

RELIGIUSITAS ISLAM DAN KEBAHAGIAAN (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi)

Ros Mayasari

Abstrak: Psikologi menjelaskan kebahagiaan dengan dua pendekatan yang berbeda yaitu tercapainya kepuasan hidup secara subyektif dan tercapainya kualitas hidup yang bermakna. Di sisi lain Islam sebagai sebuah agama menjadi kerangka kerja untuk pencarian tujuan dan makna hidup. Religiusitas sebagai pengikatan diri seseorang terhadap Sang Khalik beserta ajaran-Nya membawa manusia kepada kebahagiaan.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan konsep kebahagiaan/kesejahteraan dalam psikologi dengan religiusitas Islam. Religiusitas Islam bisa saja berkontribusi secara langsung terhadap kebahagiaan seseorang atau secara tidak langsung melalui pemberian makna dan tujuan hidup manusia. Religiusitas Islam tampak lebih dekat dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menekankan kebahagiaan terhadap adanya hidup yang bermakna (*meaning life*).

Kata Kunci: kebahagiaan, religiusitas, kesejahteraan psikologis

Pendahuluan

Kebahagiaan sudah menjadi topik yang sudah sejak lama diperbincangkan. Dalam disiplin ilmu psikologi, masalah ini mulai mengemuka sejalan dengan perkembangan gerakan psikologi positif. Psikologi positif berkembang dengan memfokuskan kajiannya untuk melihat potensi dan sisi-sisi positif manusia. Psikologi positif meyakini bahwa manusia sebagai makhluk yang mampu menentukan sendiri cara dalam memandang kehidupannya. Dengan demikian psikologi positif menekankan pentingnya pemaknaan hidup dan pemaknaan ini bersifat subyektif

Selama ini dalam psikologi berkembang dua pengertian dalam memahami kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Pengertian pertama bersumber dari pendapat Bradburn (Awaningrum, 2007) yang mendefinisikan *psychological well being* menjadi *happiness* (kebahagiaan) yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebahagiaan berarti adanya keseimbangan afek (perasaan) positif dan afek negatif. Pengertian kedua berasal dari pembuatan alat ukur *Life Satisfaction Index* untuk membedakan kesuksesan individu lanjut usia yang mengalami kesuksesan hidup dan yang tidak oleh Neugarten, Havighrust dan Tobin. Pada pengukuran ini kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*). Kedua pengertian kesejahteraan psikologis seperti dikemukakan di atas secara umum dinamakan dengan *subjective well being* (biasa disingkat SWB) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan kesejahteraan subyektif.

Ryff (Ryff dan Singer, 1996) menjelaskan religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *well being*. Hasil-hasil penelitian juga menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan *well being*, seperti penelitian Tiliouine, Cummins dan Davern, 2009; Maulina, 2011; Rinasti, 2011). Namun, ditemukan juga pada penelitian yang lain (seperti Retnowati, 2007; Walker, 2009) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan *well being*. Pertanyaan mengapa hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil yang berbeda, merupakan sesuatu yang menarik dan penting untuk ditelaah.

Mengapa terjadi perbedaan hasil penelitian hubungan antara kebahagiaan atau kesejahteraan dengan religiusitas? Bukannya religiusitas seharusnya memberi dampak kesejahteraan dan kebahagiaan pada orang-orang yang memilikinya? Atau religiusitas memang lebih dekat dan berhubungan dengan salah satu dari konsep kesejahteraan/kebahagiaan dalam psikologi? Atau bisa jadi pengalaman dan pengamalan beragama seseorang tidak serta membawa kepada pengalaman spiritualitas yaitu mencapai “kedekatan” kepada sang Khalik, yang hal itu inti dari kebahagiaan? Ataupun religiusitas dan spiritualitas itu dibedakan sehingga dalam ditemukan dalam penelitian bahwa spiritualitas berhubungan erat dengan kebahagiaan daripada religiusitas?

Sukidi dalam menjelaskan fenomena keagamaan di balik kegairahan spiritualitas *New Age* menemukan bahwa ada sebuah titik balik *New Age*: dari alergi terhadap agama formal karena dinilainya cenderung eksklusif, dogmatis, dan sektarian, menuju petualangan

spiritual (*spiritual adventure*) lintas agama, dan karenanya bersifat inklusif, pluralis dan universal. Sadar atau tidak, *spiritual adventure* gaya *New Age* ini, sebenarnya adalah wisata spiritual lintas agama (Sukidi, 2013).

