

RELIGIOSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS KAUM REMAJA DI ERA PANDEMI

Raja Oloan Tumanggor¹, Agoes Dariyo²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

¹Corresponding autor: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a serious psychological impact on society, including teenagers. Teenagers who become the next generation and hope of the nation experience psychological problems such as anxiety, depression, stress which of course will affect their psychological well-being. Psychological well-being is a situation in which a person experiences a positive self-assessment, has meaning, purpose and autonomy in life. So concern for youth is needed to maintain the continuity of the nation's future. To build the psychological well-being of teenagers, it is necessary to pay attention to the aspect of religiosity. This study aims to discuss the role of religiosity in improving the psychological well-being of adolescents. Religiosity is a condition, understanding and obedience of a person in believing in a religion that is manifested in the appreciation of values so as to encourage someone to behave according to religious teachings in everyday life. This condition of religiosity is explored through the dimensions of ideology, ritual, appreciation, intellectual, and experience. The purpose of this study was to determine the role of religiosity on the psychological well-being of adolescents during the Covid-19 pandemic. This study uses quantitative methods with measuring tools of religiosity and psychological well-being. From the data processing, it was found that there was a significant positive relationship between religiosity and psychological well-being ($r = .635$, $p = .000$, $p < .001$). The higher the religiosity, the higher the psychological well-being, and vice versa, the lower the religiosity, the lower the psychological well-being. Through the regression test of religiosity on psychological well-being, the results obtained were $r^2 = .403$, $p = .000$, $p < .001$. This means that there is a contribution of religiosity to psychological well-being of 40.3%, and there are other factors of 59.7% that affect psychological well-being. The results of this study contribute to research in the psychology of religion and clinical psychology, especially in an effort to increase the role of religiosity in promoting psychological well-being

Keywords: religiosity; psychological well-being; teenagers; pandemic era

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah membawa dampak psikologis yang cukup serius bagi masyarakat termasuk kaum remaja. Kaum remaja yang menjadi generasi penerus dan harapan bangsa mengalami masalah psikologis seperti cemas, depresi, stres yang tentu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis adalah situasi dimana seseorang mengalami penilaian positif terhadap diri sendiri, memiliki makna, tujuan dan otonomi hidup. Maka kepedulian kepada kaum remaja amat dibutuhkan untuk menjaga kelangsungan masa depan bangsa. Untuk membangun kesejahteraan psikologis kaum remaja perlu memperhatikan aspek religiositasnya. Penelitian ini hendak membahas peran religiositas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis kaum remaja. Religiositas adalah suatu keadaan, pemahaman dan ketaatan seseorang dalam menyakini suatu agama yang terwujud dalam penghayatan nilai sehingga mendorong seseorang berperilaku sesuai ajaran agama dalam hidup sehari-hari. Kondisi religiositas ini dialami melalui dimensi ideologis, ritual, penghayatan, intelektual, dan pengalaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran religiositas terhadap kesejahteraan psikologis kaum remaja di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur religiositas dan kesejahteraan psikologis. Dari pengolahan data diperoleh hasil bahwa ada hubungan signifikan positif antara religiositas dan kesejahteraan psikologis ($r = .635$, $p = .000$, $p < .001$). Semakin tinggi religiositas maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya, demikian juga sebaliknya makin rendah religiositas akan membuat semakin rendah juga kesejahteraan psikologisnya. Melalui uji regresi religiositas terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh hasil sebesar $r^2 = .403$, $p = .000$, $p < .001$. Artinya ada sumbangan religiositas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 40,3%, dan masih ada faktor lain sebesar 59,7% yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini berkontribusi pada penelitian psikologi agama dan psikologi klinis khususnya dalam upaya meningkatkan peran religiositas dalam memajukan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: religiositas; kesejahteraan psikologis; kaum remaja; era pandemi

1. PENDAHULUAN

Dampak pandemi Covid 19 amat berpengaruh bagi seluruh dunia dan juga Indonesia bukan hanya dalam bidang kesehatan dan ekonomi, tapi juga juga bidang psikologis. Persoalan psikologis seperti masalah kesehatan mental muncul karena adanya pembatasan akses sehari-hari, harus bekerja dari rumah. Para mahasiswa dan siswa pun harus belajar secara online. Pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi ini juga mempengaruhi beban psikologis para siswa, guru, dosen dan orangtua (Kompas, 21/10/2020).

