

**HUBUNGAN KEBERMAKNAAN HIDUP DAN KETERATURAN
MELAKSANAKAN SHALAT DENGAN *PSYHOLOGYCAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :
Regita Cahyani
1531080185**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/2019 M**

**HUBUNGAN KEBERMAKNAAN HIDUP DAN KETERATURAN
MELAKSANAKAN SHALAT DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**



**Oleh :
Regita Cahyani
1531080185**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

**Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si.
Pembimbing II : Iin Yulianti, MA.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/2019 M**

ABSTRAK

Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

Oleh :

Regita Cahyani

Psychological Well-Being berdampak terhadap kesehatan mental, fungsi sosial, relasi interpersonal, kesehatan dan kemampuan beradaptasi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, seperti: makna dan tujuan hidup dan religiusitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang berjumlah 70 mahasiswa yang diambil dengan teknik *propotionate random sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala *psychological well-being* sebanyak 33 aitem ($\alpha = 0,889$), skala kebermaknaan hidup sebanyak 25 aitem ($\alpha = 0,843$) dan skala keteraturan melaksanakan shalat 49 aitem ($\alpha = 0,958$). Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan program *SPSS 21.0 for Windows*

Hasil penelitian menunjukkan $R_{x1,2-y}=0,530$ dengan nilai $F = 13,082$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis diterima bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dengan $R^2 = 0,281$. Hasil yang diperoleh memberikan sumbangan 28,1%. Hasil kedua dengan $r_{x1y} = 0,302$ dengan $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Hasil ketiga dengan $r_{x2y} = 0,518$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Kata kunci : *Psychological Well-Being, Kebermaknaan Hidup, Keteraturan Melaksanakan Shalat*



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat :Jl. Letkol H. Endro Suratmen Sukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531,780421

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan
Melaksanakan Shalat dengan *Psychological Well-Being*
pada Mahasiswa**
Nama : Regita Cahyani
NPM : 1531080185
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP.1963010119990310001

Pembimbing II

Iin Yulianti, M.A
NIP.-

**Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam**

Abdul Qohar, M.Si
NIP.197103122005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmen Sukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa. Disusun oleh: Regita Cahyani. NPM :1531080185. Prodi :Psikologi Islam. Fakultas :Ushuluddin dan Studi Agama, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal :

TIM DEWAN PENGUJI

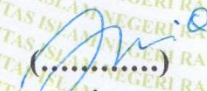


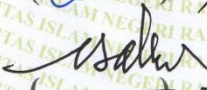

Ketua : Agung M. Iqbal, M. Ag

Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

Penguji Utama : Ahmad Irvan Muzni, M.Psi

Penguji Pendamping I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji Pendamping II : Iin Yulianti, MA


(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

DEKAN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Afi Anshori, M.Ag

NIP. 196003131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	
ح	H	ط	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

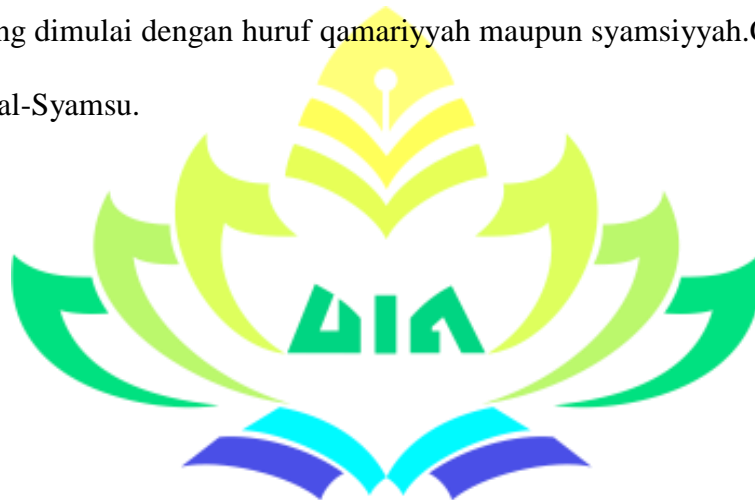
Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
ـَ	A	ا	Ā	سَارِي... Ai
ـِ	I	ي	Ī	قَيْلِ... Au
ـُ	U	و	Ū	يُجُورَ

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr.wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Regita Cahyani

NPM : 1531080185

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa" merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Bandar Lampung, 4 September 2019

Yang menyatakan,



Regita Cahyani
1531080185

MOTTO

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
 الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٢٥٦﴾

Artinya: Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sujud syukurku kusembahkan kepada Allah SWT, karena atas Ridho dan Izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Teruntuk papah dan mamahku, Bapak Azanu Sukri (Alm) dan Ibu Rita Juwita yang aku cintai sepenuh hati. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang luar biasa yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku. Teruntuk Alm papahku, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbanmu yang telah mendidikku selama engkau masih hidup. Terimakasih pah, mah atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga aku dapat menggapai cita-citaku.
2. Untuk kedua kakaku yang aku sayangi, Abang Reza Tiar Nandi, serta Kakaku Romi Kurniawan Akbar, terima kasih untuk dukungan dan bantuan materil maupun moril, memberikanku motivasi dan nasehat kalian adalah kakak sekaligus teman keluh kesahku yang selalu menghiburku saat aku terjatuh, yang menegurku dan mengingatkanku ketika aku salah, terima kasih Kakakku.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Regita Cahyani, dilahirkan di Bandar Lampung, 14 Juni 1998. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Azanu Sukri dan Ibu Rita Juwita. Peneliti bertempat tinggal di RT/RW 009/000, Alamat tempat tinggal peneliti di Jl. Dakwah II Kel. Labuhan Ratu, Kec, Labuhan Ratu. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. SD Negeri 03 Gunung Terang Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2009
2. SMP Muhammadiyah 03 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2012
3. SMA Perintis 01 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2015
4. Pada tahun 2010-2012 penulis mengikuti organisasi Hizbul Wathon (Paskibra) di SMP Muhammadiyah 03 Bandar Lampung
5. Pada tahun 2012-2015 penulis mengikuti organisasi Taekwondo di Harper GSP Club Lampung
6. Pada tahun 2011 penulis mendapatkan juara 2 Se-Provinsi Lampung Hizbul Wathan (Paskibra)
7. Pada tanggal 27 Oktober tahun 2012 penulis mendapatkan juara 1 Gibbon Poomsae 1 Yunion Putri Se-Provinsi Lampung
8. Pada tanggal 27 Oktober tahun 2012 penulis mendapatkan juara 1 Futsal Putri PraYunion Se-Provinsi Lampung

9. Pada tanggal 29 September tahun 2012 penulis mendapatkan juara 1 Kategori Futsal Yunion Putri Se-Provinsi Lampung

10. Pada tanggal 2 Mei tahun 2014 penulis mendapatkan juara 2 Lomba Cerdas Cermat Antar Kelas

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas pada tahun 2015, kemudian peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah *rabbi' alamin*. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidaklah lepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta memberikan dukungan secara moril maupun materil. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriyani, S.Psi, M.A selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam.
4. Bapak Dr. Kiki Muhamad Hakiki, M.A selaku pembimbing akademik peneliti yang memberikan bimbingan dan arahan dalam permasalahan perkuliahan.
5. Bapak Drs. M.Nursalim Malay, M.Si., selaku Pembimbing I, terima kasih atas waktu, bimbingan, arahan, motivasi, nasihat dan do'a kepada peneliti untuk penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Iin Yulianti, MA selaku pembimbing II, terimakasih atas waktu, bimbingan, arahan, motivasi, nasihat dan do'a kepada peneliti untuk penyusunan tugas akhir ini.
7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
8. Teruntuk Bapak Syakowi Rowiyan selaku ayah yang telah memberikanku dukungan, secara moril maupun materil selalu memberikanku nasehat serta do'a kepadaku sehingga terselesaikannya tugas akhir ini.
9. Keponakan ku yang tersayang Agustin Irfu Demesa Agung, Tengku Irfu Demesa Agung, Piki Irfu Demesa Agung, Bintang Nurhadi, Almahyra Refzan, Affandi Nur Al Ghozali, Alindya Ridwan, Andini yang selalu membuatku semangat dalam mengerjakan skripsi.
10. M.M.Q. Alfian Rowiyan Putra kakaku yang selalu memberikan nasehat serta dukungan kepadaku dan selalu memberikan ku motivasi.
11. Sahabat yang sejak awal kuliah hingga saat ini yang selalu kebersamai saat susah dan senang melewati hari-hari, Sinta Novalia.
12. Sahabat-sahabatku Iyopisa Marlina, Adina Ulfa, Nelly Aryanti, Sela Linza Meriska yang banyak membantu, selalu memberi semangat serta dukungan.
13. Sahabat terbaikku sejak SMP, Zalfa Ashila Fahrani, terima kasih sudah menjadi teman terbaikku sejak kita masih menduduki bangku sekolah menengah pertama dan Reni Anggraini, Sisworo Putra Wirandika, Eka

Sari Damayanti, Tri Nanda Putri, Mita Oktaviana yang selalu mensupport, membantu dan kebersamaanya.

14. Teman-teman selama kuliah Annisa Huda Mawarni, Meida Eliza, Agista Mufidah, Emil Yusuf Costadinov, Amir Ma'ruf, Andi Yulianto, Gus Maruf Bimantoro, dan Nurhadi yang selalu memberikan bantuan, semangat dan selalu menebarkan keceriaan selama proses perkuliahan dan dalam proses penyelesaian tugas akhir.
15. Keluarga psikologi C tercinta dan seluruh keluarga besar psikologi angkatan 2015 serta kakak-kakak yang selalu memberikan dukungan dan kebersamaan.
16. Adik-adik tingkatku di psikologi Reza Hastuti, Asri Wulandari, Nurul Iman dan semua yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan do'a dalam menyelesaikan skripsi.
17. Teman-teman di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2016 meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
18. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah banyak berjasa memberikan bantuan baik secara moril dan materil selama proses penyelesaian skripsi ini.

Bandar Lampung, 5 September 2019

Regita Cahyani
1531080185

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Psychological Well-Being</i>	10
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	10
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	12
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	14
B. Kebermaknaan Hidup.....	15
1. Pengertian Kebermaknaan Hidup.....	15
2. Aspek-Aspek Kebermaknaan Hidup.....	17
3. Faktor yang mempengaruhi Kebermaknaan Hidup.....	17
C. Keteraturan Melaksanakan Shalat.....	18
1. Pengertian Keteraturan Melaksanakan Shalat	18

2. Aspek-Aspek Keteraturan Melaksanakan Shalat.....	19
3. Faktor yang mempengaruhi Keteraturan Melaksanakan Shalat.....	21
D. Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan <i>Psychological Well-Being</i>	25
E. Kerangka Berfikir.....	27
F. Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Definisi Operasional.....	30
C. Subyek Penelitian.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
E. Validitas dan Reliabilitas.....	37
F. Teknik Analisa Data.....	38

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	39
1. Orientasi Kancah.....	39
2. Persiapan Penelitian.....	41
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	42
4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian.....	48
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	48
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	49
3. Skoring.....	49
C. Analisis Data Penelitian.....	50
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	51
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	52
3. Uji Asumsi.....	54
4. Uji Hipotesis.....	56
5. Pengujian Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	

Variabel Penelitian	59
D. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
1. Bagi Mahasiswa.....	67
2. Bagi Institusi.....	67
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Populasi Penelitian.....	32
Tabel. 2 Sampel Penelitian.....	33
Tabel. 3 Blue Print Skala <i>Psychological Well-Being</i>	35
Tabel. 4 Blue Print Skala Kebermaknaan Hidup	36
Tabel. 5 Blue Print Skala Keteraturan Melaksanakan Shalat	37
Tabel. 6 Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Psychological Well-Being</i>	44
Tabel. 7 Aitem Valid dan Gugur Skala Kebermaknaan Hidup.....	45
Tabel. 8 Aitem Valid dan Gugur Skala Keteraturan Melaksanakan Shalat.....	46
Tabel. 9 Sebaran Aitem Valid <i>Psychological Well-Being</i>	47
Tabel. 10 Sebaran Aitem Valid Kebermaknaan Hidup.....	47
Tabel. 11 Sebaran Aitem Valid Keteraturan Melaksanakan Shalat.....	48
Tabel. 12 Sampel Penelitian.....	49
Tabel. 13 Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel. 14 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	52
Tabel. 15 Kategorisasi Kebermaknaan Hidup	53
Tabel. 16 Kategorisasi Asertivitas	53
Tabel. 17 Uji Normalitas.....	55
Tabel. 18 Uji Linieritas	55
Tabel. 19 <i>R-Square</i>	57
Tabel. 20 Rangkuman Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	58
Tabel. 21 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Ketiga Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Ketiga Skala

Lampiran. 4 Ketiga Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Dalam menempuh pendidikan diharapkan perguruan tinggi yang baik mampu memberikan pengalaman terbaik bagi mahasiswa sehingga membuat mahasiswanya merasa sejahtera secara fisik maupun psikologis (*psychological well-being*) karena kesejahteraan mahasiswa mempengaruhi hampir seluruh aspek bagi optimalisasi fungsi mahasiswa di kampus (Smit, 2010). *Psychological well-being* sering diartikan para peneliti sebagai sejahtera (Hartanti, 2010). Perasaan tenang dan tentram merupakan keinginan yang ada dalam individu setiap orang.

