

*The Positive Impact of Religiosity
on Mental Health in Final Year Students
Fatmawati Sukarno State Islamic University Bengkulu*

Yuliana

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno
Bengkulu Email : yulianaye7@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
religiusitas,
kesehatan
mental

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan adanya hubungan antara religiusitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Subjek penelitian ini sebanyak 102 mahasiswa yang ada di universitas islam negeri fatmawati sukarno bengkulu. Penarikan sampel menggunakan teknik cluster sampling dan pengambilan data dengan menyebarkan angket melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa R sebesar $0.459 > 0.05$. Artinya hipotesis diterima, adanya hubungan yang positif antara religiusitas dengan kesehatan mental, dengan nilai pengaruhnya sebesar 0.220 (22%). Artinya 22% dari religiusitas berpengaruh terhadap kesehatan mental pada seseorang dan 78% dapat dipengaruhi oleh hal - hal lain di luar dari penelitian ini.

Abstract

Keywords:
religiosity,
mental health

This article aims to explain the relationship between religiosity and mental health in final year students at Fatmawati State Islamic University, Sukarno, Bengkulu. The subjects of this study were 102 students at the State Islamic University of Fatmawati Sukarno Bengkulu. Sampling by distributing questionnaires. The results showed that R was $0.459 > 0.05$. This means that the hypothesis is accepted, there is a positive relationship between religiosity and mental health, with an influence value of 0.220 (22%). This means that 22% of religiosity affects a person's mental health and 78% can be influenced by other things, outside of this study.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang mayoritas penduduknya adalah Islam, di samping itu negara Indonesia yang berlandaskan Pancasila dan juga Undang - Undang Dasar 1945, menghargai adanya agama yang lain,

dengan saling toleransi antar satu dengan yang lainnya. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang sempurna dari makhluk yang lainnya, karena yang membedakan manusia dengan makhluk yang lainnya adalah akal yang dimilikinya. Tujuan adanya akal pada diri manusia adalah agar manusia bisa berfikir tentang penciptaan Allah yang ada di dunia ini. Manusia yang berfikir baik dengan akalnya, maka akan berdampak positif terhadap dirinya sendiri.

Salah satu variabel yang sangat penting bagi kesehatan manusia adalah mental yang sehat. Hal ini dikaji lebih mendalam oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu dikatakan sehat apabila pada diri individu terdapat rasa aman, damai, makmur, senang, sentosa, tentram, yang berarti di dalam diri individu tidak adanya suatu masalah ataupun penyakit yang menganggunya. Maksudnya jika dalam diri seseorang itu sehat mentalnya, maka seseorang dapat beraktivitas sesuai dengan kehendaknya, bisa melakukan pekerjaan dan lainnya (Trimulyaningsih, 2019). Mahasiswa merupakan sebutan bagi orang yang masih mengambil atau sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Mahasiswa sering diartikan oleh dosen yang terdiri dari dua asal kata, yaitu maha yang berarti tinggi, dan siswa yang berarti pelajar. Maka mahasiswa dapat dimaknai sebagai pelajar yang tinggi, ini menunjukkan mahasiswa itu siap untuk mencari materi- materi kuliah sendiri, dalam proses belajar dan dituntut untuk mandiri. Mahasiswa di zaman sekarang masih dikategorikan ke dalam fase remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat para ahli yaitu Sarwono (Ulya, 2021) beliau mengungkapkan usia remaja adalah dari 11-24 tahun, ini diajukan untuk masyarakat Indonesia, dan statusnya masih belum bersuami. Mahasiswa di masa itulah mulai mengerjakan tugas akhir untuk salah satu syarat kelulusan dari pihak universitas. Tentu hal ini sudah tidak asing lagi bagi mahasiswa, yaitu skripsi. Terkadang hal ini yang membuat mahasiswa terbebani dalam pengerjakannya karena membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk bisa menyelesaikan hal tersebut dan membutuhkan ketelitian dan juga kesabaran (Mulyadi & Kridayanto, 2015).