Kondisi pandemi ini membuat masyarakat tidak siap menghadapi baik dari segi fisik maupun psikis. Salah satu kondisi psikologis yang dialami masyarakat adalah ketakutan (*anxiety*) akan tertular virus mematikan itu (Fitria, 2020). Ini dapat tentu mengganggu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis merupakan situasi dimana seseorang mampu menerima diri, mandiri, bertumbuh, bisa menguasai lingkungan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup (Snyder & Lopez, 2007).

Kesejahteraan psikologis terbangun berdasarkan konsep mengenai *eudaimonia* (kebahagiaan) manusia, dimana kebahagiaan itu tidak hanya dilihat dari adanya emosi positif serta kepuasan hidup, tapi juga bagaimana manusia dapat berfungsi penuh di dalam hidupnya (Ryff & Singer, 2006). Bila orang mengalami ketakutan yang berlebihan karena efek pandemi ini, tentu saja akan membuat orang menjadi rapuh, mencurigai orang lain yang mungkin bisa menjadi tempat penularan virus, dan yang paling parah menjadi kehilangan tujuan dan arah hidup. Hal ini menimbulkan permasalahan kesejahteraan psikologis yang cukup serius.

Permasalahan kesejahteraan psikologis yang muncul akibat dari pandemi Covid-19 saat ini bukan hanya dialami oleh orang dewasa dan kaum lanjut usia (lansia), tapi juga oleh kaum remaja. Menurut penelitian Lindia Fitria & Ifdil (2020) tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Berbagai bentuk kecemasan itu biasanya tampak dalam kesulitan untuk tidur, tidak bisa berkonsentrasi, dan gampang emosi. Selain itu imbas lain yang dialami oleh para remaja selama pandemi ini adalah terjadinya perubahan dalam hidup masyarakat bidang ekonomi, politik, pendidikan, dll membuat para remaja juga harus beradaptasi. Namun proses adaptasi ini tidak berjalan mulus, karena para remaja ini mengalami perubahan dari segi psikologis mental, sehingga mereka menjadi stres dan kerap berperilaku irasional (Ananda & Apsari, 2020). Jadi, di tengah pandemi Covid-19 saat ini para remaja dihadapkan dengan banyak situasi yang memicu stress. Tekanan dan harapan untuk berprestasi lebih tinggi dialami para remaja dan mereka dituntut untuk melakukan lebih banyak hal di usia mereka. Padahal situasi pandemi ini membuat hal itu tidak mudah untuk mewujudkannya. Menurut Misero dan Hawadi (2012) perkembangan psikologis para remaja menimbulkan permasalahan dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai remaja. Banyaknya tekanan dari luar dirinya ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis para remaja, sehingga perlu memelihara agar kesejahteraan psikologisnya tetap stabil atau meningkat.

Di tengah pandemi Covid 19 kesejahteraan psikologis sangat penting karena mempunyai pengaruh besar pada kehidupan para remaja. Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu mencapai perkembangan optimalnya. Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu *pertama*, penerimaan diri artinya kemampuan untuk menerima diri yang ditandai dengan sikap positif pada dirinya sendiri, mengenali, memahami, mengakui kekuatan dan kelemahannya. *Kedua*, hubungan yang baik dengan orang lain yang ditandai dengan adanya hubungan hangat, memuaskan, saling percaya, memiliki empati, kasih sayang yang kuat serta dapat memahami dan menerima orang lain apa adanya. *Ketiga*, otonomi, yaitu individu dapat mengatur perilaku dirinya, berupaya untuk tidak bergantung dengan orang lain, melakukan evaluasi diri berdasarkan standar peribadinya. *Keempat*, memahami lingkungan yakni individu memiliki berbagai aktivitas eksternal yang kompleks dan mampu menggunakan peluang di sekitarnya. *Kelima*, tujuan hidup artinya individu memiliki arah tujuan hidup yang jelas, merasa

ada makna atas kehidupannya, dan memiliki keyakinan tinggi atas makna hidupnya. *Keenam*, pengembangan diri artinya individu memiliki perasaan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru serta sadar akan potensi yang dimilikinya.