Perasaan sejahtera secara psikologis menjadi salah satu hal yang memberikan dampak perasaan bahagia dan puas menjalani hidup dalam diri seseorang mahasiswa. *Psychological well-being* terdiri dari kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Headey dan Wooden, 2004). Seseorang yang ingin memiliki kualitas hidup yang baik idealnya juga memiliki *psychological well-being* yang baik pula dalam dirinya.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* adalah sebuah istilah yang dapat digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu sesuai dengan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan seseorang mahasiswa di kampus menjadi sebuah unsur

penting dalam melihat seberapa tinggi *psychological well-being* seseorang mahasiswa.

Menjadi seseorang mahasiswa membawa suatu status baru bagi individu, di mana mahasiswa diharapkan menjadi *agent of change*. Status ini menjadi suatu beban dan tanggung jawab yang harus diemban individu, terlepas dari tugas dan kewajibannya menjadi seorang mahasiswa sesuai dengan peraturan yang berlaku ditempatnya menimba ilmu. Hal ini diungkapkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (*Center for public Mental Health*, 2012) bahwa lulusan perguruan tinggi diharapkan menjadi pribadi yang memiliki kualitas penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tinggi, didukung dengan kemampuan *softskill* yang memadai.

Namun pada kenyataannya tugas dan tanggung jawab ini mempengaruhi kondisi *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian Nugraheni (2012) terhadap mahasiswa Universitas Gadjah Mada menunjukkan bahwa 31,8% mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang, dan 22,7% memiliki *psychological well-being* yang rendah. Berdasarkan analisis Utami pada tahun 2012 (dalam CPMH, 2012) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang melakukan konsultasi psikologi di *Gadjah Mada Medical Center* (GMC) memiliki masalah terkait perasaan tidak bersemangat, tertekan, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, bingung putus asa dan bahkan ada beberapa yang telah melakukan percobaan bunuh diri. Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa menjadi permasalahan serius dalam beberapa tahun terakhir, contohnya saja pada tahun 2017, K (23 tahun) mahasiswa ITN malang

bunuh diri di rumah kosong, (Hartik, 2017), tahun 2016, E (20 tahun), bunuh diri di rumahnya di daerah jakarta (Naifular, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, *psychological well-being* masih sering menjadi masalah terutama di perguruan tinggi. Tidak terkecuali di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Wawancara yang telah dilakukan pada subjek pertama berinisial D, mengaku kalau sering muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa tidak percaya diri merasa kecewa dengan pengalaman di masa lalu, yang mana menunjukkan *psychological well-being* yang rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) sehingga sulit memaafkan orang lain, selalu menutup diri. Subjek yang kedua berinisial MD, mendapatkan bahwa subjek merasa kurang mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar, yang menunjukkan *psychological well-being* yang rendah pada penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*), sehingga mudah terpengaruh ajakan teman-teman, mudah konflik dengan orang lain. Dan subjek yang ketiga berinisial A, merasa bahwa dirinya tidak tau apa yang ingin diraih dalam hidupnya, sering merasa putus asa dengan masa depannya, belum mempunyai arah yang jelas yang mana menunjukkan *psychological well-being* yang rendah pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*). Dari keterangan wawancara yang telah dilakukan di atas dapat dilihat bahwa masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa adalah permasalahan *psychological well-being*.

Psychological well-being mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal yang meliputi fungsi dari otonomi diri, penguasaan

lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan (Ryff, 1989). Dari faktor-faktor tersebut mahasiswa merasa kurang bahagia dan kurang puas dengan hidupnya. Mahasiswa menginginkan *psychological well-being*, sebagai sikap, suasana hati, kesehatan, resiliensi, hidup tenang dan kepuasan siswa terhadap diri sendiri serta hubungan dengan orang lain dan pengalaman di kampus (Noble.T, dkk, 2008).

Psychological well-being tidak didapat begitu saja dalam hidup, tetapi didapat dari bagaimana individu itu sendiri melakukan berbagai hal untuk mendapatkannya. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kepribadian, makna dan tujuan hidup, Agama/kepercayaan (religiusitas), (Argyle, 2001).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* sebagaimana dikemukakan diatas, diduga kebermaknaan hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Ryff (1989) menyatakan bahwa keberadaan makna hidup memiliki peran penting dalam tercapainya *psychological well-being*. Hal penting dalam hidup bermakna adalah memiliki tujuan hidup yang jelas, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Sehingga semua kegiatan menjadi lebih terarah dan berfungsi secara efektif karena individu sudah mempunyai tujuan, maksud dan manfaat yang menciptakan kesan bahwa hidup ini sangatlah berarti atau penuh makna. Bila kebermaknaan hidup ditemukan dan tujuan hidup ditetapkan dan berhasil direalisasikan, maka kehidupan akan terasa sangat berarti (*meaningfull*) sehingga pada akhirnya

menimbulkan kebahagiaan (*happiness*) yang dapat mengacu pada kesejahteraan psikologis seseorang (Frankl, 2003).

Selain kebermaknaan hidup sebagai faktor *psychological well-being*, terdapat juga bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Menurut Susilaningsih (dalam Okdinata, 2009) religiusitas atau keberagamaan adalah kristal-kristal nilai agama dalam diri manusia yang terbentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai agama semenjak usia dini. Religiusitas akan terbentuk menjadi nilai pada akhir usia anak dan berfungsi pada awal remaja. Kristal nilai yang terbentuk akan berfungsi menjadi pengaruh sikap dan perilaku dalam kehidupannya.

Menurut Bastaman (dalam Liputo, 2009) individu yang mempunyai tingkat religiusitas yang tinggi akan lebih dapat memaknai setiap kejadian dengan positif sehingga hidupnya lebih bermakna dan terhindar dari stress. Artinya semakin tinggi religiusitas individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* individu, begitu juga sebaliknya semakin rendah religiusitas individu maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada individu.

Menurut Najati (2005) kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang *psychological well-being* adalah dengan ibadah yaitu keteraturan dalam melaksanakan shalat. Menurut Wratsangko (2006), shalat merupakan kewajiban yang dilakukan umat muslim setiap hari minimal lima waktu sehari sebagai wujud rasa syukur dan keimanan kepada Allah SWT. Saat melaksanakan shalat, seluruh aspek kesehatan (lahir,

mental dan pikir) bersinergi secara harmonis. Motivasi menegakkan shalat bersumber pada kesadaran diri (aspek mental, spritual dan pikir) untuk menghamba kepada Allah SWT sebagai Sang Khalik. Kemudian dilanjutkan dengan rukun atau tata gerakan shalat itu sendiri. Melaksanakan ibadah ritual shalat liwa waktu dengan khusuk dan teratur serta ibadah sunnah lainnya. Esensi shalat lima waktu, merupakan penjernihan hati, pikiran secara evaluasi terhadap perilaku.

Ibadah ritual tersebut dapat dipakai sebagai pembelajaran dalam mengendalikan diri, seperti pikiran negatif (shuudhon), nafsu marah, dendam, iri atau sikap bermusuhan terhadap sesama makhluk. Ibadah tersebut merupakan salah satu bagian dalam pelaksanaan ajaran agama islam dan unsur lainnya adalah unsur keyakinan terhadap ajaran agama (Hurlock, 1973). Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap ajaran agamanya tentu dalam *psychological well-being* lebih positif, dibanding dengan mereka yang keyakinannya rendah. Sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat keyakinan agama yang kurang, ataupun tidak memiliki keyakinan agama sama sekali, terkesan sulit menetralisasi kegoncangan jiwanya. Sulit menemukan jalan ke luar, mudah gelap mata, dan akhirnya mengambil jalan pintas. Oleh karena itu, kembali kepada Tuhan dengan memohon perlindungan, dan berdo'a serta tak lupa melaksanakan shalat dengan teratur sehingga jiwa terasa aman dan tentram. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT sebagai berikut:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاٰكِعِيْنَ

Artinya: “Dan dirikanlah sholat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk.” (QS.al Baqarah(2) : 43)

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
 اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
 مَوْقُوتًا

Artinya:

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah sholat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya sholat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS.an Nisa’(4):103)

Sesuai dengan firman Allah diatas dapat disimpulkan seperti yang telah diterangkan dalam Al-Qur’an, dengan kita melaksanakan shalat dengan teratur, maka kita dapat menciptakan ketenangan bathin, rasa bahagia dan rasa terlindung sehingga individu tidak melakukan perbuatan yang buruk. Karena shalat dapat mencegah perbuatan buruk dan sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang

Berdasarkan uraian diatas, kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam meningkatkan *psychological well-being*. Sebelumnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Hiborang (2014) dengan judul hubungan kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada siswa SMA di Mahera Utara dengan jumlah subjek

70 siswa. Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being*. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah masalah yang melatar belakangi, kemudian terdapat tiga variabel yang diteliti berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya terdapat dua variabel saja dan hal yang terakhir yang membedakan yaitu lokasi penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung ?



B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui hubungan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa

C. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis melalui tulisan ini.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan bagi khasanah keilmuan psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi Islam.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman akan pentingnya memiliki kebermaknaan hidup dan terbiasa melaksanakan shalat dengan keteraturan sehingga mahasiswa memiliki *psychological well-being* dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk dapat membantu proses pembentukan karakter mahasiswa sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat pada mahasiswa agar dapat membantu proses pembentukan karakter pada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* nya dengan baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis dan konsep mengenai kesehatan mental (Ryff, 1989). *Psychological Well-Being* sebagai suatu kondisi dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, menciptakan dan mengatur kualitas hubungannya dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya.

Ryff, (1989) menambahkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* 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.

Hurlock (1994) menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*psychological well-being*) dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Alston dan Dudley (dalam Harlock, 1994) menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan.

Psychological well-being dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995). Bradburn menyatakan bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari *psychological well-being* dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap individu (Ryff dalam Singer, 1998).

Diungkapkan oleh Ryff (1989), bahwa *psychological well-being* tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup. Ryff (1989) membuat skala dari *psychological well-being* berdasarkan pada sebuah integrasi dari kesehatan mental, klinis, dan teori perkembangan rentang kehidupan. Dimensi ini di asumsikan untuk mengukur semua aspek dari *psychological well-being* dan melibatkan penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan perkembangan diri (*personal growth*).

Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan sebagai suatu kondisi

individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, tidak adanya gejala depresi dan memiliki kepuasan dalam hidup. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

2. Dimensi-dimensi *psychological well-being*

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, Ryff (1989) menyatakan bahwa *Psychological well-being* memiliki enam dimensi, yaitu:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri mengandung arti sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Sikap positif ini adalah mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang positif maupun yang negatif, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya

b. Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*)

Dimensi hubungan positif dengan orang lain ini berkaitan dengan kemampuan individu yang mencapai aktualisasi dirinya memiliki perasaan yang kuat mengenai empati dan kasih sayang terhadap semua manusia serta mampu untuk menjalin hubungan cinta yang lebih baik, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain individu yang memiliki skor yang baik dalam hubungan dengan orang lain adalah memiliki kehangatan, kepuasan, dan hubungan kepercayaan dengan orang lain, peduli mengenai kesejahteraan orang lain, mampu berempati, intimacy, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan manusia.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi merupakan keadaan dimana seseorang mengatur nasib mereka sendiri, independen, mampu untuk mengatur perilaku, dan dapat mengambil keputusan sendiri. Selain itu mengemukakan bahwa individu yang mencapai aktualisasi diri bergantung pada diri mereka sendiri untuk tumbuh, meskipun pada beberapa waktu di masa lalu mereka telah menerima cinta dan keamanan dari orang lain.

Karakteristik individu yang memiliki otonomi yang baik menurut Ryff adalah *self-determining* dan independen, mampu bertahan terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, meregulasi tingkah laku dari dalam diri, dan memiliki standar personal untuk mengevaluasi

d. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi penguasaan lingkungan memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya, dapat mengendalikan situasi eksternal yang kompleks, dapat menggunakan kesempatan di lingkungan secara efektif, mengenali lingkungan, serta mampu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan personalnya

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Dimensi ini menjelaskan kesadaran akan memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, merasakan makna kehidupan sekarang dan masa lalu serta, memegang keyakinan dalam hidupnya

f. *Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)*

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada enam dimensi dari *psychological well-being* itu sendiri terdiri dari Penerimaan diri (*Self-acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), Otonomi (*autonomy*), Penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental mastery*), Tujuan hidup (*Purpose in life*), Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Argyle (2001) yaitu:

- a. Kepribadian; Individu yang memiliki tipe kepribadian terbuka (ekstrovet) cenderung memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap keadaan disekitarnya, memiliki ketahanan psikologis, dan dapat menggantungkan pemecahan masalah pada orang lain. Sedangkan pada individu dengan kepribadian tertutup (introvert) cenderung memiliki sifat yang pendiam, pemalu, dingin, dan memiliki masalah dengan penyesuaian terhadap lingkungan disekitarnya.
- b. Makna dan tujuan hidup; merupakan hal yang penting dan berharga di dalam hidup setiap manusia, dan diyakini dapat menjadikan hidup setiap manusia menjadi lebih bermakna dan dapat menimbulkan rasa bahagia bagi individu yang bersangkutan

- c. Agama/kepercayaan (religiusitas); memiliki peran dalam meningkatkan kebahagiaan individu melalui ajarannya tentang kehidupan, kematian, kebahagiaan, kesedihan, surga, neraka, takdir, dan pandangan bahwa semua yang terjadi sudah ditentukan serta setiap individu mempunyai arti yang positif .

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain: faktor Kepribadian, Makna dan tujuan hidup dan Agama/kepercayaan (religiusitas)

B. Kebermaknaan Hidup

1. Pengertian Kebermaknaan Hidup

Menurut Frankl (2004), makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup juga bersifat personal dan unik. Ini disebabkan karena individu bebas menentukan caranya sendiri dalam menemukan dan menciptakan makna. Sehingga penemuan dan penciptaan makna hidup menjadi tanggung jawab individu itu sendiri dan tidak dapat diserahkan kepada orang lain, karena hanya individu itu sendirilah yang mampu merasakan dan mengalami makna hidupnya.

Menurut Ancok (Bukhori, 2012) kehidupan bermakna akan dimiliki seseorang apabila dia mengetahui apa makna dari sebuah pilihan hidupnya. Makna hidup (Budiharjo, 1997) adalah hal-hal yang memberikan arti khusus bagi seseorang apabila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupannya dirasakan berarti dan berharga, sehingga akan menimbulkan penghayatan kehidupan. Paloutzain (Sumanto, 2006) yang mengemukakan bahwa perasaan keagamaan

yang matang akan membantu individu memuaskan “keinginan akan makna” dengan mengambil ajaran agama yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupannya.

Toto tasmara (2001) , makna hidup adalah seluruh keyakinan dan cita-cita paling mulia yang seseorang miliki. Dengan keyakinan itu pula, seseorang dapat menjalankan misi kehidupan melalui sikap dan perilaku yang bertanggung jawab dan berbudi luhur. Reker & Wong (Nugroho, 2016) menjelaskan bahwa makna dalam sebuah hidup merupakan tingkat dimana kita merasakan kesadaran sepenuhnya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya melalui usaha.

Bastaman (2007), mengatakan kebermaknaan hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup (Bastaman, 2007). Makna hidup benar-benar ada dalam kehidupan ini, walaupun dalam kenyataanya tidak selalu terungkap jelas tetapi tersirat dan tersembunyi didalamnya (Bastaman, 1995).

Berdasarkan uraian diatas dan pengertian dari beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting dan berharga yang memiliki nilai-nilai tanggung jawab terhadap perilaku (tindakan), serta kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya dengan usaha untuk mencapai tujuan hidup yang jelas sehingga apabila individu berhasil

menemukan makna hidupnya akan merasakan kehidupan yang berarti dan berharga, sehingga akan menimbulkan penghayatan kehidupan.

2. Aspek-aspek Kebermaknaan Hidup

Menurut Crumbaugh dan Maholick (dalam Prawira, 2010), ada enam aspek kebermaknaan hidup yang dimiliki individu , yakni:

- a. Memiliki tujuan yang jelas
- b. Memiliki perasaan bahagia
- c. Memiliki tanggung jawab
- d. Memiliki alasan keberadaan (eksistensi)
- e. Memiliki kontrol diri
- f. Tidak merasa cemas akan kematian

Dari pemaparan enam aspek kebermaknaan hidup diatas, dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan proses penemuan hakekat yang sangat berarti dan merupakan alasan mendasar yang muncul dari dalam diri individu (intrinsik) untuk meraih kebahagiaan dalam hidupnya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebermaknaan Hidup

Bastaman (1996) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebermaknaan hidup seseorang yaitu:

- a. Kualitas Insani

Merupakan semua kemampuan, sifat, sikap dan kondisi yang semata-mata terpatri dan terpadu dalam eksistensinya manusia dan tidak dimiliki oleh makhluk lainnya, meliputi intelegensi, kesadaran diri, pengembangan diri, humor, hasrat untuk bermakna, moralitas,

transendensi diri, kreatifitas, kebebasan dan tanggung jawab (Bastaman, 1996).

b. Encounter

Encounter dapat digambarkan sebagai hubungan mendalam antara seorang pribadi dengan pribadi yang lain. Hubungan ini ditandai oleh penghayatan keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain (Bastaman, 1996)

c. Nilai-nilai

Menurut Bastaman (1996), ada dua nilai hidup yaitu tiga nilai subjektif dan satu nilai objektif. Tiga nilai subjektif yaitu: *creative values* (nilai-nilai kreatif) yaitu apa yang kita berikan kepada hidup, *experiential values* (nilai-nilai pengambilan sikap) yaitu sikap yang kita berikan terhadap ketentuan atau nasib yang tidak bias kita ubah. Satu nilai objektif yaitu keimanan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup itu sendiri terdiri dari Kualitas insani, Ecounter dan Nilai-nilai

C. Keteraturan Melaksanakan Shalat

1. Pengertian Keteraturan Melaksanakan Shalat

Shalat merupakan kewajiban yang dilakukan umat muslim setiap hari minimal lima waktu sehari sebagai wujud rasa syukur dan keimanan kita kepada Allah SWT. Saat melaksanakan shalat, seluruh aspek kesehatan (lahir, mental dan

pikir) bersinergi secara harmonis. Motivasi meneggakan shalat bersumber pada kesadaran diri (aspek mental, spritual dan pikir) untuk menghambakan kepada Allah SWT sebagai sang khalik. Kemudian dilanjutkan dengan rukun atau tata gerakan shalat itu sendiri (Wratsangko, 2006).

Menurut Rahman (2002) shalat berarti doa, ibadah, memohon dengan khusyuk kepada Tuhan, meminta rahmat Tuhan. Hasan (2002) menjelaskan bahwa shalat menurut bahasa (etimologi) adalah doa, sedangkan shalat menurut istilah (terminologi) adalah semua uapan dan perbuatan yang bersifat khusus yang dimuali dengan takbir dan disudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan.

Ibadah menurut Ibn Taymiyah (Syakir Jamaliddin, 2008) mengartikan ibadah sebagai puncak ketaatan dan ketundukan yang di dalamnya terdapat unsur cinta (al-hubb), seseorang belum dikatan beribadah kepada Allah SWT kecuali bila ia mencintai Allah lebih dari cintanya kepada apapun dan siapapun juga.

Menurut Adi (1994) keteraturan shalat ialah setiap hari mngerjakan shalat lima waktu dan tidak satupun yang ditinggalkan yaitu shalat subuh, shalat zuhur, shalat ashar, shalat maghrib, dan shalat isya.

Berdasarkan uraian diatas dan pengertian dari beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa dengan individu melaksanakan shalat secara teratur, maka akan membawa keteguhan hati dan sikap optimis serta ketenangan jiwa. Dengan begitu individu selalu senantiasa mengingat Allah SWT sehingga hati menjadi tenang dan jiwa menjadi tenang, tidak gelisah, takut atau khawatir, karena

individu yang senantiasa melaksanakan shalat dengan teratur akan melakukan hal-hal yang baik dan ia merasa bahagia dengan kebajikan yang telah dilakukan.

2. Aspek-aspek Keteraturan Melaksanakan Sholat

Menurut Adi (1994) dalam melaksanakan sholat secara teratur perlu adanya usaha dan kesungguhan hati. Aspek-aspek keteraturan shalat meliputi :

a. Ketepatan dan Disiplin

Shalat wajib lima waktu harus dilaksanakan dengan disiplin yaitu dengan menepati waktu-waktu shalat yang telah ditentukan. Seseorang dikatakan teratur bila selalu melakukan shalat tepat waktu secara terus menerus, karena apabila sering terlambat atau bermalas-malasan dalam mengerjakan shalat akan dianggap gagal dalam mencapai keteraturan shalat.

b. Kesadaran dan tanggung jawab

Kesadaran dan tanggung jawab sangat penting dalam melaksanakan shalat wajib lima waktu. Kalau tidak diikuti kesadaran dan rasa tanggung jawab untuk menjalankan shalat, maka akan menjadikan seseorang merasa sulit dan berat untuk memenuhi kewajiban tersebut. Seolah-olah hanya terpaksa saja dan kurang ikhlas. Seseorang yang memiliki kesadaran akan pentingnya shalat akan memandang shalat sebagai kebutuhan.

c. Kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan

kekuatan kehendak atau kekuatan niat sangat menentukan perilaku seseorang termasuk shalatnya. Seseorang yang memiliki kekuatan niat

akan senantiasa melaksanakan shalat dalam keadaan bagaimanapun juga, termasuk sakit atau dalam perjalanan. Kekuatan niat dapat mengatasi pengaruh lingkungan yang bersifat negatif, karena kalau tidak memiliki kekuatan niat, tentu akan kurang pula motivasi dan gairahnya untuk menjalankan shalat, sehingga sering gagal dan menyerah saja pada pengaruh lingkungan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keteraturan Melaksanakan Shalat

Menurut Jalaluddin As-Suyuti (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan shalat banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

a. Faktor Intern

Faktor ini adalah berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri yang mampu memberi dorongan untuk bersikap teratur dengan baik, tanpa dari luar atau orang lain. Mahasiswa mampu membiasakan diri untuk terus menerus dan sanggup mengerjakan shalat lima waktu dengan teratur. Adapun faktor-faktor dalam diri individu meliputi:

Dalam menjalankan aktivitas-aktivitas agama, beribadah dan sebagainya, biasanya mahasiswa itu sangat dipengaruhi oleh teman-temannya, misalnya mahasiswa yang ikut dalam kelompok yang tidak shalat atau acuh tak acuh terhadap ajaran agama, maka ia akan mau mengorbankan sebagian keyakinannya demi untuk mengikuti kebiasaan teman sebayanya (Zakiah, 1982).