Timur, bagi kalangan *New Age* memang menawarkan suatu seni hidup yang bisa menjadi alternatif atas modernisme Barat. Sehingga seperti banyak dipercaya oleh kalangan *New Age*- di masa depan akan ada zaman baru, di mana Timur akan memberikan kontribusi yang sangat besar sekaligus memberikan jalan bagi pencarian karifan pada tradisi Barat sendiri yang sekarang mulai kelihatan usaha-usaha ke arah itu.

Oleh karena itu, pertanyaan selanjutnya apakah religiusitas Islam mampu membawa seseorang mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan khususnya secara psikologis?

Religiusitas

Secara mendalam Chaplin (1997) mengatakan bahwa religi merupakan sistem yang konfleks yang terdiri dari kepercayaan, keyakinan yang tercermin dalam sikap dan melaksanakan upacara-upacara keagamaan yang dengan maksud untuk dapat berhubungan dengan Tuhan. Ananto (2003, dalam Thontowi 2003) menerangkan religius seseorang terwujud dalam berbagai bentuk dan dimensi, yaitu:

1. Seseorang boleh jadi menempuh religiusitas dalam bentuk penerimaan ajaran-ajaran agama yang bersangkutan tanpa merasa perlu bergabung dengan kelompok atau organisasi penganut agama tersebut. Boleh jadi individu bergabung dan menjadi anggota suatu

kelompok keagamaan, tetapi sesungguhnya dirinya tidak menghayati ajaran agama tersebut.

2. Pada aspek tujuan, religiusitas yang dimiliki seseorang baik berupa pengamatan ajaran-ajaran maupun penggabungan diri ke dalam kelompok keagamaan adalah semata-mata karena kegunaan atau manfaat intrinsik religiusitas tersebut. Boleh jadi bukan karena kegunaan atau manfaat intrinsik itu, melainkan kegunaan manfaat yang justru tujuannya lebih bersifat ekstrinsik yang akhirnya dapat ditarik kesimpulan ada empat dimensi religius, yaitu aspek intrinsik dan aspek ekstrinsik, serta sosial intrinsik dan sosial ekstrinsik.

Dari beberapa definisi yang diungkapkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa religiusitas merupakan suatu bentuk hubungan manusia dengan penciptanya melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan tercermin dalam sikap dan perilakunya sehari-hari.

Dalam Islam, menurut Daradjat (1995) bahwa wujud religiusitas yang paling penting adalah seseorang dapat merasakan dan mengalami secara batin tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lain. Dengan demikian religiusitas merupakan sebuah konsep untuk menjelaskan kondisi religiusitas dan spiritualitas yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini dapat dilihat dari dimensi-dimensi religiusitas yang dijelaskan oleh Ancok dan Suroso (dalam Mailani, 2013) yang memasukkan pengalaman individual seseorang dalam hubungannya dengan Tuhan (misalnya merasa dekat Tuhan) sebagai dimensi pengalaman keberagaman yang dapat dilihat sebagai dimensi spiritualitas. Hasil penelitian Wahyuningsih (2009) menunjukkan

bahwa spiritualitas dalam konteks Indonesia tidak dapat lepas dari agama (Islam). Hal ini berbeda dari konsep religiusitas dan spriritualitas yang dalam perkembangan psikologi muktahir yang cenderung untuk dipisahkan.

Dimensi Religiusitas

Menurut Glock (Rahmat, 2003) bahwa ada lima aspek atau dimensi religiusitas yaitu:

1. Dimensi ideologi atau keyakinan, yaitu dimensi dari keberagaman yang berkaitan dengan apa yang harus dipercayai, misalnya kepercayaan adanya Tuhan, malaikat, surga dan sebagainya. Kepercayaan atau doktrin agama adalah dimensi yang paling mendasar.
2. Dimensi peribadatan, yaitu dimensi keberagaman yang berkaitan dengan sejumlah perilaku, dimana perilaku tersebut sudah ditetapkan oleh agama, seperti tata cara ibadah, pembaptisan, pengakuan dosa, berpuasa, shalat atau menjalankan ritual-ritual khusus pada hari-hari suci.
3. Dimensi penghayatan, yaitu dimensi yang berkaitan dengan perasaan keagamaan yang dialami oleh penganut agama atau seberapa jauh seseorang dapat menghayati pengalaman dalam ritual agama yang dilakukannya, misalnya kekhusyukan ketika melakukan shalat.
4. Dimensi pengetahuan, yaitu berkaitan dengan pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