Untuk membentengi para remaja dari persoalan kesejahteraan psikologis ini, sangat urgen mereka dibekali dengan religiositas yang memadai. Religiositas adalah manifestasi sejauh mana seseorang penganut agama menyakini, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari (Holdcroft, 2006). Maka untuk mengetahui kondisi religiositas seseorang, dapat dilihat melalui lima dimensi yaitu keyakinan, ritual, pengalaman, pengetahuan, dan konsekwensi (Stark & Glock, 1996). *Pertama*, keyakinan artinya dimensi yang didasari oleh harapan bahwa agama akan berpegang pada keyakinan tertentu berupa doktrin yang diakui. *Kedua*, dimensi ritual atau praktek ibadah yang melibatkan pengalaman beribadah yang terlibat dalam komunitas. *Ketiga*, dimensi pengalaman yang berfokus pada pengalaman iman pribadi, yang memungkinkan pertemuan seseorang dengan hal yang transenden. *Keempat*, dimensi pengetahuan agama yang meliputi dimensi intelektual berkaitan dengan harapan bahwa orang yang beragama akan diberi informasi dan pengetahuan tentang prinsip-prinsip dasar ajaran imannya melalui tulisan suci yang sakral seperti sejarah, sakramen, dan moralitas. *Kelima*, dimensi konsekwensi artinya dimensi yang mengacu pada pengaruh nilai-nilai agama yang dianutnya memberikan pengaruh positif dalam kehidupannya sehari-hari.

Bagaimanakah hubungan antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis? Metty Widya Pangestika (2019) yang melakukan penelitian kepada remaja yang tinggal di panti asuhan, berpendapat terdapat hubungan positif antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Kemudian Indri Wahyuni et al. (2020) yang melakukan penelitian di antara remaja/mahasiswa STIKES di Cilacap, menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiositas dan tingkat kecemasan para remaja di era pandemi Covid-19. Artinya, para remaja perlu meningkatkan religiositasnya untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat Covid 19. Bila Pangestika meneliti kaum remaja di era non pandemic, maka penelitian ini memfokuskan diri pada kaum remaja di era pandemi. Bila Indri Wahyuni et al. melihat kaitan antara religiositas dan kecemasan, maka penelitian ini memfokuskan diri pada kesejahteraan psikologis kaum remaja di era pandemi. Jadi yang menjadi kekhususan (*state of art*) penelitian ini adalah apakah religiositas berhubungan dengan kesejahteraan psikologis bagi kaum remaja di era pandemi, apakah religiositas berperan terhadap kesejahteraan psikologis kaum remaja di era pandemi? Penelitian ini bertujuan ingin melihat hubungan antara religiositas dan kesejahteraan psikologis kaum remaja di era pandemi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mengembangkan psikologi agama dan psikologi klinis.

2. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah remaja dari usia 13 hingga 21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik *convenience sampling* di beberapa sekolah menengah di Jakarta. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket. Ada dua macam skala yaitu skala religiositas dan skala kesejahteraan psikologis. Skala religiositas yang dipakai adalah *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang mengacu pada Glock & Stark (1968). Skala ini terdiri dari 33 item yang tercakup dalam 5 dimensi. Sedangkan skala kesejahteraan psikologis menggunakan skala *Psychological Well-being* (Ryff & Keyes, 1995) yang terdiri dari 31 item dan dibagi dalam 6 dimensi, yaitu mandiri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Alat ukur itu akan diujicoba pada sejumlah subjek untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Lalu alat ukur digunakan untuk mengumpulkan data dari beberapa sekolah menengah di Jakarta pada Maret – Juni 2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam menerima dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungannya, punya tujuan hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya (Ryff, 1989). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut: *Pertama*, faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status social ekonomi dan budaya. *Kedua*, faktor dukungan sosial, yang dipahami sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, pertolongan yang dipersepsikan seseorang dapat diperoleh dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter maupun organisasi social. *Ketiga*, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, artinya seseorang dapat mengevaluasi pengalaman hidupnya yang dapat berpengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologisnya. *Keempat*, faktor *locus of control*, maksudnya suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (*control*) terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, yang dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis.