1) Faktor Pembawaan

Faktor pembawaan memiliki peranan dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang pribadi mahasiswa. Bahwa setiap mahasiswa dilahirkan dengan membawa pembawaan baik dan buruk. Termasuk berpengaruh juga terhadap perilaku keteraturan melaksanakan shalat lima waktu.

2) Faktor Pola Fikir

Pola pikir dapat mempengaruhi pada sikap hidup seseorang itu, pola pikir dapat mempengaruhi tingkat keteraturan seseorang itu sendiri terutama dalam melaksanakan shalat lima waktu.

3) Faktor Motivasi

Motive berasal dari kata bahasa lain “movere” yang kemudian menjadi “motion” merupakan daya dorong, daya gerak atau penyebab seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dan dengan tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dikemukakan oleh Atkinson, et.al “motivasi refres to the factors that energize and direct behavior”. (motivasi mengacu pada faktor-faktor yang menggerakkan dan mengatur tingkah laku). Motivasi seseorang dapat bersumber dari dalam diri seseorang atau intrinstik yang dikenal sebagai motivasi internal, dan dari luar seseorang atau ekstinstik, yang dikenal sebagai motivasi eksternal. Jadi diharapkan dengan adanya motivasi yang kuat dalam diri tiap-tiap individu baik itu motivasi instrisik maupun motivasi ekstrinsik, akan dapat meningkatkan

keteraturan, terutama keteraturan dalam melaksanakan shalat lima waktu dengan tidak terpengaruh dengan keadaan apapun kapanpun dan dimanapun.

b. Faktor Ekstern

Faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa mampu memberi dorongan untuk keteraturan, antara lain:

1) Teman

Dalam menjalankan aktivitas-aktivitas agama, beribadah dan sebagainya, biasanya mahasiswa sangat di pengaruhi oleh teman-temannya misalnya mahasiswa yang ikut dalam kelompok yang tidak sembahyang atau acuh terhadap ajaran agama, maka ia akan mengorbankan sebagian keyakinannya demi untuk mengikuti kebiasaan teman sebayanya

2) Lingkungan Keluarga

Keluarga atau orang tua dikatakan sebagai pendidik utama yang pertama. Mau dibentuk menjadi apakah anak tersebut adalah tergantung pada kehendak orang tua. Karena dari faktor keturunan atau sifat dasar seorang anak (mahasiswa) adalah selalu meniru atau mencontoh pada sikap dan perilaku orang tua pada umumnya.

Keteraturan merupakan hasil suatu proses dari perilaku yang berulang-ulang dan terbiasakan, dan orang tua atau keluarga mempunyai peran yang besar dalam melatih, mendidik anak-anaknya. Terutama adalah sikap keteraturan melaksanakan shalat lima waktu meski tidak tinggal

bersama orang tua kewajiban itu bisa dilakukan dengan baik dan teratur.

3) Lingkungan Kampus

Dosen yang masuk kelas, membawa seluruh unsur kepribadiannya, agamanya akhlaknya, pemikirannya, sikapnya dan ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Penampilan dosen, pakaiannya cara bicara, bergaul bahkan emosi dan keadaan jiwanya bahkan ideologi dan paham yang dianut akan terbawa tanpa sengaja ketika berhadapan dengan mahasiswa. Seluruhnya itu akan terserap oleh mahasiswa tanpa disadari oleh dosen. Alangkah indahnya dosen-dosen tersebut mempunyai sikap keteraturan sehingga mahasiswa kagum dan mampu meniru perilaku dosennya.

4) Lingkungan Masyarakat

Masyarakat adalah lingkungan tempat tinggal mahasiswa di lingkungan sekitar. Di samping itu, kondisi masyarakat di desa atau kota tempat mahasiswa mukim juga turut mempengaruhi aktivitas kedisiplinan. Hal ini akan berpengaruh pada keteraturan dalam shalatnya.

5) Pembiasaan

Perilaku keteraturan dengan adanya latihan atau pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pembiasaan atau latihan, lama kelamaan akan tertanam jiwa keteraturan yang kuat dalam diri

individu, yang nantinya akan terbentuk dalam sikap dan tingkah laku sehari-hari.

D. Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dan Keteraturam

Melaksanakan Solat Dengan *Psychological Well-Being*

Dalam menjalani kehidupan, mahasiswa senantiasa selalu mendambakan kesejahteraan dalam hidupnya, baik itu berupa kesejahteraan secara fisik yang dicirikan dengan fisik yang sehat, maupun kesejahteraan secara psikologis sebagai bentuk dari kesehatan mental. *Psychological well-being* yang baik penting untuk dimiliki oleh setiap individu karena dapat menunjang kehidupan yang baik pula. Individu yang memiliki *psychological well-being* digambarkan dengan keadaan yang memiliki pencapaian penuh atas potensi psikologis yang ditandai dengan menerima kekuatan dan kelemahan pada dirinya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta dapat terus tumbuh secara personal (Ryff & Keyes, 1995).

Hupert (2009) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan individu yang memiliki perjalanan hidup yang baik, yang didalamnya terdiri dari kombinasi perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan secara psikologis dalam hidupnya. Argyle (2001) menyatakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu kepribadian, makna dan tujuan hidup dan Agama/religiusitas.

Frankl (1989) menyatakan kebermaknaan hidup adalah sebuah nilai yang memunculkan motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berguna, sedangkan hidup yang berguna adalah hidup yang terus menerus memberi makna pada diri sendiri maupun orang lain. Makna hidup dapat berupa cita-cita untuk kelak menjadi orang yang sukses dan adanya keinginan untuk membuat seseorang dapat bertahan hidup sehingga individu menemukan makna hidup maka ia akan merasakan tujuan hidup menjadi lebih terarah. Dalam hal ini tentu pada setiap individu, untuk memiliki *psychological well-being* yang baik tentu juga memerlukan kebermaknaan hidup yang baik pula.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh, Hiborang (2014) dengan judul hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 5 Halmahera Utara yang mendapatkan hasil adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan *psychological well-being*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2016) dengan judul hubungan antara makna hidup dengan *psychological well-being* pada pelayan gereja yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara makna hidup dengan *psychological well-being* pada pelayan gereja.

Selain kebermaknaan hidup, religiusitas juga menjadi satu komponen penting dalam *psychological well-being*. 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 (Bastaman,

200). Menurut Najati (2005) kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang *psychological well-being* adalah dengan ibadah yaitu keteraturan dalam melaksanakan shalat. Dimana keteraturan melaksanakan shalat terdapat do'a dan dzikir, tuma'inah dengan ketenangan batin, serta permohonan yang mana dapat memberikan efek ketenangan, tidak gelisah, takut atau khawatir, membawa keteguhan hati dan sikap optimis serta ketentraman jiwa (Rafi'udin & Zainuddin 2004).

Berdasarkan uraian diatas diduga kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat memiliki hubungan dengan *psychological well-being*. Maka dalam penelitian ini *psychological well-being* sebagai variabel tergantung yang dikaitkan dengan variabel bebas yaitu kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat. Dua variabel bebas ini diduga memiliki hubungan dengan variabel tergantung yaitu *psychological well-being*.

E. Kerangka Pikir

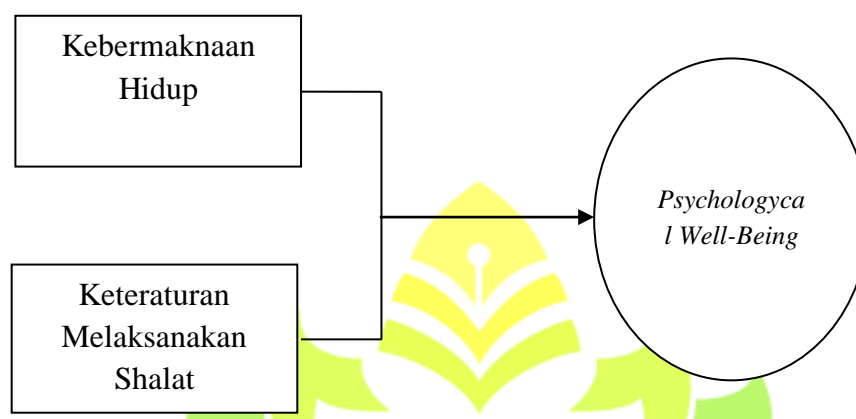
Psychological Well-being haruslah dimiliki oleh mahasiswa agar dapat menjalani kehidupan yang sejahtera dan selalu mendapatkan kebahagiaan dalam menjalani masa perkuliahan. *Psychological Well-being* adalah hal penting yang harus dimiliki dan diciptakan dalam diri individu agar mampu memiliki rasa tanggung jawab dengan penuh dan dapat meraih potensinya (Evan & Greenway, 2010).

Untuk mencapai *Psychological Well-being* mahasiswa harus mampu menemukan makna hidup dibalik apa yang mereka lakukan dikampus, dengan demikian mereka mampu dan dapat memperoleh kepuasan dari tugas mereka sebagai mahasiswa dalam belajar dan mengerjakan tugas. Setiap individu memiliki kebermaknaan hidup yang berbeda-beda, tergantung cara individu untuk memilih dan bertindak dalam bertanggungjawab pada sikap dan perilaku yang dimiliki. Shek, (1992) menyatakan bahwa makna hidup yang dimiliki individu sangat penting dan berpengaruh terhadap terpenuhinya *psychological well-being*

Selanjutnya selain kebermaknaan hidup *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas. Bastaman (2000) menyatakan bahwa religiusitas adalah hal yang berkaitan langsung antara individu dengan tuhan. Individu yang memiliki religiusitas yang baik maka akan mempengaruhi kemampuan individu dalam memaknai hidupnya. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang *psychological well-being* adalah dengan ibadah yaitu keteraturan dalam melaksanakan shalat.

Haryanto (2002) menyatakan bahwa shalat dan dzikir dapat memberikan ketenangan, ketentraman, serta dapat mengurangi stress atau depresi dan kecemasan pada individu. Sehingga kemampuan individu untuk berfikir positif dengan ketenangan dan mampu menyesuaikan dengan kemampuan dalam mengambil keputusan maka akan berdampak positif dalam kehidupannya. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keteraturan melaksanakan shalat pada mahasiswa akan menimbulkan rasa ketentraman dan ketenangan sehingga mahasiswa akan merasakan kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Dari uraian diatas dapat digambarkan kerangka berpikir hubungan kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* sebagai berikut:



Gambar1. Kerangka berpikir hubungan kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka hipotesis yang dapat di ajukan adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa
2. Ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa
3. Ada hubungan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

1. Variabel tergantung : *Psychological Well-Being*
2. Variabel bebas I : Kebermaknaan Hidup
3. Variabel bebas II : Keteraturan Melaksanakan Shalat

B. Definisi operasional.

1. *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being sebagai suatu kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, tidak adanya gejala depresi dan memiliki sikap kepuasan hidup. *Psychological Well-Being* akan diungkap dengan skala *psychological well-being* yang terdiri dari aspek *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff (1989) yaitu meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Semakin tinggi skor yang didapatkan menunjukkan semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa.