Sebagai contoh, di Indonesia tepatnya di Samarinda Kalimantan Timur, terdapat mahasiswa tingkat akhir yang gantung diri, disebabkan karena skripsi sering ditolak, yang berdampak pada gantung diri. Karena sudah 7 tahun kuliah tak kunjung lulus. Kasus yang sama terjadi disalah satu universitas yaitu mahasiswa tingkat akhir semester 14, diketahui gantung diri, lantaran skripsi yang tak kunjung selesai. Berdasarkan riset (WHO) menunjukkan bahwa terdapat depresi yang dialami oleh semua golongan, baik dewasa remaja dan lansia yang berjumlah 350 juta penduduk dunia, sedangkan pada tahun 2007 terdapat gangguan mental pada dewasa atau dewasa muda yaitu 1.740.000 orang. Di Indonesia belum diketahui berapa mahasiswa atau data yang menunjukkan mahasiswa tingkat akhir mengalami depresi. Namun, ada contoh yang kuat bahwa masalah ini bukan masalah yang biasa, melainkan masalah yang serius. Contohnya terdapat salah satu mahasiswa diperguruan tinggi di Sumatera Utara berumur 23 tahun bunuh diri diakibatkan karena deadline skripsi (Krisdianto, 2015).

Di Bengkulu terdapat kasus yang sama dilansir dari organisasi cahaya perempuan *women crisis center* (WCC) menyatakan bahwa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh perempuan yang berumur kisaran 19-25 tahun, yang diakibatkan karena depresi. (Di lansir dari Bengkulu.antaranews.com di uplod pada Minggu, 23 Agustus 2020 jam 0:04 WIB. Di kutip pada Sabtu, 9 April 2022, jam 10:2 WIB). Di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Terdapat kasus yang hampir sama dengan beberapa contoh yang di uraikan di atas, kebanyakan mahasiswa tingkat akhir akan mengalami tekanan- tekanan yang tidak biasa, jika pada masa semester awal, belum terlalu banyak mengalami tekanan, namun di tingkat akhir tugas dan kewajiban bertambah secara cepat, tak disadari ternyata tekanan tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa gangguan, seperti : kecemasan. Kecemasan itu sendiri adalah suatu sifat yang ada pada individu dengan ketengangan, dan rasa takut jika tidak bisa menyelesaikan skripsi.

Menurut Martin (Wahyuni, 2020) individu dengan lemahnya imun, maka dapat berdampak pada mudahnya seseorang terkena penyakit atau virus itu mudah menyerah. Kecemasan ini juga mengganggu konsentrasi dalam berfikir, dan juga menjalani kehidupan sehari - hari, yang awalnya kehidupan individu sehat sehari- hari, kini menjadi kehidupan terganggu sehari - hari. Kegelisahan ini bermakna adanya rasa takut yang intens dimana ketika dibawa kemana - mana perasaan itu tidak tenang seperti ada yang mengganggu. Menurut Pedrelii, Nyer, Yeung, Zulauf & Wilens (Susilana, 2020) beberapa masalah yang banyak dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir itu, yang merujuk pada gangguan kesehatan mental yaitu : ada beberapa tekanan akademis, dan beberapa tekanan lainnya seperti : gangguan panik, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan ekonomi, yang dimana mereka harus memenuhi kebutuhan ekonominya, jauh dari orang tuanya dan mereka harus mengatur kehidupan mereka sendiri, seperti : masak, pembangian tugas dan uang kos-kosan. Dengan adanya suatu tindakan yang tidak biasa pada mahasiswa, tentu kesehatan mental ini akan berdampak tidak baik bagi individu itu sendiri, yang kemungkinan besar juga akan berdampak pada perilaku dan prestasi mahasiswa. Maka begitu penting kesehatan mental harus di olah dengan baik, dijaga, dan dipelihara pada setiap individu, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, apalagi perjalanan masih sangat panjang, jangan sampai ada yang tersia - siakan masa mudanya.

Religiusitas, secara operasional adalah mengenai sejauh mana individu meyakini keberadaan Tuhan dan ketetapan-ketetapannya, mengenai sejauhmana individu melaksanakan praktek ibadah kepada Tuhan, serta sejauhmana individu merasakan pengalaman yang berarti tentang kehadiran Tuhan dan merasakan kedekatan dengan Tuhan. Berikut akan dijelaskan keyakinan, praktek dan pengalaman beragama yang terdapat dalam perspektif Islam. Maksud dari religiusitas ini adalah yakin terhadap Tuhannya dan melaksanakan apa yang diperintahkan dan menjauhi larangannya, berserah diri hanya kepada Allah dalam keadaan apapun dan kondisi apapun. (Amir, 2021).