Sejak pandemi Covid-19 merebak Gassman-Pines et al. (2020) meneliti bahwa kesehatan mental yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis para orang tua dan anak-anak semakin merosot. Masalah itu makin buruk karena masalah ekonomi sebagai imbas dari pandemi. Hal yang sama juga ditemukan oleh Otu et al. (2020) pandemi membuat trauma, persoalan kesehatan mental bukan hanya pada orang yang terinfeksi virus tapi juga yang tidak terinfeksi. Pandemi menjadi tantangan berat kesejahteraan psikologis hampir semua lapisan masyarakat (Sun et al., 2020, Agung, 2020).

Kaum remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak dan masa dewasa antara umur 13 sampai 21 tahun. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis dan perobahan suara. Para remaja umumnya ingin menikmati kemandirian dan menonjolkan identitas. Mereka mulai berpikir logis, abstrak dan idealistis serta menghabiskan banyak waktu di luar keluarga. Terjadi perubahan biologis, koqnitif dan sosial emosional pada masa remaja (Santrock, 2007). Menurut Badan Kesehatan Sedunia (WHO) ada tiga kriteria digunakan untuk menjelaskan siapa kaum remaja. *Pertama*, secara biologis: remaja adalah individu yang berkembang saat pertama sekali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. *Kedua*, secara psikologis: remaja merupakan individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri anak-anak menjadi dewasa. *Ketiga*, sosial ekonomi: remaja adalah orang yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Sarwono, 2002).

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami proses pertumbuhan baik secara fisik maupun mental. Secara psikologis mereka masih belum mencapai perkembangan yang optimal. Periode remaja menunjukkan suatu masa kehidupan, dimana sulit untuk memandang remaja sebagai anak-anak, tapi juga belum bisa dianggap sebagai dewasa. Masa remaja merupakan suatu masa dimana individu berjuang untuk tumbuh dan menjadi seseorang, menggali arti dan makna dari segala sesuatu yang ada, sehingga tanpa adanya pendampingan yang tepat, mereka bisa memperoleh dampak negative dari lingkungan sosialnya dan bisa mempengaruhi para remaja yang belum bisa membedakan mana yang baik dan mana yang kurang baik.

Perkembangan sikap dan keyakinan para remaja harus dibina atas dasar yang sudah dipelajari dan diterimanya termasuk dalam hal keagamaan. Secara psikologis para remaja sebenarnya memiliki berbagai masalah karena adanya perubahan fisik, psisikis dan sosial. Masalah yang kerap terjadi dalam kehidupan para remaja adalah menyangkut keyakinan. Pada umumnya para remaja memiliki keyakinan tertentu namun tidak diungkapkan, misalnya bahwa kehidupan ini adalah sesuatu yang berguna. *Kedua*, para remaja selalu ingin mencari sesuatu, mereka ingin

mendapatkan kepastian tentang ari dan makna kehidupan ini. Para remaja umumnya ingin jawaban yang sangat mendasar. Ketiga, menyangkut pilihan. Para remaja sedang mencari jati diri dan berusaha untuk mengambil keputusan yang tepat. Atas dasar kebebasan memilih inilah para remaja akan menggunakan daya nalarnya untuk memutuskan mana yang benar dan mana yang salah. Keempat, tujuan hidup. Remaja berupaya untuk mencari makna dari segala sesuatu, membuat pilihan yang tepat untuknya dan menetapkan tujuan yang ingin dicapainya.

Kata 'religiositas' berasal dari Bahasa Inggris *religion* artinya agama. Dari kata 'religion' ada turunan kata 'religiosity' yang berarti hal-hal yang berhubungan/berkaitan dengan agama. Kata Inggris *religion* sendiri berasal dari Kata Latin 'religio' yang turun dari kata 'religare', re artinya Kembali, ligare berarti mengikat. Maka *religare* berarti mengikat Kembali. Jadi definisi *religio* ini menunjukkan dalam agama terdapat aturan-aturan dan kewajiban yang harus dipenuhi dan memiliki fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya dengan Allah, sesama manusia, dan alam lingkungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata *religiositas* diartikan sebagai pengabdian terhadap agama atau kesalehan. Asosiasi Psikologi Internasional (2015) mendefinisikan *religiositas* sebagai *the quality or extent of one's religious experience*, artinya kualitas atau tingkat pengalaman *religious* seseorang. Jadi *religiositas* merupakan tingkat komitmen individu terhadap agama yang dia anut beserta ajaran-ajarannya, yang ditunjukkan oleh sikap dan perilaku yang konsisten dengan komitmen tersebut.

