

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjalani proses belajar di universitas adalah periode yang sangat penting bagi kehidupan individu untuk membentuk nilai-nilai yang tepat, dalam membekali diri untuk karir lebih lanjut. (Barker 2015). Pada periode tersebut individu mendapat status sebagai mahasiswa. Olson et al, (2019) menggolongkan mahasiswa berada pada periode/tahap akhir masa remaja, berada pada rentang usia 18 – 24 tahun. Pola pikir, kondisi psikologis dan religiusitas mahasiswa tidak hanya menentukan prestasi akademik di sekolah, tetapi juga memprediksi kemampuan beradaptasi mereka terhadap tempat kerja dan masyarakat di masa depan.

Liu Xinqiao et al (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa dihadapkan dengan berbagai jenis tekanan dari peran perubahan, tugas studi, hubungan interpersonal, pekerjaan, dan lain-lain. Jika tekanan ini tidak reda pada waktunya, tekanan emosional ini dapat dengan mudah menyebabkan gangguan mental. Pada gilirannya, emosi negatif ini dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka, prestasi akademik, efisiensi pembelajaran, serta gaya hidup, atau bahkan memprovokasi isolasi sosial dan perilaku buruk, keadaan ini akan memperburuk masalah kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis masih relatif baru dan banyak menarik minat untuk diteliti bagi para pendukung kedokteran dan psikologi positif. Perdebatan tentang perubahan paradigma dari model kesehatan mental medis dan berorientasi psikopatologis berfokus pada gangguan dan penyakit terhadap pendekatan yang lebih berbasis kekuatan, yang lebih memperhatikan secara lebih detail tentang individu dan dari kajian kemampuan positif (Rosemarie, 2011). Istilah kesejahteraan psikologis secara progresif dimasukkan ke dalam studi kesehatan mental untuk mengkaji atau menelaah tentang aspek positif kesehatan mental tanpa adanya faktor negatif.

Mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi merupakan tujuan hidup yang penting (Sonya L, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Seligman, 2011), meskipun setengah dari populasi dunia menyatakan bahwa mereka tidak bahagia, tidak sejahtera. Salami (2011) berpendapat bahwa hanya 20% orang dewasa yang berkembang secara penuh (*flourishing*). Sebagian besar individu memiliki keinginan untuk mencapai kebahagiaan dan terhindar dari depresi/kesedihan/kesakitan.

Sonya L, (2011) dan Keyes, (2013) berpendapat bahwa sudah banyak penelitian yang membahas tentang anteseden serta konsekuensi kesejahteraan psikologis, namun hanya sedikit yang fokus terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Weiss, et al (2016) memperkirakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa akan dapat memberikan informasi berharga untuk perkembangan intervensi program dan kegiatan belajar yang ditargetkan.

Penelitian Martin et al, dan Bolier et al (dalam Weiss, 2016) menunjukkan banyak permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa secara umum. Hasil penelitian mereka menemukan bahwa mahasiswa mengalami kegelisahan terhadap kebijaksanaan pemerintah tentang kualifikasi sarjana lulusan jenjang S1, mereka sendiri mengalami kegalauan tentang kompetensi mereka jika selesai S1 tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan S2 atau program profesi karena masalah biaya studi. Selain itu, kepuasan mahasiswa dengan sistem pembelajaran di universitas, menjadi salah satu penentu kesejahteraan psikologis mereka di kampus.

Kesejahteraan psikologis akan berkaitan dengan beberapa faktor, seperti pencapaian nilai akademik, persahabatan yang semakin erat, fasilitas kampus, kesempatan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan kualitas kuliah. Tahap ini dianggap sebagai salah satu kecemasan tertinggi dan fase kesejahteraan psikologis terendah dalam siklus hidup mahasiswa, yang berada pada tingkat tekanan psikologis yang tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Weiss (2016) mengatakan hingga saat ini, penelitian tentang kesejahteraan psikologis masih langka, sehingga diharapkan ada penelitian lanjutan yang lebih secara sistematis mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Noddings, (2013) mengemukakan bahwa meningkatnya tekanan dan kenyataan yang dihadapi para mahasiswa, keadaan ini memungkinkan mereka akan mengalami penurunan tingkat kesejahteraan dan meningkatnya gangguan kejiwaan. Penurunan tingkat kesejahteraan ini dapat berimbas terhadap merosotnya

prestasi akademik, meningkatnya *drop out*, dan menurunnya keterlibatan dalam pelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sejahtera secara psikologis akan lebih optimis, lebih termotivasi untuk belajar, memiliki kesehatan yang lebih baik, rendahnya tingkat depresi dan memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi (Seligman, 2011).

Goodarzi, (2018) menemukan bahwa tugas kuliah dan manajemen waktu sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa di kampus, kekhawatiran mahasiswa tentang berapa banyak waktu dan usaha yang dituntut dari mereka. Mahasiswa yang fokus terhadap keberhasilan dalam hidup, akan berusaha maksimal dalam mencapai target yang mereka impikan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengira dirinya akan gagal cenderung mengabaikan target yang mereka inginkan. Jika mahasiswa tidak menyadari hal ini, maka mahasiswa tersebut akan menyia-nyiakan waktunya dan mengakibatkan ketidakpuasan pada kehidupan.