Menurut Najati (Nugroho, 2019), mengungkapkan salah satu cara untuk menguatkan seseorang dalam menghadapi suatu masalah adalah dengan beriman kepada Allah SWT, karena dengan percaya dan yakin hanya kepada Allah itu bisa menjauhkan diri dari suatu yang dianggap meresahkan. Dengan iman dan takwa kepada Allah SWT akan membuat diri seseorang menjadi kokoh rohaninya, dan ketika seseorang menghadapi masalah, individu dapat menyikapi dengan tenang. Djuwarijah (Kusumawardani, 2015) mengatakan agama yang dianut seseorang ternyata dapat memberikan suatu jalan bagi seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, karena agama ini jika benra diyakini dan diamalkan dapat berdampak baik bagi penganutnya. Dalam pandangan Warber, et.al((Nugroho, 2019) beliau mengungkapkan bahwa jika seseorang jauh dari sang pencipta, maka akan mudah melampiasakan hal-hal yang negatif lebih mudah, seperti marah, depresi, kecemasan, rasa takut, dan ini berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Maka bisa dikatakan jika manusia mudah terkena mental yang buruk, hal ini bisa jadi disebabkan karena perubahan zaman yang terus berkembang dan canggih, disatu sisi memang dengan adanya perkembangan zaman, berdampak baik. Namun dampak buruk juga ada seperti banyak individu yang jauh dari nilai - nilai agama dan lebih dekat dengan zaman modern. Tak dipungkiri, ternyata hal ini bisa menghilangkan nilai - nilai religiusitas.

Menurut Vasegh & Mohammadi (Kusumawardani, 2015) bahwa dengan religiusitas yang kuat dapat menurunkan stres dan bisa mendatangkan ketenangan hidup. Hal ini sesuai dengan pandangan Najati (Nugroho, 2019), bahwa manusia sekarang memang sangat membutuhkan nilai rohani, dimana nilai ini diperoleh dari agama, dengan nilai-nilai tersebut dapat menurunkan ketegangan dan juga tekanan yang dirasakan. Dalam penelitian Julianto & Subandi (Nugroho, 2019), juga menjelaskan bahwa salah satu cara untuk penurunan stres dan untuk membuat kesehatan mental semakin bagus adalah membaca Al -Fatimah. Jersild & Cole (Kusumawardani, 2015) mengungkapkan agama bisa memberikan rasa yang aman, dan dapat mencegah kepanikan atau sesuatu yang mengganggu pikiran. Jika religiusitas mahasiswa tingkat akhir tinggi, hal ini bisa dijadikan sebagai tolak ukur, bahwa dengan menyikapi suatu permasalahan tingkat akhir baik berupa kecemasan, takut tidak terselesaikannya skripsi, maka dalam hal ini mahasiswa yang ada religiusitas tinggi akan berusaha semaksimal mungkin, dengan ikhtiar dan doa. Karena jika hanya usaha saja tidak cukup harus diiringi dengan doa. Menurut Kazemi, Ansari, Tavakoli, & Karimi, gangguan mental dapat diobati dengan cara memperbanyak bacaan Al - Quran (Nugroho, 2019). Menurut Atarodi, Mottaghi & Atarodi (Nugroho, 2019) beliau mengatakan bahwa dengan keyakinan dan juga religiusitas yang berusaha untuk mendalami Al -Quran, dan adanya doa -doa, maka dapat mengobati berbagai hal penyakit. Contohnya dengan melakukan ibadah ibadah seperti : salat, puasa baik puasa sunah atau wajib, duha dan salat malam. Dengan melakukan ibadah -ibadah tersebut dapat meningkatkan kesehatan mental

Kesehatan Mental

Seorang ahli agama dan juga psikologi, Zakiah Darodjat (Suranto, 2009) mengatakan kesehatan mental adalah sesuatu keterampilan yang dapat beradaptasi antar diri dengan lingkungannya. Kesehatan mental adalah seseorang bisa beradaptasi dengan lingkungannya, bisa bergaul dengan tetangganya, bisa menetapkan diri dengan baik di masyarakat. Banyak hal yang didapat ketika seseorang bisa belajar untuk mendekatkan dan beradaptasi dengan lingkungannya, misalnya jika sudah bisa beradaptasi maka seseorang akan paham karakter orang lain, paham situasi dan kondisi, jadi ketika ada yang pernah menyakiti hati seseorang tersebut, yang disakiti hatinya sudah biasa, karena paham dengan watak atau perilakunya. Maka kesehatan mental ini sangatlah penting bagi setiap individu.