Religiositas telah lama menjadi bahan penelitian para ahli psikologi, sehingga ada beberapa definisi yang diberikan kepada *religiositas*. Di antara definisi itu dapat dilihat antara lain dari Glock dan Stark (1969) yang mendefinisikan *religiositas* sebagai tingkat pengetahuan seseorang terhadap agama yang dianutnya serta suatu tingkat pemahaman yang menyeluruh terhadap agama yang dianut. Kemudian Pergament (1997) mengartikan *religiositas* sebagai pencarian makna dengan cara yang sakral. Dalam konteks ini pencarian makna artinya secara proses penemuan sesuatu yang suci untuk melakukan sebuah perubahan. Fetzer (1999) juga memberikan arti *religiositas* sebagai suatu yang lebih menitikberatkan pada masalah perilaku, sosial, dan merupakan doktrin dari setiap agama atau golongan. Koenig (2005) memandang *religiositas* sebagai system terorganisir dari keyakinan, praktek, dan ritual masyarakat. Lalu Hernandez (2011) mendefinisikan *religiositas* sebagai keyakinan dan praktek yang terkait dengan suatu ikatan keagamaan dan Tuhan.

Bila diperhatikan kelima definisi *religiositas* di atas tampak adanya penekanan tertentu dari para ahli. Glock dan Stark agak berdekatan dengan definisi Koenig dan Hernandez yang melihat aspek keyakinan dan praktek keagamaan dalam *religiositas*. Sementara Pergament menekankan pada pencarian makna, sedangkan Fetzer menitikberatkan pada perilaku sosial. Bisa disimpulkan bahwa Koenig dan Hernandez mendefinisikan *religiositas* dengan pengaruh dari Glock dan Stark. Dalam penelitian ini peneliti mengikuti definisi yang dilontarkan oleh Glock dan Stark, karena dimensi *religiositas* yang ditawarkannya lebih komprehensif dan mengandung hampir seluruh aspek yang ada dalam agama mulai dari keyakinan, ritual, dan dampak keyakinan itu dalam hidup sehari-hari.

Religiositas adalah manifestasi sejauh mana seseorang penganut agama menyakini, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari (Holdcroft, 2006). Maka untuk mengetahui kondisi *religiositas* seseorang, dapat dilihat melalui lima dimensi.

Pertama, keyakinan (*ideologis*) berisi pengharapan yang berdasar pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut. Kedua, ritual: berisi praktik keagamaan dan menunjukkan komitmen atasnya. Ketiga, penghanyatan berupa harapan tertentu dan yakin akan sampai pada kekuatan supranatural. Keempat, pengetahuan tentang dasar iman dan keyakinan. Kelima, dan pengamalan dan konsekwensi: identifikasi mengenai akibat dari keyakinan agamanya (Glock & Stark, 1966).

Ada dua faktor utama yang bisa mempengaruhi perkembangan religiositas, yaitu pertama, lingkungan keluarga dan kedua, lingkungan masyarakat. Pertama, lingkungan keluarga. Keluarga atau orang tua merupakan lingkungan yang amat penting bagi kehidupan dan perkembangan religious seorang individu. Sejak awal orang tua diharapkan mampu memperkenalkan dan menanamkan nilai religious terhadap anak-anaknya. Menurut Hommes (1992) keluarga merupakan basis utama bagi anak remaja sejak dia lahir ke dunia. Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama bagi dasar keterampilan, kecerdasan dan nilai hidup beragama seseorang. Karena itu orang tua perlu lebih berani dalam mendidik dan membentuk anak remaja dalam hal religiositasnya. Mereka tidak boleh memberikan kewajiban itu kepada orang lain atau lembaga tertentu yang dianggap berkompeten dalam mendidik dan membentuk religiositas anak.

