instrumen menggunakan bantuan SPSS versi 22.00 *for windows* dengan memperoleh koefisien reliabilitas pada inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL) sebesar 0.922 dan koefisien reliabilitas inventori *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality* (BMMRS) sebesar 0.890. Selanjutnya dilaksanakan uji keterbacaan instrumen pada kelompok kecil dengan memberikan penilaian terhadap pengantar inventori, petunjuk pengerjaan, kejelasan dalam pemberian contoh, istilah atau kata-kata dalam inventori, dan kemasan inventori.

Teknik Analisis Data

Untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan analisis data menggunakan korelasi *product moment* ($p < 0.005$) dengan bantuan SPSS versi 22.00 *for windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subyek dalam penelitian ini apabila ditinjau dari agama yakni mahasiswa

yang beragama Islam sejumlah 86 mahasiswa (39.8%), agama Hindu sejumlah 11 mahasiswa (5.1%), agama Buddha sejumlah 6 mahasiswa (2.8%), agama Katholik sejumlah 66 mahasiswa (30.6%) dan agama Kristen 47 mahasiswa (21,8%). Secara umum, mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memeluk agama Islam, sehingga dalam penelitian ini juga terlihat bahwa pemeluk agama Islam lebih banyak daripada pemeluk agama yang lain. Selain itu, subyek penelitian ini yakni mahasiswa yang berusia 16 – 18 tahun sebanyak 131 mahasiswa (60.6%), berusia 19 – 20 tahun sebanyak 79 mahasiswa (36.6%) dan berusia 21 – 22 tahun sebanyak 6 mahasiswa (2.8%). Pada penelitian ini mahasiswa yang berusia 16 – 18 tahun paling banyak terlibat walau rentangan usia dari 16 – 22 tahun. Usia 16 – 18 tahun merupakan masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi yang cenderung pada tahap semester awal mengikuti perkuliahan.

Hasil penelitian ini diperoleh distribusi kecenderungan *wellness* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Kecenderungan Variabel *Wellness*

No	Skor	Frekuensi		Kat
		Frek	%	
1.	≥ 388.7	143	66.2%	Tinggi
2.	247.3 – 388.7	73	33.8%	Sedang
3.	< 247.3	-	-	Rendah

Dari 216 mahasiswa, sejumlah 143 mahasiswa (66.2%) yang memiliki *wellness*

dengan kategori tinggi dan sejumlah 73 mahasiswa (33.8%) yang tergolong dalam kategori sedang. Pemeluk agama Kristen dalam penelitian ini memiliki tingkat *wellness* yang tinggi daripada pemeluk agama lain. Dari 17 komponen *wellness*, pemeluk agama Kristen memiliki persentase yang tinggi diantaranya yakni komponen pemecahan masalah dan kreativitas (*problem solving and creativity*), kesadaran emosi dan coping (*emotional awareness and coping*), pekerjaan (*work*), manajemen stress (*stress management*), rasa berharga (*sense of worth*), pertemanan (*friendship*), identitas budaya (*cultural Identity*), gizi (*nutrition*), dan olahraga (*exercise*). Pemeluk agama Islam memiliki komponen *wellness* yang tinggi dalam perawatan diri (*self-care*) dan identitas gender (*gender identity*). Dalam penelitian ini, pemeluk agama Hindu memiliki persentase tinggi dalam komponen *wellness* rasa kontrol (*sense of control*), sedangkan untuk pemeluk agama Buddha memiliki persentase tinggi dalam komponen cinta (*love*) dan keyakinan realistik (*realistic beliefs*). Untuk komponen rasa humor (*sense of humor*) dan waktu luang (*leisure*) pemeluk agama Katholik yang memiliki persentase yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini diperoleh distribusi kecenderungan religiusitas pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Kecenderungan Variabel Religiusitas

No	Skor	Frekuensi		Kat
		Frek	%	
1.	≥ 143	182	84.3%	Tinggi
2.	91 – 143	33	15.3%	Sedang
3.	< 91	1	0.5%	Rendah

Kecenderungan religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta pada kategori tinggi sejumlah 182 mahasiswa (84.3%), kategori sedang sejumlah 33 mahasiswa (15.3%) dan kategori rendah sejumlah 1 mahasiswa (0.5%). Sama halnya dengan sebelumnya, bahwa pemeluk agama Kristen memiliki tingkat religiusitas tinggi dengan memperoleh persentase yang tinggi pula dalam beberapa dimensi diantaranya yakni dimensi pengalaman spiritual sehari – hari, pengampunan, praktik agama secara individual, pemecahan masalah dan religius, dukungan agama, sejarah keagamaan, komitmen keagamaan dan kebermaknaan agama. Dalam dimensi keyakinan dan nilai – nilai agama, pemeluk agama Islam memiliki persentase yang tinggi dan pemeluk agama Hindu memiliki persentase tinggi dalam dimensi organisasi keagamaan. Dalam penelitian ini memiliki dua hipotesis penelitian. Hasil uji hipotesis diperoleh hasil sebagai berikut.