2. **Kebermaknaan hidup**

Kebermaknaan hidup merupakan hal penting dan berharga yang memiliki nilai-nilai tanggung jawab terhadap perilaku (tindakan), serta kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya dengan usaha untuk mencapai tujuan hidup yang jelas sehingga individu dapat merasakan makna didalam hidupnya. Kebermaknaan hidup akan diungkap dengan skala kebermaknaan

hidup oleh Crumbaugh dan Maholick (Prawira, 2010) yang meliputi: memiliki tujuan yang jelas, memiliki perasaan bahagia, memiliki tanggung jawab, memiliki alasan keberadaan (eksistensi) memiliki kontrol diri, tidak merasa cemas akan kematian. Semakin tinggi nilainya semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa.

3. Keteraturan Melaksanakan Shalat

Keteraturan melaksanakan shalat harus ditanamkan dalam hati dan jiwa seorang mahasiswa. Karena dengan individu teratur dalam melaksanakan shalatnya akan merasakan dampak yang positive setelah mereka teratur dalam melaksanakan shalat. Dengan begitu individu akan merasakan kemantapan batin, ketenangan jiwa dan merasakan kedamaian. Keteraturan melaksanakan shalat akan diungkap dengan skala keteraturan melaksanakan shalat Adi (1994), yang terdiri dari aspek ketepatan dan disiplin, kesadaran dan tanggung jawab, kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan. Semakin tinggi nilainya semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa.

C. Subyek penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2003) populasi merupakan sebagai kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil dari penelitian, hal ini yang disebut populasi yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2011) populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2016 yang berjumlah 233 mahasiswa.

Tabel. 1
Populasi Penelitian
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

No	Prodi	Angkatan	Populasi
1	Aqidah Filfasat Islam	2016	23
2	Tasawuf dan Psikoterapi	2016	10
3	Pemikiran Politik Islam	2016	39
4	Studi Agama-Agama	2016	8
5	Ilmu Al-Qur'an Tafsir	2016	25
6	Sosiologi Agama	2016	87
7	Psikologi Agama	2016	41
Jumlah			233

2. Teknik Sampling

Menurut (Azwar, 2015) Teknik sampling merupakan suatu cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu : *Proportionate Random Sampling* tehnik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan bersetrata secara proporsional dengan pengambilan sampel dari tiap-tiap populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing sub populasi Sugiyono (2015).

3. Sampel

Menurut sugiyono (2008) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2008) penentuan pengambilan sampel apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55%. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Pengambilan sampel yang dalam hal ini menggunakan 30% dari keseluruhan populasi.

Tabel. 2
Sampel Penelitian

No	Prodi	Populasi	Sampel
1	Aqidah Filfasat Islam	23	7
2	Tasawuf dan Psikoterapi	10	3
3	Pemikiran Politik Islam	39	12
4	Studi Agama-Agama	8	2
5	Ilmu Al-Qur'an Tafsir	25	8
6	Sosiologi Agama	87	26
7	Psikologi Agama	41	12
Jumlah		233	70

D. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam sebuah penelitian bertujuan menghasilkan sebuah fakta mengenai variabel yang hendak diteliti (Azwar, 2003). Metode pengumpulan data merupakan langkah pertama dalam sebuah penelitian, karena tujuan penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yang merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap yang sering digunakan riset yang berupa kuesioner, yang berikan pernyataan-pernyataan objek sikap yang merupakan atribut yang akan diukur. Dalam penggunaan skala likert terdapat dua bentuk pernyataan yaitu bentuk pernyataan *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Format respon skala likert dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (ST), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor nilai pada butir favourable bergerak dari nilai 1 hingga 4, sedangkan untuk unfavourable bergerak dari nilai 4 sampai 1.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* digunakan untuk mengetahui *psychological well-being* seseorang yang akan diungkap berdasarkan dimensi-dimensi menurut Ryff (1989) yaitu : penerimaan diri, Otonomi, hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup. Skala ini merupakan skala yang diadaptasi dari penelitian Yanti Langi (2019) yang terdiri dari 50 aitem dengan aitem *favourabel* sebanyak 25 aitem dan aitem *unfavourabel* sebanyak 25 aitem dengan *cronbach alpha* 0,889. Pengadaptasian skala tersebut yang kemudian di modifikasi oleh penelitian ini adalah pengubahan beberapa pernyataan aitem seperti siswa menjadi mahasiswa. Dibawah ini merupakan *blueprint psychological well-being*.

Tabel 3
Blue Print skala *Psychological Well-Being*

Aspek	No. Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan Diri	15, 10, 20, 23	2, 48, 29, 42	8
Hubungan yang positif dengan orang lain	30, 26, 12	45, 31, 4	6
Otonomi	6, 50, 33	18, 14, 40	6
Penguasaan Lingkungan	49, 1, 8, 25, 35	47, 38, 5, 13, 19	10
Tujuan Hidup	3, 46, 34, 27	22, 28, 9, 44	8
Pertumbuhan Pribadi	39, 7, 11, 41, 21, 36	16, 17, 43, 24, 32, 30	12
	25	25	50

2. Skala Kebermaknaan Hidup

Skala ini digunakan untuk mengungkap kebermaknaan hidup yang dimiliki individu menurut Craumbaugh dan Maholick (Prawira, 2010) yaitu : memiliki tujuan yang jelas, memiliki perasaan bahagia, memiliki tanggung jawab, memiliki alasan keberadaan (*eksistensi*), memiliki kontrol diri, tidak merasa cemas akan kematian. Skala ini merupakan skala adaptasi dari Rosyida Nuril Izzati (2016) yang terdiri dari 40 aitem dengan aitem *favourabel* sebanyak 24 aitem dan aitem *unfavuorabel* sebanyak 16 aitem dengan *cronbach alpha* 0,843. Pengadaptasian skala tersebut yang kemudian di modifikasi oleh penelitian ini adalah perubahan beberapa pernyataan aitem. Dibawah ini merupakan *blueprint* kebermaknaan hidup.

Tabel 4
Blue Print Skala Kebermaknaan Hidup

Aspek	No. Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memiliki tujuan yang jelas	1, 25, 2, 26	13, 38, 14	7
Memiliki perasaan bahagia	3, 27, 4, 16	15, 28	6
Memiliki tanggung jawab	5, 29, 6, 30	17, 18	6
Memiliki alasan keberadaan (eksistensi)	7, 31, 8, 32	19, 20	6
Memiliki kontrol diri	9, 33, 10, 34	21, 39, 22, 40	8
Tidak merasa cemas akan kematian	11, 35, 12, 36	37, 23, 24	7
	24	16	40

3. Skala Keteraturan Melaksanakan Shalat

Pada skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek keteraturan melaksanakan shalat menurut Adi (1994) yaitu : faktor ketepatan dan disiplin, faktor kesadaran dan tanggung jawab, faktor kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan. Skala ini merupakan skala yang diadaptasi dari penelitian Ikhwanisifa (2008) yang terdiri dari 53 aitem dengan aitem *favourabel* sebanyak 26 aitem dan aitem *unfavourabel* sebanyak 27 aitem dengan *cronbach alpha* 0,958. Pengadaptasian skala tersebut yang kemudian di modifikasi oleh penelitian ini adalah perubahan beberapa pernyataan aitem. Dibawah ini merupakan *blueprint* keteraturan melaksanakan shalat

Tabel 5
Blue Print Keteraturan Melaksanakan Shalat

Aspek	No Aitem		Jumlah Aitem
	Favorabel	Unfavorabel	
Ketetapan dan disiplin	7, 9, 15, 18, 31, 35, 37, 43, 44	3, 5, 12, 13, 20, 27, 33, 40, 42	18
Kesadaran dan tanggung jawab	1, 11, 19, 28, 38, 48, 51, 52	8, 14, 17, 21, 25, 26, 32, 36, 39, 53	18
Kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan	2,10, 16, 23, 29, 41, 46, 47, 49	4, 6, 22, 24, 30, 34, 45, 50	17
Jumlah	26	27	53

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dikatakan valid apabila alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data tersebut mampu mengukur apa yang harusnya diukur (Sugiyono, 2016). Validitas item atau kesahihan item dapat dihitung dengan menggunakan internal *consistency* yaitu dengan cara menghitung korelasi antar skor butir dan skor total seluruh butir. Korelasi ini dapat dihitung dengan bantuan korelasi *product moment* person dengan bantuan *software* SPSS 21.0.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya dengan koefisien reliabilitas yang bergerak dari angka 0 sampai 1. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1 menunjukkan bahwa hubungan

antara variabel-variabel yang bersangkutan secara maksimal, sedangkan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0 maka hubungan yang terjadi antara variabel-variabel yang bersangkutan sangat lemah (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan *Formula Alpha Cronbach* sebagai uji reliabilitas. Untuk membantu mengetahui reliabilitas peneliti menggunakan *software SPSS 21.0 for windowse*.

F. Teknik Analisi Data

Analisis data merupakan cara sistematis yang dilakukan dalam penelitian untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, data yang diperoleh berasal dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Bogdan dalam Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel independen yaitu kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan satu variabel dependen yaitu *psychological well-being*. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan analisis data berupa analisis regresi berganda.

Analisis regresi dua prediktor adalah suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji pertautan dua prediktor (X_1 dan X_2) dengan variabel tergantung (Y). Penelitian ini X_1 yaitu variabel kebermaknaan hidup dan X_2 keteraturan melaksanakan shalat dan variabel tergantung (Y) yaitu *psychological well-being* (Winarsunu, 2015)

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Sebelum dilakukan sebuah penelitian, hal yang harus diperhatikan adalah mengetahui orientasi kanchah ataupun mengetahui informasi mengenai tempat penelitian yang berhubungan dengan tema penelitian. Berikut orientasi kanchah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penelitian ini mengambil lokasi yaitu di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang beralamat di Jl, Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama adalah fakultas pertama dari ke 5 fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Fakultas Ushuluddin tersebut mulai berdiri sejak tahun 1968 berdasarkan SK. KMA. RI No. 187/1968, yaitu tepatnya pada tanggal 26 Oktober 1968.

Berikut uraian visi dan misi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

1. Visi

Menjadi Pusat pengkajian dan pengembangan ilmu-ilmu keushuluddinan yang unggul dan integratif dengan ilmu Humaniora. Visi tersebut disederhanakan dalam satu kata kunci yaitu Unggul. Unggul dalam bidang Ilmu Al-Qur'an Hadits,

Studi Agama-agama, Sosiologi Agama, Pemikiran Politik Islam, Tasawuf
Psikoterapi, Aqidah dan Filsafat Islam, dan Psikologi Islam.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan manajemen perguruan tinggi yang profesional dengan mengkedepankan akuntabilitas dan transparansi
- b. Mengembangkan dan menerapkan ilmu-ilmu keushuluddinan yang berbasis penelitian (Resarch-Base)
- c. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang ilmu-ilmu keushuluddinan dan ilmu-ilmu sosial, baik pada tataran teoritis maupun praktis
- d. Membina dan mengembangkan kehidupan bermasyarakat beragama yang menjunjung tinggi nilai-nilai religiusitas dan sosial
- e. Menjalin kerjasama dengan lembaga-lembaga lain, baik pemerintah maupun swasta, dalam rangka pengembangan dan sosialisasi peran dan fungsi Fakultas Ushuluddin pada kehidupan masyarakat
- f. Mensosialisasikan agenda peran dan fungsi fakultas ushuluddin kepada masyarakat luas

3. Tujuan

- a. Menjadikan Fakultas Ushuluddin sebagai lembaga pendidikan profesional.
- b. Menjadikan Fakultas Ushuluddin sebagai pusat pengkajian dan penerapan ilmu-ilmu keushuluddinan dan sosial.
- c. Menghasilkan lulusan yang unggul dan handal dalam menjadikan Fakultas Ushuluddin sebagai lembaga pendidikan yang profesional.