Faktor kedua adalah lingkungan masyarakat. Lingkungan masyarakat terdiri dari rekan sebaya, para guru dan tokoh idola para remaja. Anak keluar dari lingkungan keluarganya. Dia pergi ke sekolah dan bertemu dan bermain dengan rekan sebaya. Mereka beradaptasi dengan nilai yang ada di dalam lingkungannya. Para remaja menyerap nilai yang ada dan hidup dalam lingkungan masyarakat tersebut, termasuk nilai religious. Situasi konkrit masyarakat ini berpengaruh bagi anak khususnya para remaja yang sedang mencari dan menentukan identitas diri mereka.

Itulah permasalahan yang kerap dihadapi para remaja. Bila mereka mampu mengatasinya, mereka akan makin percaya diri, sehingga mampu menjalani masa dewasa dengan baik. Untuk menghadapi masalah inilah para remaja membutuhkan figur orang tua untuk mendampingi mereka dalam mengambil keputusan yang tepat. Relasi yang harmonis antara orang tua dan anak remaja akan membentuk rasa percaya diri anak remaja. Rasa aman dalam diri para remaja memungkinkan dia menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Semua pribadi anak yang telah dibina saat dia masih kecil akan menjadi landasan kuat dalam orientasi keagamaannya. Artinya, orangtua menjadi pendidik pertama dan terutama dari seorang anak yang sedang berkembang kepribadiannya.

Annisa Fitriani (2016) menganalisa keterkaitan antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis melalui *literature review*. Dia menyimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis. Tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan dengan tinggi rendahnya religiositas. Saleem & Saleem (2016) juga meneliti peran religiositas terhadap kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa kedokteran di Pakistan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa religiositas merupakan prediktor yang kuat bagi kesejahteraan psikologis para mahasiswa. Selain itu Hamidah (2019) meneliti hubungan religiositas dengan kesejahteraan psikologis para prajurit TNI. Hasilnya ditemukan hubungan yang signifikan positif antara religiositas dan kesejahteraan psikologis. Peneliti mau melihat dimensi mana dari religiositas yang paling berperan terhadap kesejahteraan psikologis kaum remaja, serta apa kekhususan pandemi saat ini bagi kesejahteraan psikologis kaum remaja.

Deskripsi demografis penelitian ini adalah sebagai berikut. Dari segi umur responden ini mulai dari usia 13 hingga 21 tahun. Kebanyakan 15 orang berumur 20 tahun (16%), kemudian menyusul usia 19 sebanyak 12 orang (12,8%), dan usia 22 sebanyak 10 orang (10,6%). Selebihnya 25 orang menyebar di usia antara 15 – 18 tahun. Dari 94 responden terdapat 19 orang laki-laki (20,2%) dan 75 orang perempuan (79,8%). Kebanyakan responden 89 orang belum menikah (94,7%) dan hanya 5 orang yang sudah menikah (5,3%). Dari segi agama yang dianut kebanyakan beragama Kristen 38 orang (40,4%), menyusul 24 orang Katolik (25,5%), 17 orang Islam (18,1%), dan 13 orang Buddha (13,8%), serta 2 orang Hindu (2,1%). Bila dilihat dari segi pendidikan mayoritas masih duduk di bangku SMA sebanyak 52 (55,3%). Kemudian disusul oleh 37 orang lulusan S1 (39,4%).

Penelitian menggunakan dua buah alat ukur, yaitu alat ukur religiositas dan kesejahteraan psikologis. Reliabilitas alat ukur (alpha Cronbach) adalah 0,925. Sementara validitas alat ukur

religiositas berada pada 0,232 -0,765. Dari 29 item alat ukur ini terdapat 4 item yang tidak valid, sehingga dianggap gugur. Sementara reliabilitas alat ukur kesejahteraan psikologis (alpha Cronbach) adalah sebesar 0,899, sedangkan validitas alat ukur ini berada di kisaran 0,236-0,645. Dari 30 item terdapat 29 item yang valid dan hanya 1 item yang tidak valid dan gugur.

Dari uji normalitas diperoleh data demikian $P = .732$, $P > .005$, yang berarti bahwa data terdistribusi secara normal.

Dari hasil uji korelasi antara religiositas dan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan yang signifikan antara religiositas dengan kesejahteraan psikologis ($r = .635$, $p = .000$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi religiositas para remaja, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Demikian juga sebaliknya, bila religiositas mereka rendah, maka rendah juga kesejahteraan psikologisnya.