5. Dimensi pengamalan, yaitu berkaitan dengan akibat dari ajaran-ajaran agama yang dianutnya yang diaplikasikan melalui sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam Islam, menurut Daradjat bahwa wujud religiusitas yang paling penting adalah seseorang dapat merasakan dan mengalami secara batin tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lain. Dengan demikian religiusitas merupakan sebuah konsep untuk menjelaskan kondisi religiusitas dan spiritualitas yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini dapat dilihat dari dimensi-dimensi religiusitas yang dijelaskan oleh Ancok dan Suroso (dalam Mailani, 2013) yang memasukkan pengalaman individual seseorang dalam hubungannya dengan Tuhan (misalnya merasa dekat Tuhan) sebagai dimensi pengalaman keberagaman yang dapat dilihat sebagai dimensi spiritualitas. Hasil penelitian Wahyuningsih (2009) menunjukkan bahwa spiritualitas dalam konteks Indonesia tidak dapat lepas dari agama (Islam). Hal ini berbeda dari konsep religiusitas dan spriritualitas yang dalam perkembangan psikologi muktahir yang cenderung untuk dipisahkan.

Ada yang menarik dari kalsifikasi dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark di atas. Klasifikasi menurut Glock & Stark yang membagi agama ke dalam lima dimensi memang cukup representatif untuk mengungkap religiusitas seseorang. Hanya saja, menurut Polutzian (1996) di antara lima dimensi di atas, dimensi pengetahuan dalam berbagai penelitian tidak memiliki hubungan dengan variabel yang lain. Tidak adanya hubungan antara dimensi pengetahuan dengan variabel lain dapat diketahui dari penelitian Diana (1998) dan Prihastuti & Theresiawati (2003) dimana dimension religiusitas tidak berkaitan

dengan kreatifitas dan metode *active coping*. Berdasarkan hal di atas, maka dalam tulisan ini dimensi pengetahuan tidak dimasukkan sebagai dimensi religiusitas yang dibahas.

Konsep Kesejahteraan atau Kebahagiaan dalam Psikologi

Kesejahteraan atau kebahagiaan dalam psikologi dikenal dengan istilah *well being*. Penelitian-penelitian masalah *well being* ini dalam perkembangannya terbagi dalam kedua kelompok, yaitu mengfokuskan kepada *subjective well-being* atau *psychological well-being*. Penelitian yang menekankan kesejahteraan dengan pendekatan *subjective well-being*, memahami kesejahteraan sebagai konsep yang memiliki komponen afektif (emosional) yaitu adanya keseimbangan antara afek positif dan afek negatif dan komponen kognitif yaitu penilaian seseorang tentang kepuasan hidupnya. Adapun peneliti yang menekankan kepada konsep *psychological well-being*, memahami kesejahteraan hidup manusia sebagai pencapaian kualitas hidup yang direpresentasikan oleh Ryff ke dalam 6 dimensi yaitu penerimaan diri, penguasaan atas lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan otonom.

1. Konsep *Subjective Well-being*

Menurut Ed Diener, Eunkook Suh, dan Shigehiro Oishi, *subjective well-being* mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka. Di dalamnya meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup dan kepuasan pernikahan, tidak adanya depresi dan

kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif. Lebih lanjut disimpulkan, bahwa secara garis besar, indeks *subjective well-being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Untuk dapat mengetahui seseorang bahagia atau tidak, orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya. Sedangkan dalam menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Orang yang indeks *subjective well-being*-nya tinggi adalah orang yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, orang yang indeks *subjective well-being*-nya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas

a. Komponen *subjective well-being*

Terdapat tiga komponen utama dari *subjective well-being*, yaitu kepuasan, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan dalam level yang rendah. Setiap komponen terbagi lagi menjadi beberapa subkomponen. Kepuasan umum dapat terbagi menjadi kepuasan dalam berbagai bidang dalam hidup, seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan, dan lain sebagainya. Afek menyenangkan dapat dibagi

menjadi emosi khusus, seperti kebahagiaan, afeksi, dan harga diri. Afek yang tidak menyenangkan dapat dipisahkan menjadi emosi dan *mood* khusus, seperti malu, marah, sedih, rasa bersalah, dan cemas.

b. Bottom Up dan Top Down Theory

Diener mengemukakan bahwa kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan dapat dijelaskan dengan menggunakan dua pendekatan umum, yaitu *bottom up theory* dan *top down theory*. Dalam *bottom up theory*, kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan seseorang akan tergantung pada banyaknya jumlah kepuasan kecil dan kebahagiaan sesaat yang dialaminya. Dengan kata lain, *subjective well-being* dilihat sebagai penjumlahan pengalaman positif dalam kehidupan seseorang. Semakin sering seseorang mengalami peristiwa yang menyenangkan, maka ia akan semakin bahagia.