- d. Menghasilkan lulusan yang memiliki daya saing ditengah-tengah masyarakat sesuai dengan spesifikasi keilmuannya.
- e. Meningkatkan peran serta Fakultas Ushuluddin dalam menyelesaikan berbagai problematika sosial keagamaan masyarakat.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti melalui beberapa langkah, pertama melakukan pencarian informasi tentang Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Jl. Letnal Kolonel H Jl. Endro Suratmin Kec. Sukarame Kota Bandar Lampung yang merupakan lokasi penelitian. Selanjutnya peneliti mulai mengurus surat perizinan permohonan melakukan penelitian yang diperoleh dari Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intaan Lampung dengan Nomor Surat : B.961/UN.16/DU/PP.00.9/08/2019. Izin permohonan ini harus melalui izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL). Daerah Provinsi Lampung dengan membawa surat pengantar dari Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung kemudian diajukan ke KESBANGPOL untuk mengeluarkan surat balasan yaitu surat rekomendasi penelitian/survey dengan nomor surat 070/100/III/VII.01/2019.

Selanjutnya peneliti mempersiapkan alat pengumpulan data seperti *skala psychological well-being* yang mengacu pada teori Ryff (1989) dengan enam dimensi *psychological well-being*. Skala kebermaknaan hidup mengacu pada teori Craumbagh dan Maholick (dalam prawira, 2010) yang terdiri dari enam aspek. Skala keteraturan melaksanakan shalat mengacu pada teori Adi (1994)

yang terdiri dari 3 aspek, yaitu: skala *psychological well-being*, skala kebermaknaan hidup dan skala keteraturan melaksanakan shalat

3. Pelaksanaan *try out*

Peneliti melakukan *try out* pada tanggal 29 April 2019 dengan menyebarkan 3 skala yaitu, skala *psychological well-being* berjumlah 50 aitem, skala kebermaknaan hidup berjumlah 40 aitem dan skala keteraturan melaksanakan shalat berjumlah 53 aitem. Ketiga skala tersebut di ujikan pada 40 mahasiswa angkatan 2016 berbagai prodi yang ada di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Jl. Letnal Kolonel H Jl. Endro Suratmin Kec. Sukarame Kota Bandar Lampung. Penyebaran skala tersebut peneliti mengumpulkan responden dalam satu ruangan yang dibantu oleh kosma (kordinator mahasiswa), kemudian peneliti menjelaskan cara pengerjaan skala sesuai dengan intruksi yang tertera dalam skala.

Setelah pengerjaan skala selesai, skala tersebut dikumpulkan dan akan dilakukan analisis kuantitatif dengan menggunakan *software SPSS for windows 21.0*. Pelaksanaan *try out* bertujuan untuk mengetahui aitem yang memenuhi syarat valididitas dan reliabilitas yang nantinya akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian.

4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitass intrumen bertujuan untuk melihat aitem yang baik dan sah untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Uji validitas instrumen aitem yang dilakukan pada skala *psychological well-being*, skala kebermaknaan hidup dan skala keteraturan melaksanakan shalat dengan

menggunakan perhitungan statistik yang dibantu program *SPSS for windows 21.0*. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total, menggunakan batas lebih dari atau sama dengan 0,300. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,300 daya bedanya dianggap valid memuaskan, dan apabila koefisien korelasi tidak mencapai 0,300 maka aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (Azwar, 2015).

Berikut hasil uji validitas dan reliabilitas ketiga skala :

a. Hasil *try out* skala *psychological well-being*

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dari 50 aitem yang diujikan pada 40 responden dengan dibantu program *SPSSfor wnidows 21.0* dapat diperoleh 33 aitem valid dan 17 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,301 sampai 0,757. Koefisien reliabilitas alpha (*cronbach's alpha*) pada skala *psychological well-being* memiliki nilai $\alpha = 0,889$ yang berarti aitem skala tersebut sangat reliabel. Berikut tabel sabaran aitem valid dan aitem gugur pada skala *psychological well-being*.

Tabel. 6
Aitem Skala *Psychological Well-Being* yang Valid dan Gugur

No	Aspek-aspek	Semua Aitem	Aitem Gugur	Aitem Valid	Koefisien Korelasi
1.	Penerimaan Diri	8	3	5	0,323-0,537
2.	Hubungan yang positif dengan orang lain	6	4	2	0,306-0,533
3.	Otonomi	7	3	4	0,312-0,485
4.	Penguasaan Lingkungan	9	2	7	0,381-0,757
5.	Tujuan Hidup	8	2	6	0,301-0,675
6.	Pertumbuhan Pribadi	12	3	9	0,322-0,610
Jumlah		50	17	33	0,301-0,757

b. Hasil *try out* skala kebermaknaan hidup

Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dari 40 aitem yang diujikan pada 40 responden dengan dibantu program *SPSSfor windows 21.0* dapat diperoleh 25 aitem valid dan 15 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,307 sampai 0,589. Koefisien reliabilitas alpha (*cronbach's alpha*) skala kebermaknaan hidup memiliki nilai $\alpha = 0,843$ yang berarti aitem skala tersebut reliabel. Berikut tabel sebaran aitem valid dan gugur pada skala kebermaknaan hidup.

Tabel. 7
Aitem Skala Kebermaknaan Hidup yang Valid dan Gugur

No	Aspek-aspek	Semua aitem	Aitem Gugur	Aitem Valid	Koefisien Korelasi
1.	Memiliki tujuan yang jelas	7	2	5	0,307-0,564
2.	Memiliki perasaan bahagia	6	2	4	0,343-0,461
3.	Memiliki tanggung jawab	6	2	4	0,339-0,589
4.	Memiliki alasan keberadaan (eksistensi)	6	2	4	0,399-0,588
5.	Memiliki kontrol diri	8	4	4	0,381-0,539
6.	Tidak merasa cemas akan kematian	7	3	4	0,309-0,502
Jumlah		40	15	25	0,307-0,589

c. Hasil *try out* skala keteraturan melaksanakan shalat

Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dari 53 aitem yang diujikan pada 40 responden dengan dibantu program *SPSSfor windows 21.0* dapat diperoleh 49 aitem valid dan 4 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki nilai

korelasi aitem-total yang berkisar 0,369 sampai 0,773. Koefisien reliabilitas alpha (*cronbach's alpha*) skala keteraturan melaksanakan shalat memiliki nilai $\alpha = 0,958$ yang berarti aitem skala tersebut reliabel. Berikut tabel sebaran aitem valid dan gugur pada skala keteraturan melaksanakan shalat.

Tabel. 8
Aitem Skala Keteraturan Melaksanakan shalat yang Valid dan Gugur

No	Aspek-aspek	Semua aitem	Aitem Gugur	Aitem Valid	Koefisien Korelasi
1.	Ketetapan dan disiplin	18	1	17	0,419-0,773
2.	Kesadaran dan tanggung jawab	18	1	17	0,383-0,729
3.	Kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan	17	2	15	0,369-0,764
Jumlah		53	4	49	0,369-0,773

5. Penyusunan Skala Penelitian

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dapat diperoleh 33 aitem untuk skala *psychological well-being*, 25 aitem untuk skala kebermaknaan hidup dan 49 aitem untuk skala keteraturan melaksanakan shalat, maka peneliti dapat menyusun skala yang valid dan reliabel untuk dijadikan alat ukur penelitian. langkah selanjutnya adalah menyusun aitem-aitem valid menjadi skala yang baik untuk digunakan dan aitem yang gugur tidak digunakan atau dihilangkan dalam penyusunan skala. Berikut adalah tabel-tabel sebaran aitem valid pada setiap skala.

Tabel. 9
Sebaran Aitem Valid Skala *Psychological Well-being*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	13, 15	2, 20, 48	5
2.	Hubungan yang positif dengan orang lain	37	4	3
3.	Otonomi	6, 23, 34	11,	4
4.	Penguasaan Lingkungan	17, 35, 33	5, 13, 12, 47	7
5.	Tujuan hidup	3, 18, 24, 30	8, 19	6
6.	Pertumbuhan Pribadi	14, 36, 39	7, 10, 16, 21, 22, 29	9
Jumlah		16	17	33

Tabel. 10
Sebaran Aitem Valid Skala Kebermaknaan Hidup

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Memiliki tujuan yang jelas	1, 18, 19	8, 9	5
2.	Memiliki perasaan bahagia	2, 20	10, 21	4
3.	Memiliki tanggung jawab	3, 4	11, 12	4
4.	Memiliki alasan keberadaan (<i>eksistensi</i>)	5, 6	13, 14	4
5.	Memiliki kontrol diri	-	15, 16, 24, 40	4
6.	Tidak merasa cemas akan kematian	7, 22, 23	17,	4
Jumlah		12	13	25

Tabel. 11
Sebaran Aitem Valid Skala Keteraturan Melaksanakan Shalat

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Ketetapan dan disiplin	6, 9, 13, 15, 25, 26, 32, 34, 37	3, 7, 30, 35, 36	14
2.	Kesadaran dan tanggung jawab	1, 10, 15, 16, 23, 28, 39, 40, 44, 47,	4, 5, 11, 14, 17, 22, 31, 33, 41	19
3.	Kekuatan kehendak dan dapat mengatasi pengaruh lingkungan	2, 8, 20, 42, 43, 45, 48	12, 18, 19, 21, 27, 29, 38, 46, 50	16
Jumlah		26	23	49

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Usahuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 mahasiswa. Subjek berasal dari prodi AFI 7 mahasiswa, prodi TPSI 3 mahasiswa, prodi PPI 12 mahasiswa, prodi PA/SAA 2 mahasiswa, IAT 8 mahasiswa, SOSIOLOGI 26 mahasiswa, PSIKOLOGI 12 mahasiswa. Berikut tabel subjek penelitian.

Tabel. 12
Sampel Penelitian

No	Prodi	Sampel
1	Aqidah Filfasat Islam	7
2	Tasawuf dan Psikoterapi	3
3	Pemikiran Politik Islam	12
4	Studi Agama-Agama	2
5	Ilmu Al-Qur'an Tafsir	8
6	Sosiologi Agama	26
7	Psikologi Agama	12
Jumlah		70

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17 Agustus 2019 dengan menyebarkan 3 skala yaitu, skala *psychological well-being*, skala kebermaknaan hidup dan skala keteraturan melaksanakan shalat kepada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Sebelum menyebarkan skala, peneliti menjelaskan intruksi dalam pengerjaan skala . Setelah skala sudah dikembalikan kepada peneliti, langkah selanjutnya adalah skoring yaitu untuk menganalisis data yang diperoleh.

3. Skoring

Skoring adalah tahap pemberian skor dari data yang telah diperoleh dari skala yang telah dikumpulkan. Pemberian skor dapat diketahui melalui skala yang memuat alternatif jawaban yang disediakan pada setiap baris aitem/ Pernyataan yakni, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Nilai skor dari alternatif jawaban bergerak dari 1-4, akan tetapi nilai skor dari alternatif jawaban dapat diketahui melalui dua macam pernyataan yaitu, favorabel

dan unfavorabel. Nilai skor pada pernyataan favorabel dengan alternatif jawaban STS=1, TS=2, S=3, SS=4 dan sebaliknya nilai skor untuk pernyataan unfavorabel dengan alternatif jawaban yaitu, SS= 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Setelah skor sudah diperoleh maka dapat digunakan untuk menganalisis hasil penelitian.

C. Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Data berikut merupakan hasil dari data skala *psychological well-being*, skala kebermaknaan hidup dan skala keteraturan melaksanakan shalat yang disebarkan pada mahasiswa/mahasiswi angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Raden Intan Lampung, yang merupakan data skor yang sudah dianalisis dengan perhitungan statistik. Berikut tabel tentang uraian mengenai deskripsi data penelitian.