Kesehatan Mental adalah salah satu aspek dalam mewujudkan kesehatan secara utuh, kesehatan mental perlu diperhatikan seperti kesehatan tubuh. WHO memaparkan yang lebih rinci tentang kesehatan mental, yaitu keadaan dimana individu dapat merasakan adanya sejahtera atau *well-being* yang dialami oleh individu itu sendiri, disamping itu juga dapat mengantisipasi tekanan baik yang datang dari luar maupun dalam secara sadar, bisa melaksanakan pekerjaan sesuai dengan hari sebelumnya, sehingga dapat berperan penuh terhadap kelompok kerjanya (Ulya, 2021). Kesehatan mental dapat diartikan individu terhindar dari beberapa keluhan seperti tidak mood, kehilangan nafsu makan, halusinasi, bahkan jika sudah mendekati ciri-ciri depresi itu sangat berbahaya, maka dikatakan mental yang sehat adalah seseorang terhindar dari berbagai penyakit, kesehatan mental ini bisa juga disebut jiwa atau nashnya manusia itu sehat, definisi sehat yaitu seseorang bisa melakukan aktivitas dengan baik dan normal, seperti makan - makanan yang baik dan bervitamin, makan teratur, bergaul dengan sesama, menjalin hubungan sosial, berkomunikasi dengan masyarakat sekitar, dan hal - hal yang bersifat positif lainnya.

Mental yang sehat adalah individu dapat bertahan dengan kemampuannya sendiri dari berbagai gangguan maupun tekanan baik yang datangnya dari luar maupun dari dalam, yang paling bahaya adalah gangguan itu datangnya dari luar, baik berupa tekanan ataupun yang lainnya. Tekanan ini banyak macamnya, jika individu tidak mampu menghadapi tekanan atau gangguan yang datang, maka dapat dimaknai bahwa individu tersebut dapat terkena mentalnya atau kesehatan mentalnya terganggu (Hamid, 2017).

Klasifikasi Gangguan Kesehatan Mental

Analisis yang dilakukan oleh (WHO) mengelompokkan gangguan mental ini ke dalam beberapa kelompok, hal ini sebabkan dari berbagai masalah yang di alami oleh individu, WHO mengatakan gangguan mental ini ada gabungan dari psikologi abnormal baik dari segi tindakan, tingkah laku, pola pikir antara satu orang dengan orang yang lain. Seperti: Depresi, Skizofrenia, Cacat intelektual, Gangguan karena penyalahan narkoba, Gangguan afektif bipolar,

Demensia Gangguan perkembangan termasuk autisme. Pada dasarnya gangguan kesehatan mental yang terjadi pada seseorang diklasifikasikan ke dalam dua kelompok, yaitu pertama, individu dengan gangguan jiwa, atau sering disebut dengan (ODGJ) individu ini mengalami beberapa gangguan baik dalam pikiran, tingkah laku, adanya perubahan tingkah laku yang tidak seperti biasanya, dari beberapa gejala tersebut maka gangguan jiwa pada seseorang ini sangat berbahaya dampaknya, karena seseorang tersebut akan mengalami kehilangan fungsinya sebagai manusia normal. Selanjutnya, yang kedua adalah orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) orang yang mengalami hal ini akan memiliki beberapa masalah, baik fisiknya, sosial, mentalnya, dan juga pada perkembangan dan pertumbuhan orang tersebut terancam terkena penyakit jiwa (Ayuningtiyas, 2018). Kriteria yang digunakan untuk menilai kesehatan mental adalah Schneiders (Suranto, 2009) sebagai berikut: menilai mental, pemeliharaan, dan pengendalian perilaku, pengendalian masalah - masalah, berfikir positif, emosi yang baik dan perasaan yang sehat, pikiran yang selalu tenang, perilaku yang ditunjukkan sehat adanya *self control* diri yang sehat. Berikut akan diuraikan beberapa ciri yang menunjukkan bahwa orang tersebut sehat mentalnya. Siti Meichati (Suranto, 2009) diantaranya: Memiliki pandangan yang selalu positif terhadap dirinya sendiri, dapat memanfaatkan potensi- potensi yang ada pada dirinya sendiri, mampu dalam mewujudkan kemampuan yang ada dan dimiliki oleh individu, mampu dan mandiri terhadap dirinya sendiri, memiliki pandangan yang apa adanya dan positif terhadap apa yang terjadi secara nyata, mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik.