Membentuk hubungan yang baik dengan sesama teman juga merupakan komponen yang sangat penting dalam meraih kesejahteraan di lingkungan universitas (Goodarzi, 2018). Mahasiswa yang puas dengan tugas kuliahnya, memiliki hubungan baik dengan teman kampus, yang mengatur waktu dengan baik, memiliki reputasi di kampus dan lingkungan kampus, akan merasakan dan dalam keadaan kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian Noble, 2008 (dalam Kindekens, 2014) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan

psikologis akan melakukan usaha dalam pencapaian prestasi yaitu berupa pencapaian nilai akademik yang baik dengan fokus pada kegiatan kampus baik itu dalam proses belajar, praktikum, diskusi kelompok dan kehidupan sosial di kampus. Selanjutnya Gordon, et al (2011) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis akan mampu menyerap dan memahami materi pembelajaran dan segala informasi mengenai kegiatan akademik secara aktif. Sebaliknya mahasiswa yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis akan pasif dalam mencerna segala informasi yang berkaitan dengan akademik, kurang paham tentang tujuan kuliah, terlalu banyak menuntut dari lingkungan dan cenderung manarik diri dari kehidupan dunia kampus dengan memiliki teman dan kehidupan sosial yang terbatas (Wilkinson, 2014)

Permasalahan yang peneliti temukan dilapangan pada tujuh kelas di Fakultas Psikologi, (Kelas A1, A2, A3, B1, B2, B3 dan B4) yaitu keadaan *student looses* yang terjadi pada mahasiswa di setiap angkatan mencapai sekitar 12% pertahunnya. Hasil interviu terhadap 43 orang mahasiswa yang menghilang dan tidak mendaftar ulang, diperoleh informasi bahwa; 1). Sebanyak 12 orang dari mereka mengatakan bahwa setelah mengikuti perkuliahan mereka merasa tidak mendapatkan ilmu apa-apa, 2). Sebanyak 9 orang tidak tahu mau kerja apa nanti setelah kuliah, 3). Sebanyak 7 orang merasa tidak memiliki teman yang cocok, 4). Sebanyak 8 orang terkendala biaya kuliah, 5). Sebanyak 4 orang mencapai Indeks Prestasi dibawah 2.00, dan

6). Sebanyak 3 orang diantara mereka ingin mendaftar CPNS, Polisi atau TNI.

Permasalahan lain adalah mahasiswa yang memiliki IPK tidak mencapai atau dibawah 3.00 ada sekitar 39%, (data dari KTU Fakultas Psikologi) sehingga mereka mengalami kendala dalam menentukan mata kuliah yang telah menjadi paket di semester yang akan dijalani, banyak keluhan pada mereka; ada yang merasa di kelas lain nantinya akan sulit mendapat teman, merasa karena disebabkan dosennya kurang enak mengajar, dosen tidak adil memberikan nilai dan sebagainya. Selanjutnya diperoleh data mahasiswa yang tamat tidak tepat waktu sekitar 47% (data dari Kepala Bagian) dengan berbagai alasan berkaitan dengan proses kepada masing-masing pembimbing tugas akhir.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa rendahnya penerimaan diri (*self-acceptance*) mereka, sehingga menyalahkan orang lain atau keadaan. Tujuan hidup yang rendah (belum pasti) ditandai; tidak tahu mau bekerja dimana nanti setelah tamat, kurang mampu melakukan hubungan yang positif terhadap orang lain ditandai dengan; merasa sulit mencari teman yang cocok dan merasa dosennya kurang enak dalam menyampaikan materi, otonomi (*autonomy*) juga terlihat kurang mandiri, hal ini terindikasi bahwa mereka kurang mampu mencari bahan-bahan yang mendukung mata kuliah yang sedang diampu, hanya mengharap dari dosen, sehingga merasa tidak mendapat ilmu apapun dari mata kuliah tersebut. Pertumbuhan pribadinya (*personal growth*) juga kurang, hal ini terlihat bahwa biaya uang kuliah mereka hanya berharap dari orang tua.

Heintzelman, (2018) berpendapat bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah menunjukkan kurangnya kemampuan untuk menerima segala kemampuan dan kekurangan diri mereka, mengeluh tentang keadaan yang mereka miliki baik saat ini maupun masa lalunya. Kurang mampu menjalin hubungan dengan orang lain, cenderung menghindar dan membutuhkan penerimaan dari orang lain secara berlebihan, banyak menuntut dari lingkungan, dan kurang memiliki kemandirian dalam menjalani kehidupan kampus yang sangat kompleks.

Permasalahan-permasalahan di atas menjadi fenomena kehidupan di kampus yang sangat menarik untuk diteliti, mahasiswa dalam keadaan kurang nyaman, hubungan dengan pengajar kurang terjalin dengan baik, dan hubungan antara sesama mahasiswa kurang akrab, mereka menjalani kehidupan kampus dengan perasaan kurang sejahtera, ada kekhawatiran-kekhawatiran, dan perasaan kurang nyaman (Gaspar et all, 2012) adanya afek negatif yang dirasakan mahasiswa menjadikan kesejahteraan psikologis di kampus menjadi terganggu.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi hal yang perlu untuk diteliti, sehingga perlu untuk dikembangkan pada diri mahasiswa dalam menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensinya. Torrano (2020) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri mahasiswa. Oireachtas (2012) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis harus menjadi fungsi

pendidikan utama dan sudah saatnya kampus dapat memaksimalkan pertumbuhan mahasiswa sebagai peserta didiknya. Perasaan sejahtera dan nyaman di kampus dapat membuat mahasiswa mengembangkan dirinya secara optimal (George, 2016).

Pembahasan kesejahteraan psikologis selalu muncul dalam sejarah kemanusiaan (Fierro, dalam Wells 2010) dan dalam setiap kebudayaan (Lyubomirsky, 2013). Manusia berusaha mencari kunci kebahagiaan/kesejahteraan melalui berbagai pendekatan, seperti melalui pemikiran filosofis, pencarian kenikmatan, kepemilikan harta benda, dan masih banyak cara lainnya.

Ryff (2015) mengatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis ditandai oleh enam dimensi yaitu: 1. Penerimaan diri, 2. Pertumbuhan pribadi, 3. Tujuan Hidup, 4. Hubungan positif dengan orang lain, 5. Penguasaan terhadap lingkungan dan 6. Otonomi.