Perspektif lain memandang *subjective well-being* lebih berkaitan dengan kecenderungan seseorang mengevaluasi dan menginterpretasikan pengalamannya secara positif. Menilik dari perspektif ini, seseorang dapat memiliki *subjective well-being* karena melihat situasi yang dihadapinya dalam hidup secara positif. Pendekatan yang menjelaskan *subjective well-being* ini disebut sebagai *top down theory*. Dalam pendekatan ini, pengukuran *subjective well-being* lebih dikaitkan dengan sifat kepribadian, sikap, dan cara seseorang menginterpretasi pengalaman dalam hidup.

Apabila melihat dari perspektif *bottom up*, usaha untuk meningkatkan *subjective well-being* seharusnya berfokus untuk mengubah lingkungan dan situasi yang dialami seseorang. Misalnya

dengan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, hidup di lingkungan yang lebih aman, dan lain sebagainya. Sedangkan apabila melihat dari perspektif *top down*, usaha untuk meningkatkan kebahagiaan seharusnya berfokus pada bagaimana mengubah perspektif seseorang, keyakinan mereka, atau sifat kepribadiannya

2. Konsep *Psychological Well-Being*

Carol D Ryff merupakan penggagas teori *Psychological Well-Being* yang selanjutnya disingkat dengan PWB menjelaskan istilah PWB sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff & Singer, 1996).

Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychologically-well*). Ia menambahkan bahwa PWB merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Menurut Ryff gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*),

pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. PWB dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Menurut Bradburn, kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Ryff menyebutkan bahwa PWB terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Selain itu, setiap dimensi dari PWB menjelaskan tantangan yang berbeda yang harus dihadapi individu untuk berusaha berfungsi positif. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Menurut Ryff (dalam Keyes, 1995), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*). Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (1989) menandakan PWB yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai dimensi yang penting dalam konsep PWB. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan

enggannya untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam dimensi ini.

- 3) Otonomi (*autonomy*). Dimensi otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis.
- 4) Tujuan hidup (*purpose in life*). Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalukehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti. Dimensi ini dapat menggambarkan kesehatan mental karena kita tidak dapat melepaskan diri dari

keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai tujuan dan makna kehidupan ketika mendefinisikan kesehatan mental.

- 5) Perkembangan pribadi (*personal growth*). Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan, dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.
- 6) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*). Individu dengan PWB yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik

maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

Hubungan Religiusitas dan Konsep *Well Being*

Penelitian Tiliouine, Cummins dan Davern (2009). Penelitian Tiliouine et. al bertujuan mengeksplorasi hubungan religiusitas Islam dan kepuasan hidup dengan 2909 responden di Algeria, menunjukkan religiusitas berhubungan positif yang kuat dengan *subjective well-being* (SWB).

Penelitian penulis pada tahun 2013 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being*. Hasil uji korelasi dengan Pearson Product Moment menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan *psychological well being*. Dengan demikian, bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang semakin ia mengalami kesejahteraan psikologis. Salah satu dimensi PWB (*psychological well being*) adalah tujuan hidup. Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Dimensi ini sangat berkaitan erat dengan transendensi dimana segala persoalan hidup diarahkan kepada Tuhan dan individu yang memiliki

tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

Penelitian ini menunjukkan *psychological well being* (PWB) dan *subjective well being* (SWB) merupakan dua konstruk yang berbeda, bahkan tidak berkorelasi sama sekali. Oleh karena itu, penelitian ini semakin menegaskan bahwa kebahagiaan yang bersifat hedonik memang berbeda dengan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (PWB) yang bersifat eudamonik. Melalui pendekatan eudamonik, konsep *psychological well being* (PWB) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan bahagia dan sejahterah apabila mengisi hidupnya dengan hal-hal yang bermakna, yang bertujuan, yang berguna bagi kesejahteraan orang lain dan pertumbuhan dirinya sendiri. Adapun konsep kebahagiaan dan kesejahteraan dalam konstruk *subjective well being*/kesejahteraan subjektif (SWB) bersifat hedonik yaitu yang mengandung prinsip kesenangan yaitu sejauh mana seseorang merasa hidupnya menyenangkan, bebas stres, bebas dari rasa cemas, tidak depresi dan lain-lain yang intinya mengalami perasaan-perasaan menyenangkan dan bebas dari perasaan-perasaan tidak menyenangkan dan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Penelitian penulis juga menunjukkan bahwa religiusitas ternyata lebih berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (PWB) yang bersifat eudamonik. Dengan kata lain kehidupan bermakna yang berhubungan dengan religiusitas. Hal ini dapat dijelaskan bahwa religiusitas merupakan hal yang berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara

positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. Makna hidup inilah yang membuat seseorang dapat merasakan dan mengalami kesejahteraan psikologis yaitu mengalami pertumbuhan pribadi, mampu menguasai tantangan dan hambatan dalam lingkungannya karena ia merasakan kedekatan terhadap yang transenden.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Aflakseir tahun 2012 yang meneliti tentang religiusitas, makna hidup dan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa muslim di Inggris dengan sampel berjumlah 60 orang mahasiswa di University of Southampton and Birmingham di Inggris, menunjukkan mahasiswa muslim memandang kehidupan ini dengan penuh makna dan sumber makna hidup tersebut paling besar berasal dari aktivitas keberagaman mereka dan hubungan yang baik dengan keluarga dan hanya sedikit berasal dari *hedonistic activities* dan kepemilikan benda. Artinya kesejahteraan itu bukan berarti dilihat dari seberapa banyak seseorang melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkannya seperti menikmati hiburan, berjalan-jalan, makan-makan di restoran dan lain-lain.

Salah satu dimensi PWB (*psychological well being*) adalah tujuan hidup. Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Dimensi ini sangat berkaitan erat dengan transendensi dimana segala persoalan hidup diarahkan kepada Tuhan dan individu

yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. Hanya saja religiusitas tidak sekedar melakukan dengan baik ritual/perintah/larangan dalam agama (*not just about doing well*), tetapi pengalaman kedekatan kepada Tuhan (spiritualitas) menjadi faktor yang paling penting.

Religiusitas dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang erat dengan spiritualitas. Spiritualitas menjadi faktor terpenting yang mempengaruhi religiusitas seseorang. Spiritualitas yang merupakan pengalaman kedekatan kepada Tuhan, mengantarkan seseorang untuk taat kepada perintah-Nya dengan melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan apa yang dilarang (aspek ritual, aspek konsekuensi).

Penutup

Religiusitas Islam menunjukkan bahwa keberagamaan seseorang tidak terlepas dengan spiritualitas yaitu pengalaman kedekatan terhadap sang Khalik. Religiusitas Islam menawarkan kesejahteraan atau kebahagiaan yang mengarah kepada kehidupan yang bermakna bukan sekedar lebih banyak mengalami perasaan positif daripada perasaan negative dan mengalami kepuasan hidup yang subyektif. Religiusitas Islam mengarahkan kebahagiaan kepada kehidupan yang membawa seseorang kepada pengoptimalan potensi diri, kemandirian, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu menghadapi kejadian-kejadian yang terjadi pada dirinya. Religiusitas Islam menunjukkan bahwa Islam mengisi individu dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup.

Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memunculkan harapan yang lebih besar pada hidupnya, maka individu tersebut dapat meningkatkan optimisme terhadap masa depan hidupnya.

Konsep religiusitas Islam seperti ini dapat menimbulkan ketertarikan para pencari kebahagiaan sejati.□

Daftar Pustaka

- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 9, No. 2, 27-31
- Daradjat, Zakiah. (1995). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang
- Keyes, K.L, Shmotkin, D dan Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 6, 1007–1022
- Ros Mayasari (2013). Hubungan Kesejahteraan Subyektif, Kesejahteraan Psikologis dan Religiusitas. *Laporan Hasil Penelitian*. P3M STAIN Sultan Qaimuddin Kendari
- Sukidi, *New Age: Wisata Spiritual Lintas Agama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001
- Tiliouine, H. Cummins, R.A dan Davern. (2009) Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture*. Vol. 12, No. 1, January 2009, 55–74