Hipotesis penelitian. Terdapat hubungan antara *wellness* dan religiusitas pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai

signifikansi 0,000 yang berarti kurang dari 0.05 ($0,000 < 0.05$), dan nilai r 0.586. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga terdapat hubungan positif antara *wellness* dan religiusitas, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi *wellness* yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, sebaliknya apabila semakin rendah religiusitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula *wellness*-nya. Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung melakukan aktivitas yang positif, mampu manajemen diri atau stress dengan baik, memiliki kehidupan sosial dengan baik dan mampu memilih antara yang baik dan buruk. Sejalan dengan konsep *wellness*, individu yang memiliki religiusitas mampu menjalankan roda *wellness* dengan baik dari 17 komponen *wellness* diantaranya 1) memiliki perasaan berharga, 2) rasa mengendalikan atau rasa kontrol, 3) memiliki keyakinan yang realistis, 4) kesadaran emosional dan menghadapi masalah, 5) rasa humor, 6) pemecahan masalah dan kreativitas, 7) perawatan diri, 8) manajemen stress, 9) olah raga, 10) spiritual, 11) gizi, 12) identitas gender, 13) identitas budaya, 14) pekerjaan, 15) waktu luang, 16) pertemanan dan 17) cinta, dan keseluruhan komponen berjalan dengan baik. Misalnya, individu yang memiliki religiusitas yang tinggi maka cenderung apabila mendapati sebuah situasi stress maka individu mampu menyelesaikan

permasalahan dengan memahami situasi atau melakukan pendekatan keagamaan seperti beribadah, atau berdoa serta meminta pertimbangan dan berdiskusi dengan teman seagama untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut secara implisit menjalankan komponen *wellness* yakni manajemen stress, pemecahan masalah dan pertemanan.

Dalam hal lain, individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung mengimplementasikan nilai – nilai agama seperti kasih sayang, saling membantu, kejujuran yang nilai – nilai tersebut dapat digunakan dalam berinteraksi antar individu, sehingga komponen *wellness* terkait cinta, dan pertemanan terjalin dengan baik.

Sehat secara holistik yang meliputi sehat secara fisik, psikis, spiritual dan sosial dikatakan individu yang memiliki *wellness* yang baik. Individu yang memiliki *wellness* yang tinggi mampu optimal dalam melaksanakan tugas perkembangan, memanfaatkan potensi yang dimiliki, memahami lingkungan, dan memilih gaya hidup yang sehat untuk mencapai sebuah kesejahteraan hidupnya (Miller, 2005: 90).

Paradigma *wellness* dapat membantu di bidang konseling dalam melakukan intervensi baik formal maupun nonformal dengan melakukan pengukuran dengan inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL) yang kemudian dapat dianalisis untuk berbagai keperluan misalnya hasil dari analisis digunakan

untuk evaluasi, tindak lanjut pemberian layanan atau bantuan (Myers, Sweeney & Witmer, 2000: 251). Layanan tersebut diantaranya yakni membantu individu untuk memahami gaya hidup individu secara mendalam, membantu individu dalam memilih gaya hidup yang sehat, dan membantu dalam mengarahkan untuk optimalisasi tugas perkembangan individu.

Dalam konsep *wellness*, spiritual merupakan bagian yang mendasar, sehingga ajaran agama juga bagian penting dalam membentuk individu yang *wellness*. Dengan demikian komponen *wellness* secara keseluruhan berjalan saling berkaitan dengan baik. Pentingnya keseimbangan antara sehat secara spiritual, fisik, psikis dan sosial sehingga dapat dikatakan *wellness* dan dapat mengimplementasikan manfaat *wellness* seperti meningkatkan aktivitas keagamaan, menjalin hubungan sosial yang baik, menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga secara rutin, mengelola emosi dengan baik, menyeimbangkan waktu kerja dan waktu luang sehingga dapat menjadi individu yang sehat secara holistik baik spiritual, fisik, psikis maupun sosial. Individu yang memiliki *wellness* yang tinggi dapat membantu untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pilihan dan bertanggung jawab akan perawatan dan kepedulian diri (Dunn, 2009).

Dengan demikian bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memiliki *wellness* yang tinggi pula, sebaliknya

apabila individu memiliki religiusitas rendah maka cenderung tingkat *wellness* yang dimiliki rendah. Seseorang yang memiliki *wellness* tinggi diindikasikan memiliki keseimbangan antara sehat secara fisik, psikis, spiritual dan sosial.