Islam melalui ayat suci Alqur'an membahas keenam dimensi tersebut yang terdapat pada :

1. Penerimaan Diri; dalam konsep Islam disebut Qona'ah, QS. At-Taubah: 59 Allah berfirman :

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya; *Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya*

kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Islam menganjurkan umatnya untuk tidak mudah berputus asa dan percaya sepenuhnya dengan kuasa Allah SWT. Dengan tidak berputus asa menuntun manusia untuk senantiasa menerima keadaan dirinya dengan lapang dada, dan percaya bahwa Allah SWT akan memberikan karunia-Nya dengan jalan lain. Bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif serta bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan orang lain sebagai penyebab atas permasalahannya.

2. Pertumbuhan Pribadi: Manusia diciptakan oleh Allah berbeda dengan hewan dengan tujuan agar manusia bisa menggunakan kelebihanannya untuk membuat hidupnya lebih bermutu karena manusia adalah sebaik-baiknya makhluk yang diciptakanNya. Sebagaimana firmanAllah : QS. At-Tin: 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya; *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

Ayat ini menerangkan bahwasanya manusia diciptakan oleh Allah dengan sebaik-baiknya, dibandingkan makhluk lainnya, diberikan akal untuk berfikir dan menyadari kemampuannya demi mengembangkan potensi-potensi yang sudah dikaruniakan Allah SWT pada diri masing-masing, sehingga mampu dalam

merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara terus menerus

3. Tujuan Hidup; Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa terdapat tujuan dan makna didalam hidupnya, baik masa lalu maupun yang sedang dijalannya kini. Allah berfirman dalam QS. Adz-Dzariyaat ayat 56 sebagai berikut:

﴿٥٦﴾ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya; *Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*

Individu yang memiliki tujuan hidupnya menjalankan apa yang menjadi kewajibannya, sebagaimana Allah menciptakan manusia agar senantiasa mengabdikan pada-Nya. Pengabdian kepadaNya dapat dilakukan dalam bentuk mengikuti pendidikan dengan menuntut ilmu yang harus ditempuh melalui jalur kuliah diperguruan tinggi, untuk mencapai suatu harapan yang didambakan, sehingga dengan begitu individu dapat merasakan proses yang dijalannya yang dapat membuatnya untuk bisa lebih menghargai diri sendiri secara proporsional.

4. Hubungan positif dengan orang lain; kemampuan dalam mengadakan hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Hubungan positif dengan orang

lain erat hubungannya dengan komunikasi dan cara untuk berkomunikasi, salah satunya menggunakan lisan. Oleh karena itu Islam menganjurkan umatnya agar senantiasa menjaga lisan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sebagaimana firman Allah dalam QS: Al-Israa' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ
إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya: *Dan katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.*

Ayat tersebut menjelaskan pada individu agar senantiasa menjaga lisan dengan sebaik-baiknya dan berusaha untuk berkata yang baik dan benar, karena syaitan adalah musuh nyata bagi manusia dan suka menimbulkan perselisihan. Ini dimaksudkan untuk menjaga hubungan baik antar sesama manusia. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain adalah dengan cara meningkatkan keterampilan individu untuk membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain.

5. Penguasaan terhadap lingkungan; Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Manusia diciptakan oleh Allah sebagai khalifah di muka bumi ini, tujuannya adalah agar manusia senantiasa berperan aktif sebagai

pengendali dari lingkungannya dan bukan dikendalikan pihak lain. Allah berfirman: QS: Al- An'am ayat 165

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ
لِيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ



Artinya: Dan Dialah yang menjadikankamupenguasa-penguasa di bumi dan Diameninggikanebahagiankamuatasesebahagian (yang lain) beberapaderajat, untukmengujimutentangapa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya dan sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa individu yang bisa menguasai lingkungan adalah yang mampu memahami keadaan lingkungannya dan berusaha untuk dapat mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkannya, dan berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain.

6. Otonomi/Kemandirian: Kemandirian dalam Islam juga merupakan hal yang selalu dianjurkan khususnya bagi para orangtua dalam mendidik anak mereka agar menjadi orang yang tidak selalu meminta bantuan orang lain dan memenuhi kebutuhannya dengan usahanya sendiri. DalamQS. Al-Imran: 139. Allah berfirman

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَىٰ أُولَٰئِكَ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang yang lemah, dengan demikian setiap individu memiliki otonomi dan senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk terhadap situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki ketrampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan.

Pencarian kesejahteraan psikologis semakin meningkat dan menjadi topik penting dalam ilmu psikologi positif dan dalam ilmu sosial lainnya (Layard, 2016). Hal ini menjadi pusat perhatian para peneliti dan masyarakat pada umumnya, terlebih yang berfokus pada mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa, sehingga mendorong peneliti untuk menemukan faktor –faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Simons et al (2020), berasumsi bahwa kesejahteraan psikologis sebagai integrasi komponen kognitif, afektif, dan perilaku. Konstruksi meliputi evaluasi diri individu dan apresiasi positif terhadap berbagai bidang kehidupan mereka, persepsi, pengalaman dan perkembangan potensi pribadi yang melampaui, tidak adanya keadaan negatif; terdiri dari sikap dan posisi yang mengungkapkan proses emosional, persepsi kehidupan sebagai lebih (atau kurang) terpenuhi dan memuaskan, dan akan memiliki ekspresi dalam perilaku adaptif (atau *maladaptive*), serta dalam spektrum pengalaman yang luas.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, García et al (disitasi Simon, 2020) telah mengindikasikan peningkatan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis, topik yang paling sering dipelajari terkait dengan kesejahteraan dalam konteks pendidikan, keluarga dan masyarakat, banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik dari variabel internal maupun eksternal.