Tabel. 13
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Σ Item	Skor empiric				Skor hipotetik			
		Min	Maks	Mean	Sd	Min	Maks	Mean (μ)	Sd (σ)
<i>Psychological Well-Being</i>	33	91	129	110,1 3	8,346	91	132	111,5	6,8
Kebermaknaan Hidup	25	71	97	84,69	6,045	71	100	85,5	4,8
Keteraturan Melaksanakan Shalat	49	140	196	164,3 0	12,68 5	49	196	122,5	24,5

Keterangan skor hipotetik :

- a. Skor minimal (X_{min}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
- b. Skor maksimal (X_{maks}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
- c. Rerata hipotetik (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor min} + \text{skor maks}) : 2$
- d. Standar deviasi (σ) hipotetik adalah : $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel diatas terdapat tiga variabel yang memiliki uraian stastistik jumlah aitem, skor minimum, maksimum, mean dan standar-deviasi pada bagian skor empirik dan skor hipotetik. Skor empirik pada variabel *psychological well-being* menunjukkan mean dengan skor 110,13, sedangkan pada skor hipotetik menunjukkan mean dengan skor 111,5, yang berarti bahwa skor *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung lebih besar dari skor empirik *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Pada variabel kebermaknaan hidup dapat diketahui bahwa skor empirik menunjukkan mean sebesar 84,69, sedangkan pada skor hipotetik kebermaknaan hidup menunjukkan mean sebesar 85,5, yang berarti bahwa skor kebermaknaan hidup empirik lebih kecil dari skor kebermaknaan hidup hipotetik. Kemudian pada variabel keteraturan melaksanakan shalat menunjukkan skor empirik dengan mean sebesar 164,30, sedangkan pada skor hipotetik keteraturan melaksanakan shalat menunjukkan mean sebesar 122,5, yang berarti bahwa skor keteraturan melaksanakan shalat empirik lebih besar dari skor keteraturan melaksanakan shalat hipotetik.

2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Setelah dilakukan deskripsi data penelitian, selanjutnya peneliti melakukan pengkategorisan atau pengelompokan skor variabel penelitian berdasarkan skor mean hipotetik dan standard hipotetik. Berikut adalah tabel dan deskripsi kategorisasi skor pada setiap variabel penelitian.

Tabel. 14
Kategorisasi *psychological well-being*

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	$X > 99$	62	88,58%
Sedang	$66 < X < 99$	8	11,42%
Rendah	$X < 66$	0	0
Jumlah		85	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategori *psychological well-being*, yaitu kategori tinggi dengan rentan skor $X > 99$ dapat diperoleh 62 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 88,58%. Kategori sedang dengan rentan skor $66 < X < 99$ dapat diperoleh 8 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 11,42%. Kategori rendah dengan rentan skor $X < 66$ tidak ditemukan subjek penelitian dalam kategori rendah. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Raden Intan Lampung kategori tinggi.

Tabel. 15
Kategorisasi Kebermaknaan Hidup

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	$X > 75$	65	92,86%
Sedang	$50 < X < 75$	5	7,14%
Rendah	$X < 50$	0	0%
Jumlah		85	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kategori kebermaknaan hidup terbagi menjadi tiga kategori, kategori tinggi dengan rentan skor $X > 75$ dapat diperoleh 65 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 92,86%. Kategori sedang dengan rentan skor $50 < X < 75$ dapat diperoleh 5 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 7,14%. Kategori rendah dengan rentan skor $X < 50$ tidak ditemukan subjek penelitian dalam kategori rendah. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Raden Intan Lampung kategori tinggi.

Tabel. 16
Kategorisasi Keteraturan Melaksanakan Shalat

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	$X > 147$	63	90%
Sedang	$98 < X < 147$	7	10%
Rendah	$X < 98$	0	0%
Jumlah		85	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa keteraturan melaksanakan shalat terbagi menjadi tiga kategori, kategori tinggi dengan rentan skor $X > 147$ dapat diperoleh 63 subjek penelitian yang memiliki persentase sebesar 90%. Kategori sedang dengan rentan skor $98 < X < 147$ dapat diperoleh 7 subjek

penelitian yang memiliki persentase sebesar 10%. Kategori rendah dengan rentan skor $X < 98$ tidak ditemukan subjek penelitian dalam kategori rendah. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa keteraturan melaksanakan shalat pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Raden Intan Lampung kategori tinggi.

3. Uji Asumsi

Sebelum dilakukanya uji hipotesis, maka diperlukan uji asumsi dengan tujuan untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya syarat data yang diperoleh untuk dilakukan analisis selanjutnya. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sebaran pada setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data sebaran yang diperoleh dapat dikatakan normal apabila memenuhi syarat $p > 0,05$. Uji normalitas menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov (K-S)* yang dilakukan pada ketiga variabel penelitian. Berikut tabel uji normalitas.

Tabel. 17
Hasil Uji Normaslitas

Variabel	Rerata	SD	K-S	Taraf Signifikan	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	110,13	8,346	0,768	0,598 > 0,05	Normal
Kebermaknaan Hidup	84,69	6,045	0,785	0,570 > 0,05	Normal
Keteraturan Melaksanakan Shalat	164,30	12,685	0,638	0,810 > 0,05	Normal

Berdasarkan uraian tabel uji normalitas, dapat diketahui bahwa ketiga variabel penelitian yakni *psychological well-being*, kebermaknaan hidup dan

keteraturan melaksanakan shalat memiliki sebaran data normal. Hasil tersebut dapat diketahui dari taraf signifikan *Kolmogorov-Smirnov* dengan $p > 0,05$ pada ketiga variabel penelitian.

b Uji Linieritas

Uji linieritas dilakuakn untuk melihat apakah hubungan antara variabelbebas I dan variabel bebas II dengan variabel tergantung dalam penelitian memiliki hubungan yang linier. Kedua varibel penelitian dikatan linier apabila $p > 0,05$. Berikut adalah tabel uji linieritas pada kedua variable

Tabel. 18
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. Deviation from linierity	Taraf signifikansi	Keterangan
Kebermaknaan Hidup dan <i>Psychological Well-being</i>	0,67	0,067 > 0,05	Linier
Keteraturan Melaksanakan Shalat dan <i>Psychological Well-Being</i>	0,476	0,476 > 0,05	Linier

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa variabel kebermaknaan hidup dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linier dengan $p > 0,05$ dan begitu juga dengan variabel keteraturan melaksanakan shalat dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linier dengan $p > 0,05$.

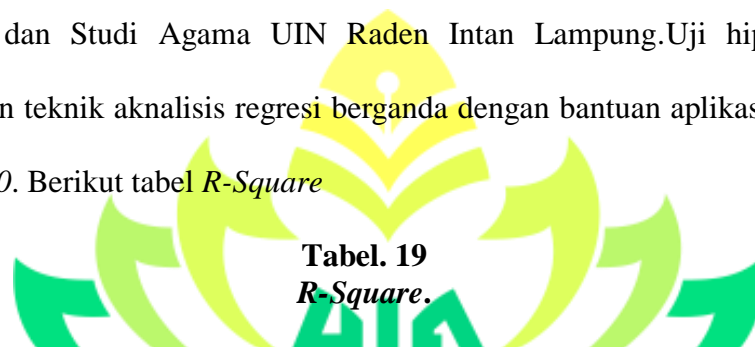
4. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas kedua variabel terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis, yaitu untuk

mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas I (X_1) dan variabel bebas II (X_2) dengan variabel terganggu (Y). Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dihitung dengan bantuan program *SPSS 21.0 for windows*. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan.

a. Uji hipotesis pertama

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows 21.0*. Berikut tabel *R-Square*



Tabel. 19
R-Square.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.530 ^a	.281	.259	7,182	.281	13,082	2	67	.000

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis data memperoleh nilai $R=0,530$ nilai $F=13,082$ dengan signifikansi $p=0,000$ dan menunjukkan $p<0,01$, yang berarti hipotesis pertama diterima dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* pada

mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Selanjutnya melihat besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yang dapat diketahui dari *R-Square*. Berdasarkan tabel analisis data memperoleh *R-Square* sebesar 0,281 atau 28,1%, dengan demikian dapat diinterprestasikan bahwa variabel independen memiliki pengaruh sebesar 28,1% terhadap variabel dependen dan 71,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis kedua dan ketiga, berikut rangkuman tabel hipotesis kedua dan ketiga.

Tabel. 20
Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Variabel	R	Sig.	Keterangan
X ₁ -Y	0,302	0,011	positif-signifikan
X ₂ -Y	0,518	0,000	positif-signifikan

b. Uji hipotesis kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam tabel diatas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi $(r_{x_1y}) = -0,302$ dengan $p = 0,011$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis kedua diterima.

Hasil uji hipotesis kedua diatas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan atau memiliki hubungan yang positif antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-bing*. Hasil tersebut dapat diinterprestasikan bahwa

semakin tinggi kebermaknaan hidup pada mahasiswa maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa.

c. Uji hipotesis ketiga

Hipotesis ketiga pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam tabel diatas dapat diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{x_2y})= 0,518 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis ketiga diterima.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan atau memiliki hubungan yang positif antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being*. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi keteraturan melaksanakan shalat maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa. Setelah dilakukan uji hipotesis peneliti melakukan pengujian sumbangan efektif dan sumbangan relatif pada masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

5. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Masing-Masing Variabel Independen

Setelah mengetahui keseluruhan sumbangan dari variabel independen terhadap variabel dependen yaitu sebesar 28,1%, kemudian peneliti menjelaskan sumbangan efektif yang merupakan penjumlahan keseluruhan variabel independen terhadap variabel yang memiliki jumlah sama dengan *R-square*. Sumbangan relatif adalah ukuran atau besaran variabel yang diberikan variabel

prediktor dengan kuadrat regresi. Berikut tabel sumbangan efektif dan sumbangan relatif.

Tabel. 21
Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	Sumbangan Efektif (%)	Sumbangan Relatif (%)
Kebermaknaan Hidup	0,121	0,302	1,4%	14%
Keteraturan Melaksanakan Shalat	0,472	0,518	24%	85%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui masing-masing variabel independen memiliki sumbangan efektif dan sumbangan relatif terhadap variabel dependen.

Pertama sumbangan efektif pada variable kebermaknaan hidup sebesar 1,4%. *Kedua* sumbangan efektif pada variabel keteraturan melaksanakan shalat sebesar 24%.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa kedua variabel independen memiliki sumbangan atau pengaruh yang berbeda pada variabel dependen. Variabel kebermaknaan hidup memberikan pengaruh lebih kecil dengan sumbangan efektif sebesar 1,4%. Sedangkan pada variabel keteraturan melaksanakan shalat lebih besar dengan sumbangan efektif sebesar 24%. Kedua variabel independen tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan pada variabel dependen.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, dalam hal ini dilakukan penelitian pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Proses analisis tersebut menggunakan program bantu dengan *software SPSSfor windows 21.0*.

Penelitian ini menggunakan 70 sampel dari jumlah populasi sebanyak 233 mahasiswa/mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling proportionate random sampling*. Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan kategorisasi berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari ketiga variabel penelitian tersebut.

Penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dengan $R=0,530$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$) yang berarti hipotesis pertama yang diajukan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat

maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Pada penelitian ini terdapat tiga kategorisasi yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh kategorisasi *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung tergolong dalam kategori tinggi dengan frekuensi 62 subjek dengan persentase 88,58%. Kategori tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung memiliki *psychological well-being* yang baik serta mempunyai tujuan hidup serta tidak mudah putus asa. Selanjutnya pada kategori sedang terdapat 8 subjek dengan persentase 11,42%. Dari kategori sedang tersebut dapat diinterpretasikan bahwa terkadang mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan studi Agama Raden Intan Lampung kurang mampu memiliki *psychological well-being* yang baik serta mudah putus asa, sehingga mudah tidak percaya diri dan mudah pesimis terhadap diri sendiri. Dalam penelitian ini tidak diperoleh subjek yang berada dalam kategori rendah.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, tidak adanya gejala depresi dan memiliki kepuasan dalam hidup. Argyle (2001) menyatakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu kepribadian, makna dan tujuan hidup, agama/kepercayaan (religiusitas). Hasil dari penelitian

ini menunjukkan arah yang sama dengan pendapat diatas, bahwa faktor kebermaknaan hidup memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*.