Pada dasarnya tiap – tiap agama memberikan ajaran yang terkait dalam komponen *wellness* seperti perawatan diri, nutrisi, spiritual, persahabatan, identitas budaya dan komponen *wellness* yang lain. Tingkat *wellness* individu dipengaruhi juga berbagai faktor seperti faktor dalam diri individu tersebut dan lingkungan. Dasar utama konsep *wellness* adalah spiritualitas dan religiusitas menjadikan dimensinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik *wellness* mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mayoritas kecenderungan pada kategori tinggi sejumlah 143 mahasiswa (66.2%), kategori sedang sejumlah 73 mahasiswa (33.8%). Untuk karakteristik religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta mayoritas kecenderungan pada kategori tinggi sejumlah 184 mahasiswa (84.3%), kategori sedang sejumlah 33 mahasiswa (15.3%) dan kategori rendah sejumlah 1 mahasiswa (0.5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan dan positif antara *wellness* dan religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan $p < 0.05$ yakni ($0.000 < 0.05$) dan diperoleh $r = 0.586$. Artinya, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *wellness* yang dimiliki, sebaliknya apabila memiliki tingkat religiusitas rendah maka *wellness* yang dimiliki individu rendah.

Saran

1. Universitas Negeri Yogyakarta lebih meningkatkan penanaman nilai – nilai religiusitas kepada mahasiswa melalui mata kuliah agama dengan mengoptimalkan tutorial dan pembelajaran di kelas penuh variasi.
2. Hendaknya mahasiswa dapat meningkatkan religiusitas lebih aktif mengikuti kegiatan kerohanian seperti Unit Kegiatan Mahasiswa bidang kerohanian; UKKI, PMK, KMHD, IKMK dan UKM kerohanian yang berada di tiap – tiap fakultas.
3. Hendaknya dosen dan penasehat akademik perlu dikenalkan konsep *wellness* di Universitas Negeri Yogyakarta mengingat *wellness* adalah konsep baru di Indonesia, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam memilih gaya hidup yang sehat secara tepat.
4. Untuk mengembangkan penelitian selanjutnya disarankan untuk mendalami konsep *wellness* yang kemudian

dikembangkan dengan meneliti tiap komponen *wellness*, *wellness* ditinjau dari keberagaman budaya Indonesia, gaya hidup, gender, pengembangan inventori berdasarkan usia, dan hasil alat ukur *wellness* juga dapat digunakan sebagai intervensi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika Oktaviani Palupi. 2013. *Pengaruh Religiusitas Terhadap Remaja pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 02 Slawi Kabupaten Tegal*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Bigbee, Amy. 2008. *the Relationship Between Religion, Social Interest, and Wellness*. Dissertation. Greensboro: the Faculty of the Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro.
- Chaplin, James P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Diah Viska Rahmawati. 2009. Hubungan antara kecenderungan mengakses situs porno dan religiusitas pada remaja. *Jurnal Psikologi*. Volume 1.
- Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori Suroso. 2011. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dunn Habbert L. 2009. *Concept of High Level Wellness*. WWURA Newslater.
- Fetzer Institute and National Institute on Aging Working Group. 2003. *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spiritual for Use in Health Research*. Kalamazoo: Fetzer Institute in Collaboration with the National Institute on Aging.
- Hattie John A, Myers Jane E. and Sweeney Thomas J. 2004. A Factor Structure of *Wellness: Theory, Assesment, Analysis*,

- and Practice. *Journal of Counseling & Development*. Vol. 82.
- Hurlock. EB. 1996. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Jalaludin. 2011. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jalaluddin, Rakhmat. 2004. *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*. Jakarta: Mizan.
- K. Sukarji. 1991. *Agama-Agama yang Berkembang di Dunia dan Pemeluknya*. Bandung: Angkasa.
- Kaelan. 2010. *Pendidikan Pancasila*. Yogyakarta: Paradigma.
- Kemendikbud. 2014a. *Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti: untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Kemendikbud.
- Liza Mega Fitriya Sari. 2013. Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Menopause. *Jurnal Online Psikologi*. Vol.01 No.2 <http://e-journal.umm.ac.id>
- M. Amin Abdullah. 1996. *Studi Agama: Konformitas atau Historitas?*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miller James William. 2005. *Wellness: The History and Development of a Concept*. *Spektrum Freizeit*. Vol 1, 84-102.
- Nashori, Fuad dan Rachmy Diana M. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Rahayu, Sri. 2008. *Hubungan antara Religiusitas dengan kematangan Emosi pada Siswa SMU Institut Indonesia I Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN.
- Sweeney, Thomas J. 2009. *Adlerian Counseling and Psychotherapy*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Widiana, Nina. 2013 *Hubungan antara Kadar Religiusitas dengan Kesehatan Mental (Studi pada Mahasiswa Program Studi PAI Semester 6 STAIN Salatiga)*. Salatiga: Program Studi Agama Islam STAIN Salatiga.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. 1992. A Holistic Model for *Wellness* and Prevention Over The Lifespan. *Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. Volume 46.