Individu yang memunculkan perilaku maladaptive dalam konteks pendidikan (Gilman, 2009) berupa perilaku yang menunjukkan keterlibatan mahasiswa dalam belajar yang rendah, sebagai indikasi; terlihat kurang aktif terlibat mengikuti proses belajar di ruang kelas; memilih duduk dibelakang, tidak menyediakan alat tulis, lebih memilih memegang *handphone* dari pada mencatat. Keterlibatan individu dalam melaksanakan suatu aktivitas mempengaruhi aspek positif dari fungsi manusia. Keterlibatan belajar pada mahasiswa akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Peneliti tertarik untuk mengkaji faktor Keterlibatan Mahasiswa, didukung hasil observasi selama mengajar dan diskusi dengan 6 orang staf pengajar/dosen (Ibu SI, Ibu SM, Bapak Kh. Bapak HS, Ibu An dan Bapak F pada tanggal 05 Mei – 16 Mei 2018) tentang perilaku mahasiswa di kelas; mereka cenderung memilih duduk di bangku urutan tengah sampai belakang, hanya beberapa orang saja yang mau duduk di depan, tidak mau berpisah dari kelompoknya, mayoritas mereka tidak menyediakan kertas dan alat tulis serta tidak membawa buku/diktat wajib, pada saat dosen menjelaskan materi mereka

ngobrol, sibuk dengan ponsel, dan beberapa diantara mereka sembunyi-sembunyi untuk menyusup masuk ke kelas karena terlambat. Perilaku di atas merupakan indikasi rendahnya Keterlibatan Mahasiswa untuk menjalankan aktivitas belajar di kelas.

Keterlibatan Mahasiswa adalah sebagai akibat dari tanggung jawab yang etis, berprinsip, moral, yang perlu menjadi perhatian di bidang pendidikan. Untuk dapat terlibat dalam proses belajar membutuhkan minat dan perhatian serta konsentrasi, sehingga siswa terlibat ketika mereka mendengarkan dengan cermat dan menaruh perhatian di dalam kelas (Bilge et al 2014) keterlibatan memprediksi pembelajaran dan kesejahteraan masa depan. Datuet al (2015) memprediksi keterlibatan akademik berkembang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Te Wang et al(2016) mengemukakan bahwa keterlibatan mahasiswa sebagai proses psikologis, khususnya, perhatian, minat, dan investasi serta usaha yang dilakukan mahasiswa dalam proses pembelajaran, diukur dua bentuk keterlibatan; 1. keterlibatan yang sedang berlangsung, yang mencakup perilaku, emosi, dan proses pemikiran siswa selama di kampus, dan 2. reaksi terhadap tantangan, yang mengacu pada strategi mengatasi masalah yang dilakukan mahasiswa untuk menghadapi kegagalan yang dirasakan selama proses belajar.

Li& Lerner, (2018) menemukan keterlibatan mahasiswa dalam belajar terkait negatif dengan retensi kelas dan putus sekolah, selanjutnya Hughes (2015) dalam hal kesejahteraan

psikologis dan emosional, keterlibatan mahasiswa telah dikaitkan secara positif dengan penerimaan dan harga diri, dan terkait negatif dengan kecemasan, depresi, perilaku mengganggu, melakukan masalah, penyalahgunaan zat, dan kehamilan remaja.

Dalam Islam pembahasan keterlibatan mahasiswa dalam belajar, menyebutkan bahwa setiap individu dituntut kesungguhan dalam menghadapi semua tantangan maupun kesulitan-kesulitan yang dihadapi, sehingga bagi seorang muslim harus memiliki usaha yang besar untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar di kelas atau di kampus sebagai tempat untuk menggali ilmu. Firman Allah SWT dalam Q.S. An-Najm: 39 :

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Artinya: dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.

Ayat ini mengajarkan kepada setiap mahasiswa untuk aktif dan berusaha keras dalam setiap proses kegiatan pembelajaran, yang dalam istilah psikologi adalah keterlibatan mahasiswa. Seorang mahasiswa muslim yang memiliki keyakinan terhadap ayat-ayat Al-qur'an akan mengamalkannya sebagai nilai-nilai yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga ada interaksi religiusitas pada keterlibatan mahasiswa dalam menjalankan tugasnya sebagai pelajar terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis yang didalamnya terdapat dimensi tujuan dalam hidup, kemandirian/otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan.

Sebagai mahasiswa mereka memiliki kehidupan yang sangat kompleks dan dinamis. Pada situasi tersebut dituntut untuk senantiasa pada situasi emosi yang positif. Terdapat 55% mahasiswa mengeluh terhadap situasi-situasi yang dihadapi di kampus; banyaknya tugas baik tugas individu maupun tugas kelompok dan jadwal praktikum (data dari *feedback* semester Ganjil TA 2018/2019 pada penyusunan KRS). Mereka kurang bersyukur, sementara banyak pemuda seusia mereka tidak memiliki kesempatan untuk menikmati bangku kuliah, dan ingin menikmati aktivitas belajar, praktikum dan mengerjakan tugas seperti mereka. McCullough et al (dalam Rash, 2011) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi, mampu menikmati berbagai variasi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka lebih positif terhadap keadaan dan orang-orang di sekitarnya.

Menurut Emmons, (2004) kebersyukuran menjadikan individu memiliki perasaan lebih baik, serta bijak dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya individu yang kurang bersyukur akan merasa kurang nyaman dengan hubungan tersebut. Selanjutnya dikatakan bahwa kebersyukuran merupakan karakter manusia yang memiliki nilai tinggi dalam pemikiran semua agama baik melalui agama Yahudi, agama Kristen, agama Islam, agama Buddha, maupun agama Hindu. Emmons(2004), keadaan tersebut di atas merupakan pencapaian kualitas seorang manusia yang dianggap sangat kuat didalam tradisi yang dianut dan mendasar untuk mencapai kualitas kehidupan yang lebih baik.

Penelitian Razini, et al (2018) menemukan bahwa rasa syukur dapat berkontribusi pada kesejahteraan oleh mekanisme ini: 1). Meningkatkan kemampuan untuk menikmati manfaat 2). Mengadaptasi keadaan emosional, termasuk yang baik, dengan mendorong manfaat dari sebuah pengalaman, 3). Melepaskan individu dari emosi yang tidak menyenangkan dan perasaan negatif, 4). Melibatkan dan meningkatkan penekanan pada aspek positif kehidupan, serta 5). Peningkatan imbalan sosial. Psikologi positif sebagai bidang yang menekankan pada mengangkat kesejahteraan individu melalui pengembangan kekuatan manusia, rasa syukur telah terbukti menjadi sifat yang diinginkan atau karakteristik dengan kapasitas untuk membuat hidup lebih baik bagi diri sendiri dan orang lain.

Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis adalah bagian dari keadaan emosi yang positif di dalam diri individu. Dengan memiliki kebersyukuran seseorang akan menyadari bahwa ia mendapatkan banyak perhatian dan kebaikan dari Allah maupun orang-orang di sekitarnya. Rash et al (2011) mengungkapkan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki otonomi/kemandirian, mampu menghadapi/mengontrol lingkungan eksternal, dan memiliki arti dalam kehidupannya serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus, hal tersebut akan mampu tercapai ketika seseorang mampu dan memiliki kebersyukuran yang tinggi.

Kneezel et al (2006), mengemukakan bahwa kebersyukuran akan meningkatkan kesejahteraan individu karena ia merasa bahwa kebutuhan psikologis berupa kompetensi, kemandirian dan keterkaitan merasa terpenuhi. McCullough dan Emmons (2004), mengemukakan bahwa kebersyukuran mampu menjadikan individu menjadi bijaksana menghadapi lingkungan sekitarnya, dan sebaliknya ketika individu kurang mampu merasakan kebersyukuran akan membuatnya mengalami hambatan dalam menjalin keharmonisan dalam lingkungannya, Froh, et al (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif pada kesejahteraan psikologis.

Hedayati, dkk, (2013) kebersyukuran sebagai sifat disposisional telah konsisten terbukti berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, kemudian melaporkan bahwa syukur memiliki korelasi positif dengan tingkat kepuasan hidup, berpengaruh positif terhadap optimisme, harapan, serta vitalitas. Sebaliknya, syukur ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, depresi, dan mempengaruhi negatif. Selain kesejahteraan psikologis dan pengaruh positif, rasa syukur berkorelasi dengan sifat prososial dan perilaku seperti perhatian, empati dan pengambilan perspektif. Kebersyukuran sebagai mekanisme dengan emosi positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Peneliti mensintesisakan kebersyukuran dalam agama Islam; sebagai contoh dalam QS: Ar-Rahman, surat ini menerangkan bagaimana Allah SWT maha Pemurah dengan memberi segala nikmat-nikmat yang tidak terhingga baik di dunia

maupun di akhirat. Pada surat ini diulang sebanyak 31 kali kalimat sebagai berikut;

فَبِأَيِّ آءَاءِ رَبِّكُمْ أَتُكذَّبَانِ ﴿١٣﴾

Yang artinya; *Makanikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?*

Kalimat yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan karunia Allah yang diberikan untuk manusia. Individu yang mampu menghayati isi Alqur'an dengan tingkat religiusitas yang tinggi, akan merasakan dan memahami tentang bersyukur. Dengan memahami surat Ar-Rahman ini tidak ada satu alasan pun bagi setiap manusia untuk tidak bersyukur. Kebersyukuran merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keimanan dan taqwa kepada Allah SWT. Karena dengan bersyukur individu mampu menerima dengan senang hati atas semua pemberian dari Allah SWT.

Selain QS: Ar Rahman, beberapa surat yang membahas tentang kebersyukuran yaitu; QS: Al Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Yang artinya: *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu [98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*

[98]. Maksudnya: Aku limpahkan rahmat dan ampunan-Ku kepadamu.

Mahasiswa yang memiliki tingkat keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, akan senantiasa bersyukur

terhadap segala sesuatu yang dihadapi selama perkuliahan, dengan demikian ada interaksi yang kuat antara religiusitas dengan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis.

Alandete (2015) setiap mahasiswa memiliki pengalaman subjektif dalam hidupnya, pengalaman tersebut dapat dijadikan dalam pencarian makna. Pencarian makna hidup bersifat alamiah, dan menjadi bagian yang sehat dari kehidupannya. Beberapa mahasiswa belum menemukan makna hidup mereka sebagai mahasiswa. Mereka tidak menemukan makna dari kegiatannya selama di kampus. Dari hasil observasi senantiasa terdengar obrolan mereka bahwa selama di kelas mereka tidak mendapatkan apa-apa, bahkan mereka tidak mengerti apa yang disampaikan oleh dosen. Pulang kerumah atau tempat kost seolah sia-sia.

Menurut Frankl (2014) orang yang tidak menyadari kemauan untuk memaknai mungkin mengalami kekosongan eksistensial. Peringatan tanda-tanda kekosongan seperti itu termasuk rasa tidak memiliki tujuan, perasaan yang lelah terhadap dunia, kurang minat, dan ketidakpedulian. Makna hidup dipahami sebagai persepsi dan kebebasan pengalaman dan penentuan nasib, tanggung jawab dan visi positif dari kehidupan seseorang dan masa depan, tujuan dan pemenuhan tujuan eksistensial, mengintegrasikan penerimaan kesulitan, kepuasan hidup, dan pemenuhan diri (Frankl, 2014).

Untuk dapat memaknai hidup Ratni & Rastogi (2017) menyarankan setiap individu agar mencari dan mengejar setiap kesempatan yang ada dan menjadikan tantangan yang dihadapi

dalam hidupnya sebagai motivasi. Dalam kajian filsafat tentang makna hidup memandang bahwa setiap kehidupan akan bermakna dan jika tidak memiliki makna apapun itu berarti kehidupan akan lenyap terlewati sia-sia. (Steger et al, 2015). Hidup akan bermakna ketika sesuatu hal dianggap dan menjadikan hal tersebut penting dan memiliki nilai tertentu bagi individu, keadaan tersebut membuat individu menjadikan sebagai tujuan dalam hidupnya (Alandete, 2015)

Definisi tentang makna dalam hidup menurut Schnell, T (2021) mengisyaratkan bahwa dalam memaknai hidup akan membawa individu untuk memiliki tujuan dalam hidup, termasuk tujuan yang ingin dicapai dan dipenuhi dalam hidupnya. Usaha menemukan makna dalam hidup berupa menetapkan tujuan dalam hidupnya serta berupaya untuk menjadikan hidupnya lebih bermakna. Setiap individu akan memaknai hidup secara unik dan memiliki kekhasan masing-masing. Frankl, (disitasi Hedayati et al 2013) mengemukakan bahwa setiap individu akan memaknai hidup secara berbeda-beda bahkan dari satu kejadian dengan kejadian yang lain.