Frankl (1989) menyatakan kebermaknaan hidup adalah sebuah nilai yang memunculkan motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berguna, sedangkan hidup yang berguna adalah hidup yang terus menerus memberi makna pada diri sendiri maupun orang lain. Selanjutnya selain kebermaknaan hidup *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas. Bastaman (2000) menyatakan bahwa religiusitas adalah hal yang berkaitan langsung antara individu dengan tuhan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang *psychological well-being* adalah dengan ibadah yaitu keteraturan melaksanakan shalat. Hasan (2000) mengatakan salah satu hikmah shalat yaitu sebagai penenang jiwa orang resah gelisah, dan dapat menimbulkan ketenangan hati dan ketentraman batin.

Kemudian hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dengan $r_{xy} = -0,302$ dan $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Variabel kebermaknaan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 0,4% dan sumbangan relatif 14%. Hasil tersebut menunjukkan hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dan sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka

semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Bastaman (2007) mengatakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting dan berharga yang memiliki nilai-nilai tanggung jawab terhadap perilaku (tindakan), serta kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya dengan usaha untuk mencapai tujuan hidup yang jelas sehingga apabila individu berhasil menemukan makna hidupnya akan merasakan kehidupan yang berarti dan berharga, sehingga akan menimbulkan penghayatan kehidupan.

Selanjutnya hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dengan $r_{xy} = -0,518$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kedua variabel bebas dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 24% dan sumbangan relatif sebesar 85%. Hasil tersebut menunjukkan hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi keteraturan melaksanakan shalat maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dan sebaliknya, semakin rendah keteraturan melaksanakan shalat maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Wratsangko (2006) mengatakan shalat merupakan kewajiban yang dilakukan umat muslim setiap hari minimal lima waktu sehari sebagai rasa syukur dan keimanan kita kepada Allah SWT. Saat melaksanakan shalat, seluruh aspek kesehatan (lahir, mental dan pikir) bersinergi secara harmonis. Motivasi meneggakan shalat bersumber pada kesadaran diri (aspek mental, spritual dan pikir) untuk menghamba kepada Allah SWT sebagai sang khalik.

Selanjutnya terdapat tiga kategorisasi yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut pada *psychological well-being* mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung tergolong dalam kategori tinggi dengan frekuensi 62 subjek yang memiliki persentase sebesar 88,58%. Kategori selanjutnya kebermaknaan hidup dalam kategori tinggi, dengan frekuensi 65 subjek dengan persentase 92,86%. Kategori selanjutnya keteraturan melaksanakan shalat tergolong dalam kategori tinggi, dengan frekuensi 63 subjek dengan persentase 90%.

Hal tersebut serupa dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Efa Sari A. Hiborang (2014) tentang Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup dengan *Psychological Well-Being* pada siswa SMA Negeri 5 Halmahera Utara. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* terdapat hasil koefisien relasi sebesar 0,512 dengan taraf signifikasi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Dapat diketahui penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, meskipun berbeda populasi subjek dan tempat, namun

hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan positif signifikan antara kebermanaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Nilai koefisien korelasi $r_{x_{1,2}-y}=0,530$ dengan nilai $F = 13,082$ dan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Hasil yang diperoleh tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 28,1% dan 71,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.
2. Nilai koefisien korelasi $r_{x_1y}= 0,302$ dan $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Dengan hasil yang menunjukkan bahwa variabel kebermaknaan hidup memberikan sumbangan efektif sebesar 0,4%
3. Nilai koefisien korelasi $r_{x_2y}= 0,518$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Dengan hasil yang

menunjukkan bahwa variabel keteraturan melaksanakan shalat memberikan sumbangan efektif sebesar 24%.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan penelitian, maka penulis memberikan sumbangan saran kepada pihak-pihak terkait untuk kemajuan bersama, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa/mahasiswi agar lebih memperhatikan, mengenali dan memahami dirinya akan pentingnya memiliki makna hidup dan terbiasa melaksanakan shalat lima waktu sehingga mahasiswa memiliki *psychological well-being* dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk dapat membantu proses pembentukan karakter mahasiswa sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat pada mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung agar dapat membantu proses pembentukan karakter pada mahasiswa sehingga dapat menyesuaikan *psychological well-being* nya dengan baik

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya yang hendak meneliti permasalahan yang sama yaitu mengenai kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan *psychological well-being* disarankan untuk memperhatikan variabel lain

yang mungkin berhubungan dengan permasalahan tersebut, misalnya faktor kepribadian dan dukungan sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A.W. (1994). *Hubungan Shalat Dengan Kecemasan*. Jakarta: Studi Press.
- Arifin Samsul, (2015). Hubungan Antara Kedisiplinan Menjalankan Sholat Wajib dengan Perilaku Agresivitas pada Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ancok, J., & Suroso, F. (2005).: *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2009. *Realibitas dan Validitas*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Abdurrahman, (1994). *Pemahaman Sholat dalam Al-Quran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Abadi, (2011). *Kehidupan Mahasiswa*. Kompas Di akses pada tanggal 11 april 2012 dari; <http://sosok.kompasiana.com/2011/11/09/kehidupan-mahasiswa/>
- Amawidyawati Galuh Adi, Sukma. & Utami Sofiati, Muhana. Religiusitas dan *Psychological Well-Being* pada Korban Gempa. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Vol. 34, No. 2, 164-176.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Argyle, M. (2001). *Psychology Of Happiness*. New York : Routledge.
- Bastaman, H.D (1996) *Meraih hidup bermakna : Kisah pribadi dengan pengalaman tragis* Jakarta: Paramadina.
- Bastaman, HD. 2007. *Logoterapi*. Jakarta: Penerbit Paramadina.
- Bastaman, HD. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Dewi Mulyani Monyca, (2016). Hubungan antara Makna Hidup dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pelayan Gereja di Gereja Sidang Jemaat Salatiga. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

- Erfiana Ria Lina, Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dengan Kemandirian pada Remaja. *Jurnal*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Eva, N. Bisri, M. 2018. Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Jurnal*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Frankl, V.E. 2003. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Frankl, V.E. 2004. *Man's Search For Meaning*, Bandung: Penerbit Nuansa.
- Gumilar Utami Fauziyah, (2009). Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Vol.14, No. 1, tahun 2009.
- Hidayat Very, (2018). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Vol. 6, No. 2, tahun 2018. Hal. 141-152.
- Hurlock, E.B. 1994. *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Halim Frency, Cindy. & Dariyo, Agoes. (2016). Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Vol. 4, No. 2, Desember 2016.
- Hiborang A. Sari Efa. (2014). Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan *Psychological Well-being* (PWB) Pada Siswa SMA Negeri 5 Halmahera Utara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Izzawati Nor Marret Dewi, (2016). Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat dengan Kesejahteraan Subjektif pada Santri Pondok Ta'mirul Islam Surakarta. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Izzati Nuril Rosyida. (2016). Hubungan Perilaku Prosocial Dengan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015/2016. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Irwanti Marlinda. (2014). Hubungan Antara Kekhusyukan shalat dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa UMS. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Ikhwanisifa. (2008). Hubungan Antara Keteraturan Melaksanakan Shalat Lima Waktu Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Jantung Koroner. *Skripsi*. Fakultas Psikologis Universitas Sumatera Utara Medan.
- Kurniawan ,Wahyu. & Widya, Rahma. (2014). Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol. 6, Juni 2014.
- Khasan Mohammad Sujoko, Kebermaknaan Hidup pada Punkers di Surakarta. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
- Keyes, C.L.M., Smothkin, D., & Ryff, C.D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lisnawati, Al rahmah Dayyanah Afifah. (2018). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol. 6, No.2, tahun 2018. Hal. 190-212.
- Listiari, Esti & Ritonga, Berima. (2006). Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indoneisa Ditinjau dari Tingkat Religiusitasnya. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Vol. 2, tahun 2006.
- Martianah Mulyani, Sri. & Mu'arifah, Alif. (2004). Hubungan Keteraturan Menjalankan Shalat dan Puasa Senin Kamis dengan Agresivitas. *Jurnal*. Fakultas Psikologi UAD, Fakultas Psikologi UGM, Vol. 1. No. 2 Agustus 2004.
- Malay, M.N. (2019). *Modul Praktikum Statistika (Analisis Data SPSS)*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
- Malay, M.N., Fitriani, A., & Islamia, I. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi Prodi Psikologi Islam*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
- National Health Ministries. (2006). *Stress & The College Student*. USA.
- Nashori, Fuad. 2008. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nottingham, Elizabeth K. 1975. *Agama dan Masyarakat: Suatu Pengantar Sosiologi Agama*. Jakarta: Rajawali.

- Ryff, C. D dan Keyes C.L.M. 1995. The Structure Of Psychological Well Being Revisted. *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol 57.
- Ryff, C,D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of HappinessStudies*, 9, 13-39.
- Ryff, C,D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directionsin Psychological. Science*, 57 (6), 99-104.
- Rahman, A (2002). *Tuhan Perlu Disembah*. Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Rahmawati Uliyana, (2017). Hubungan Antara Kedisiplinan Ibadah Sholat di Sekolah dengan Kedisiplinan Sholat di Rumah Siswa Kelas VB SD N Kateguhan 2 Tawang Sari Sukoharjo. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Sunandar Riyan, (2016). Konsep Kebermaknaan Hidup (*Meaning Of Life*) Pengamal Thoriqoh (Studi Kasus pada Pengamal Thoriqoh di Pondok Pesantren Sabilurrosyad, Gasek, KarangBesuki, Sukun, Malang). *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Siswa Zanfiana Fevi, Hubungan antara Kedisiplinan Melaksanakan Sholat Wajib dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Safaria Triantoro, (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi *Subjective Well-Being* Remaja. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Vol. 15, No. 2, Agustus 2018, Hal. 127-136.
- Surjaningrum Endang Agustin, M. Appl. *Psych.* (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (*Odapus*) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal*. Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental Universitas Airlangga, Vol. 2, No. 01, Februari 2013
- Susanti, (2012). Hubungan Harga Diri dan *Psychological Well-Being* pada Wanita Lajang Di Tinjau Dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Vol. No. 1, tahun 2012.
- Sari Manja Novi, (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Kaum Waria di Yogyakarta. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawijaya Tamansiswa Yogyakarta, Vol. 3, November 2012. 76-84.

- Siswati Fathihatun Nuroniyah, Karimah. (2016). Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dengan *Self Regulated Learning* pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 54, Oktober 2016. 738-743.*
- Siswati Pambajeng Sinidikoro, Hita. (2017). Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dengan Efikasi Diri pada Guru Bersertifikasi Di SMA Negeri Kabupaten Pati. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 7, No. 3, Agustus 2017. Hal. 110-115.*
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Talamati P. Bianca. (2012). Hubungan antara *Trait* Kepribadian *Neuroticism* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indonesia. *Skripsi.* Fakultas psikologi Universitas Indonesia.
- Izzati Nuril Rosyida. (2016). Hubungan Perilaku Prosocial Dengan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015/2016. *Skripsi.* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Tasmara, Toto. 2001. *Kecerdasan Ruhaniah. Transcendental Intellegence.* Jakarta: Instansi Press.
- Taylor dkk, 2002. *Psikologi Sosial. Edisi Kedua Belas.* Jakarta: Erlangga.
- Uliyah Musrifatul Faradimah, (2015). Keteraturan Sholat Lima Waktu dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, Vol. 2 (1), Maret 2015.*
- Wahyunintyas Tri Dwi, (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Orang Tua dengan Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) di Surabaya. *Skripsi.* Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wratsongko, M. (2006). *Menyingkap Rahasia Gerakan Sholat. Untuk Pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan.* Cimahi: Penerbit Azzan Publishing.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* Malang: UMM Press.