Melalui uji regresi antara religiositas terhadap kesejahteraan psikologis didapat angka $R^2 = .403$, $p = .000$, $p < .001$. Hal ini berarti bahwa sumbangan religiositas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 40,3% dan masih banyak faktor lain sebesar 59,7% yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis kaum remaja.

Hasil penelitian melalui pengolahan data ini jelas menunjukkan hubungan signifikan antara religiositas dan kesejahteraan psikologis kaum remaja di masa pandemi sekarang ini. Hal itu sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Annisa Fitriani (2016) yang melakukan analisa sistematis terhadap kaitan antara religiositas dan kesejahteraan psikologis. Selain itu hasil olah data ini sejalan dengan penelitian Salem & Salem (2016) serta Hamidah (2019) yang meneliti religiositas dan kesejahteraan mahasiswa kedokteran dan para prajurit TNI.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah jumlah responden yang kurang banyak. Dengan jumlah responden yang banyak, misalnya di atas 200 orang, akan diperoleh gambaran yang lebih lengkap tentang kaum remaja sebagai subjek penelitian. Keterbatasan kedua ialah ada sebagian subjek yang mengisi angket ini sudah berpendidikan S1 sehingga dari segi usia mereka tidak bisa dikategorikan lagi sebagai anak remaja sebagai ciri khusus dari penelitian ini. Barangkali lebih baik respondennya dibatasi siswa-siswi yang masih duduk di bangku SMP dan SMA.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Di masa pandemi saat ini religiositas kaum remaja berhubungan dengan kesejahteraan psikologisnya. Hubungan yang signifikan dan positif ini berarti bahwa semakin tinggi religiositas kaum remaja, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Demikian pula sebaliknya bila kehidupan religiositas kaum remaja rendah maka akan menyebabkan rendah juga kesejahteraan psikologisnya. Kemudian dari hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa terdapat 40,3% sumbangan religiositas dalam membangun kesejahteraan psikologis kaum remaja di masa pandemi. Bertolak dari keterbatasan penelitian ini dianjurkan untuk menjangkau lebih banyak responden kaum remaja di penelitian berikutnya agar gambaran subjek remaja dapat lebih pasti dan dominan. Kedua, subjek yang akan diteliti hendaknya terbatas siswa-siswi SMP dan SMA agar karakter remajanya dapat lebih jelas. Ketiga, untuk penelitian selanjutnya dapat dipilih variable lain selain religiositas, misalnya *self efficacy* atau *self-esteem* dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis di era pandemi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada LPPM Universitas Tarumanagara yang telah memfasilitasi sehingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik pada Semester Genap 2020-2021.

REFERENSI

- Agung, I.M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologis Sosial, *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1 (2), 68-84.
- Ananda, S. S.D. & Apsari, N.C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk, *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7, No. 2, 248-256.
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk mengatasi Anxiety dalam masa pandemic Covid-19. *Al-Irsyad*, 10 (1).
- Fitria, L. & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio*, Vol. 6, No. 1, 1-4.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiositas dalam Meningkatkan *Psychological Well-being*. *Al-AdYaN*, Vol. XI, N0.1.
- Gassman-Pines, A., Ananat, EO, Fitz-Henly J. (2020). Covid-19 and Parent-Child Psychological Well-being. *Pediatrics*, 146 (4): e2020007294.
- Glock, C. & Stark, R. (1966). *Religion and Society in Tension*. Chicago: University of California.
- Hamidah, T. (2019). Hubungan Religiositas dengan *Psychological Well-being* pada anggota Satpamwal Denma Mabes TNI. *Ikraith-Humaniora* Vol. 3, No. 2, 139-146.
- Holdcroft, B. (2006). What is Religiosity? *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice* Vol. 10, No. 1, 89-103.
- Ryff, D. Carol. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality Social Psychology*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well- Being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Saleem, S. & Saleem, T. (2016). Role of Religiosity in Psychological Well-Being among Medical and Non-Medical Students. *Journal Religious Health*. Doi 10.1007/s10943-016-0341-5
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence*, MacGraw-Hill. Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc
- Sun, R., Balabanova, A., Bajada, C. J., Liu, Y., Kriuchok, M., Voolma, S., ... Sauter, D. (2020, June 2). Psychological wellbeing during the global COVID-19 outbreak. <https://doi.org/10.31234/osf.io/r7xaz>.