Razini, et al (2018) menunjukkan bahwa emosi positif membantu individu menemukan makna positif dalam keadaan yang menantang dan sulit, suatu hasil yang dapat menyebabkan peningkatan emosi positif dan juga dapat memperluas pemikiran, serta menurun negatif berkorelasi dengan suasana hati yang merusak dan depresi.

Sullivan & Lorentz (2008) makna hidup adalah hal penting termasuk didalamnya adalah kemampuan untuk

mempertahankan hidup, pola hidup sehat dan pencapaian kehidupan yang sejahtera. Bano (dalam Alandete, 2015) menemukan bahwa persepsi yang tinggi akan makna dalam hidup akan mengarah pada kesejahteraan psikologis yang tinggi dan stres yang rendah di kalangan mahasiswa, memiliki hubungan yang positif dan signifikan; kesejahteraan psikologis serta mampu memaknai hidup secara baik. Krok (2018) menemukan makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada remaja dan orang dewasa, disimpulkan bahwa makna hidup sangat berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini memberikan wawasan tentang makna hidup dan kesejahteraan psikologis siswa dari masa remaja awal dan akhir. Jika seseorang menganggap hidupnya bermakna maka dia akan merasa lebih sejahtera secara psikologis daripada mereka yang menganggap hidup mereka tidak bermakna.

Bentuk makna hidup adalah nilai maksimum dalam menentukan bagaimana orang dapat termotivasi untuk mencapai tujuan mereka di sekolah, universitas, pekerjaan dan dalam keseharian untuk pengalaman hidup sehari-hari. Frankl (2014) menyatakan bahwa pencarian makna hidup memiliki keadaan mendesak yang luar biasa khususnya bagi kaum muda, karena banyaknya keputusan dan tekanan hidup yang mereka hadapi terus-menerus. Kehidupan di universitas dianggap penuh dengan perjuangan dan termotivasi menuju pencapaian tujuan hidup.

Untuk mampu memaknai hidup seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki tingkat pemahaman nilai dan kemampuan menghayati Alqur'an sebagai pedoman berperilaku.

Dalam Islam untuk mampu menemukan makna hidup, hal yang paling utama adalah memahami apa arti hidup. Arti hidup dalam Islam adalah ibadah, termasuk menuntut ilmu adalah ibadah, sehingga mahasiswa harus memahami perannya sebagai mahasiswa, memaknai setiap proses kehidupannya sesuai dengan tugas perkembangannya sebagai mahasiswa dan generasi penerus. Sebagai proses untuk mencapai keberhasilan mahasiswa yang sedang melaksanakan pendidikan perguruan tinggi dituntut untuk selalu memaknai hidupnya dengan terus mengisi hidupnya dengan manfaat-manfaat; sehingga mahasiswa senantiasa menemukan apa yang ia cari dan kejar di perguruan tinggi.

Mahasiswa muslim yang sedang menuntut ilmu idealnya mampu dan paham akan memakna hidupnya, dan sebagai muslim dituntut senantiasa menginternalisasi nilai Alqur'an dalam hidupnya, sesuai Q.S: Thaha-114;

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

(Katakanlah; *"Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."*), dengan surat ini mahasiswa memohon kepada Allah agar menambah ilmunya, sehingga tidak akan ada mahasiswa yang datang ke kampus tanpa tujuan dan tidak mendapatkan apapun setelah keluar dari kelas. Hal ini menunjukkan ada interaksi religiusitas dengan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis

Sebagai makhluk sosial mahasiswa membutuhkan dukungan orang lain, dukungan telah ditemukan untuk memberikan pengaruh yang kuat dan berkontribusi pada dan

kesejahteraan psikologis (Lam, 2019). Dukungan dapat menciptakan kondisi psikologis di mana individu dapat merasakan aman, dihormati, dihargai sendiri dan kompeten, memungkinkan individu untuk menikmati otonomi yang lebih besar dalam menguasai hidupnya sendiri, untuk memperbaiki kondisi merasa kurang beruntung.

Dalam beberapa tahun terakhir, dukungan sosial sering menjadi fokus penelitian karena dianggap sebagai suatu hal yang penting mekanisme eksternal perlindungan terhadap kemungkinan hambatan seseorang dapat mengatasi perubahan di dalam dan di luar lingkungan keluarga (Aragão, et al dalam Wang, 2017). Beberapa studi telah berusaha untuk menunjukkan korelasi yang positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis selama masa remaja.

Radmacher, (dalam Wang 2017) Dukungan sosial adalah faktor kunci dalam membantu mahasiswa menjalani perubahan dan dinamika kehidupan kampus, ia menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa di kampus. Dosen berperan penting dalam memberikan pengaruh dukungan kepada mahasiswa Selain itu, prestasi mahasiswa membutuhkan pengakuan, terutama dari dosen. Chao (2018), juga menemukan pengaruh *social support* terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Konsep *social support* yang dirasakan individu mengacu pada rasa bahwa orang lain akan memberikan bantuan ketika mereka membutuhkan. Interaksi secara positif mengarahkan pada

tingkat yang dirasakan individu yang dapat dia percayai, mengandalkan, atau merasakan dukungan dari pasangan, orang tua, anak, teman, atau kerabat. Interaksi negatif berkaitan dengan tingkat seseorang merasa dikritik, dibiarkan, atau tunduk pada tuntutan berlebihan oleh orang lain. Aspek positif dari dukungan sosial dikaitkan dengan pencapaian kepuasan hidup dan dimilikinya kualitas hidup yang lebih baik serta lebih sedikit depresi dan kecemasan pada orang dewasa. (Chao, 2018)

Dukungan sosial merupakan perilaku dengan tujuan memberikan bantuan serta melibatkan aspek emosional, memberikan informasi yang dibutuhkan, memberikan bantuan berupa alat/bahan, dan reaksi yang positif kepada individu disaat mereka menghadapi permasalahan sebagai sarana yang disediakan untuk menjalin hubungan interpersonalnya. Sharifian, et al (2018), menemukan bahwa ada pengaruh positif persepsi dukungan sosial terhadap dimensi otonomi, dan penerimaan diri. Disarankan bahwa akses ke sumber dukungan sosial mahasiswa lebih ditingkatkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Wilson, et al (2020) dukungan sosial yang datang dari pihak fakultas dapat mempengaruhi pengalaman mahasiswa di perguruan tinggi baik melalui dukungan kelas formal dan interaksi yang berkontribusi pada integrasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi dan melalui interaksi informal seperti yang terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler yang mempengaruhi integrasi sosial mahasiswa di perguruan tinggi. Pada gilirannya, integrasi akademik dan sosial adalah kontributor utama bagi

kemampuan dan keputusan siswa untuk menyelesaikan gelar, sesuai dengan tujuan hidup mereka (*purpose in life*) belajar di perguruan tinggi.

Untuk memperoleh dan merasakan dukungan sosial, mahasiswa dituntut untuk mampu dan menyadari bahwa sebagai hamba Allah SWT, individu harus memiliki kemampuan dalam *Hablum Minannas*; yaitu hubungan baik antara manusia satu dengan manusia lainnya. Konteks ini menuntut agar individu untuk selalu menyadari bahwa ia tidak hidup sendiri, dan merasa tidak butuh bantuan orang lain.

Dalam Q.S An-Nisa ayat: 36

﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ
مُخْتَلًا فَخُورًا﴾

Artinya: Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh [294], dan teman sejawat, ibnu sabil [295] dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.

[294]. Dekat dan jauh di sini ada yang mengartikan dengan tempat, hubungan kekeluargaan, dan ada pula antara yang muslim dan yang bukan muslim.

[295]. Ibnussabilialah orang yang dalam perjalanan yang bukan ma'shiat yang kehabisan bekal. Termasuk juga anak yang tidak diketahui ibu bapaknya.

Uraian di atas menggambarkan bahwa penghayatan dan keterlibatan agama dari individu memiliki interaksi terhadap kemampuan menyadari dukungan sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis.

Green (2010) mengemukakan bahwa setiap manusia disebut sebagai makhluk yang religius (*Homo religious*) sebab agama hadir sepanjang kehidupannya. William James (dalam Green, 2010) menyebutkan bahwa peranan agama adalah hal penting dalam kehidupan manusia, kemudian Emmons et al (2003) mengemukakan agama adalah sumber kekuatan sosial yang sangat penting, dan berpengaruh kuat terhadap lingkungan kehidupan sosial individu.

Religiusitas merupakan kesatuan unsur-unsur yang komprehensif; menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (*having religion*), namun lebih dalam yaitu meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan. Religiusitas Islam tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau: iman, Islam, dan ihsan. Leeming, DA et al (2010) mengemukakan bahwa religiusitas, kajian ini mengkhususkan pada religiusitas Islami, merupakan kajian yang berusaha mengukur tingkat kesadaran terhadap Allah berdasarkan sudut pandang tauhid Islam. yaitu menunjukkan perilaku yang sesuai dengan penuh kesadaran tentang Allah dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Mochon, D et al (2017) religiusitas atau keterlibatan keagamaan secara aktif meningkatkan kemungkinan hidup lebih lama dari rata-rata sebesar 29%, dan partisipasi dalam praktik keagamaan, seperti kehadiran di rumah ibadah, meningkatkan peluang hidup lebih lama dengan 43%. Juga dalam studi menyelidiki peran agama pada kesehatan mental hubungan positif terungkap antara frekuensi doa dan kesehatan (Green, 2010). Meningkatnya minat dan perhatian media pada pro dan kontra dari peran agama dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan telah menghasilkan studi penelitian yang besar mengeksplorasi hubungan antara religiusitas dan aspek yang berbeda dari kesejahteraan psikologis. Agama telah diusulkan untuk membawa masyarakat terisolasi dan masyarakat bersama-sama dan membawa hasil positif dari kesepian (Szczesniak et al, 2017).

George et al (2012) berpendapat bahwa terlepas dari dukungan empiris yang diperoleh untuk hubungan moderat antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, hubungan masih tetap tidak ditentukan, sehingga religiusitas ditentukan sebagai variable moderator dalam penelitian ini. Szczesniak et al (2017) mengatakan kebanyakan literatur telah difokuskan pada empat aspek utama religiusitas termasuk keterlibatan agama, perilaku, sikap atau orientasi dan semua berhubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berdasarkan kajian beberapa konsep teori peneliti tertarik untuk mengkaji kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pembahasan kesejahteraan selalu muncul dalam sejarah

kemanusiaan (Fierro, 2000) dan dalam setiap kebudayaan (Lyubomirsky, 2011). Manusia berusaha mencari kunci kebahagiaan/kesejahteraan melalui berbagai pendekatan, seperti melalui pemikiran filosofis, pencarian kenikmatan, kepemilikan harta benda, dan masih banyak cara lainnya. Pencarian kesejahteraan psikologis semakin meningkat dan menjadi topik penting dalam ilmu psikologi positif dan dalam ilmu sosial lainnya (Layard, 2016). Hal ini menjadi pusat perhatian para peneliti dan masyarakat pada umumnya, terlebih yang berfokus pada mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa.

Kajian mengenai kesejahteraan psikologis perlu diperdalam mengingat kondisi kesejahteraan psikologis sangat mendukung produktifitas dan aktivitas produktif lainnya sebagai mahasiswa. Kondisi kesejahteraan psikologis sangat penting bagi kesehatan manusia secara utuh. Mahasiswa yang sejahtera psikologis akan mampu menyadarinya, mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup, mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan sebagai generasi muda, dan mampu berkontribusi bagi masyarakat. Keadaan ini mendorong peneliti untuk menemukan faktor –faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh keterlibatan mahasiswa, kebersyukuran, makna hidup dan dukungan sosial dalam terbentuknya kesejahteraan psikologis dengan religiusitas sebagai variabel perantaranya. Peneliti mengajukan judul **Peran Moderasi Religiusitas Pada Pengaruh Keterlibatan**

Mahasiswa, kebersyukuran, Makna Hidup dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh Keterlibatan Mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
5. Apakah terdapat peran moderasi religiusitas pada pengaruh keterlibatan mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
6. Apakah terdapat peran moderasi religiusitas pada pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
7. Apakah terdapat peran moderasi religiusitas pada pengaruh makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?
8. Apakah terdapat peran moderasi religiusitas pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis:

1. Pengaruh Keterlibatan Mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
2. Pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
3. Pengaruh makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
4. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5. Peran moderasi religiusitas pada pengaruh keterlibatan mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
6. Peran moderasi religiusitas pada pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa
7. Peran moderasi religiusitas pada pengaruh makna hidup terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa
8. Peran moderasi religiusitas pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa

D. Orisinalitas Penelitian

Adapun kontribusi pada orisinalitas penelitian yang dilakukan adalah dengan membandingkan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu serta temuan-temuanmya. Temuan-temuan pada penelitian terdahulu yaitu :

1. Boulton Chris A., et al, 2019 penelitiannya dengan judul *Student Engagement And Wellbeing Over Time at A Higher Education Institution*. Penelitian ini menganalisis hasil dari

survei longitudinal mahasiswa di universitas berbasis kampus di Inggris, yang bertujuan untuk memahami bagaimana keterlibatan dan kesejahteraan bervariasi secara dinamis selama masa akademik. Melibatkan 175 mahasiswa, hasil menunjukkan Keterlibatan dan kesejahteraan psikologis, ditunjukkan dalam penelitian ini untuk berhubungan secara positif. Melihat secara longitudinal di seluruh survei, menemukan bentuk keterlibatan yang positif (dan secara signifikan) berkorelasi dengan setidaknya salah satu variabel kesejahteraan.

2. Noor, N.M., Rahman, Nur D.A, and Zahari. Muhammad, I.A.M. 2018 dengan judul penelitian *Gratitude, Gratitude Intervention and Well-being in Malaysia*, meneliti pengaruh Gratitude terhadap kesejahteraan psikologis pada 59 siswa dengan memberikan intervensi selama 14 hari, hasilnya menunjukkan bahwa efek rasa syukur meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kesusahan.
3. Alandete Joaquín García, 2015. *Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales*. Penelitian ini menganalisis hubungan antara *meaning in life* dan psychological well being dengan sampel 180 mahasiswa Spanyol (138 wanita, 76,7%; 42 pria, 23,3%) berusia 18-55, $M = 22,91$, $SD = 6,71$. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan makna hidup dengan dimensi kesejahteraan psikologis, disimpulkan bahwa pengalaman makna hidup adalah penting untuk kesejahteraan psikologis.

4. Leme V.B Romera., at al, 2015, judul penelitiannya adalah *Social Skills, Social Support and Psychological Well-Being in Adolescents of Different Family Configurations*. Sampel adalah 454 remaja berusia antara 13 dan 19 tahun. Penelitian menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial baik dari teman maupun dari keluarga merupakan faktor dominan dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5. Chime, A 2018. *A Study of Religiosity and Psychological Well-Being*, sebuah studi yang dirancang untuk melihat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Sampel penelitian adalah 70 pria dan 70 wanita rentang usia 20 untuk 78 tahun berpartisipasi dalam studi. Tehnik Analisis regresi menghasilkan temuan ada pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Dengan melihat penelitian di atas, maka jelas penelitian yang dilakukan akan ada atau memiliki perbedaan yang signifikan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menganalisis moderasi religiusitas pada pengaruh faktor keterlibatan mahasiswa, kebersyukuran, makna hidup dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, masih belum banyak ditemukan penelitian yang menganalisis faktor di atas menjadi satu penelitian. Religiusitas sebagai variabel moderator akan melihat peran interaksi religiusitas pada pengaruh variabel keterlibatan mahasiswa, makna hidup, kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, dengan dasar pemikiran religiusitas adalah bagian yang tidak dapat terpisah dari kehidupan manusia dan sangat terkait dengan perilakunya

sehari-hari, Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa mengingat belum banyak penelitian di Indonesia terlebih-lebih pada mahasiswa di Medan yang mengkaji tentang kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dipandang sebagai hasil dari kehidupan yang dijalani dengan baik dan merupakan faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan kampus/universitas.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis maupun praktis yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan secara teoritis sehingga bermanfaat khususnya pada Psikologi Pendidikan Islam terkait dengan kesejahteraan psikologis, keterlibatan mahasiswa, kebersyukuran, makna hidup, dukungan sosial, serta religiusitas.

2. Manfaat Praktis

Menambah wawasan dan pengetahuan pada mahasiswa Universitas Medan Areatentang kesejahteraan psikologis keterlibatan mahasiswa, kebersyukuran, makna hidup, dukungan sosial, serta religiusitas bagi mahasiswa serta sebagai bahan bagi peneliti lain yang tertarik dengan tema di atas.

Menentukan faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dapat memberikan informasi berharga untuk perkembangan intervensi program dan kegiatan belajar yang ditargetkan oleh pengelola program studi.