Religiusitas

Glock mendefinisikan bahwa religiusitas ini seberapa jauh seseorang mengenal Tuhannya. Dalam teori Glock ada beberapa aspek, atau dimensi ada 5. Religius (agama) asal kata dari bahasa latin, yaitu *religion* yang dapat diartikan sebagai hubungan yang kuat antara manusia dengan sang pencipta, hubungan ini bukan hubungan yang biasa, melainkan hubungan yang berbeda sama yang lainnya. Karena hubungan ini bukan sesama makhluk ciptaan, bukan seperti manusia dengan manusia, melainkan manusia dengan sang pencipta, sang khalik. Apabila sudah ada hubungan yang erat dengan sang khalik, maka seluruh kehidupan yang seseorang miliki akan terasa aman, tentram. Walaupun banyak masalah yang dihadapi, pembawaan dari individu ini akan tetap tenang, karena individu tersebut selalu bergantung pada sang khalik, dimanapun dan apapun. (Amir, 2021). Religiusitas juga dapat diartikan terkait lagi. Maksudnya ada peraturan yang harus dipatuhi oleh setiap individu, seperti melakukan hubungan yang baik antara satu individu dengan individu yang lainnya, jangan sampai ada permusuhan. Dalam hadis disebutkan bahwa muslim yang satu dengan yang lainnya bagaikan suatu bangunan yang kokoh. Religiusitas ini bersifat abstrak, sama halnya dengan jiwa manusia, namun dapat diketahui religiusitas ini dengan tindakan atau perilaku manusia. Religiusitas ini diartikan sebagai suatu keyakinan pada diri individu terhadap agama yang dianutnya. Religiusitas ini dapat diketahui dari diri seseorang melalui aktivitas keseharian

yang dilakukan. Misalnya beribadah kepada sang pencipta, melakukan zakat, puasa, bertegur sapa, haji dan lainnya (Dhamasanti, 2017).

Aspek - aspek religiusitas

Dalam teori religiusitas Glock (Amawidayanti, 2006) menyebutkan bahwa seberapa jauh tingkat keyakinan dan kokohnya agama yang dianut oleh seseorang, ini bermakna bahwa teori ini menanyakan dan mengkaji lebih dalam terkait seberapa kuat dan kokoh agama yang dianut oleh seseorang tersebut. Dalam teori ini disebutkan beberapa dimensi, yaitu: 1) Dimensi ideologis, yaitu tingkat sejauh mana individu mempercayai dan meyakini akan adanya sang pencipta, walaupun tak nampak. Dan sejauh mana individu yakin akan adanya surga dan juga neraka. 2) Dimensi intelektual, ini bermakna sejauhmana seseorang mampu dan mempelajari agama yang dipercayainya. 3) Dimensi ritualitas, yang bermakna sampai dimana seseorang melakukan kewajiban - kewajibanya, yang diperintahkan oleh Allah, seperti yang wajib adalah melaksanakan salat 5 waktu, puasa, apakah perintah yang diberikan Allah kepada hambanya dijalankan dan dilaksanakan ataupun sebaliknya. 4) Dimensi pengalaman, maksudnya ada beberapa pengalaman yang dimana individu ini merasakan bahwa segala sesuatu yang dapat dilakukan dimuka bumi ini adalah atas kehendak Allah, Misalnya individu ini merasa bahwa doa yang pernah ia panjatkan dikabulkan oleh Allah, serta ketika ada musibah ada saja jalan keluarnya, dan ada saja yang menolongnya. 5) Dimensi konsekuensi, maksudnya sejauh mana diri individu ini dimotivasi oleh ajaran agama, seperti ketika ada saudara yang sakit, maka hatinya tergugah untuk menjenguk dan memberikan makan, jika tinggal sendiri, ketika ada orang yang meninggal hatinya tergugah untuk memberikan ketenangan pada keluarga yang ditinggal. Jadi, ada getaran hati ketika melihat saudara yang sedang kesusahan atau sedang membutuhkan bantuan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang digunakan berupa angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Variabel Terikat (*independent Variabel*) adalah religiusitas dan Variabel Bebas (*Dependent Variabel*) adalah kesehatan mental. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kampus UINFAS Bengkulu dengan target seluruh mahasiswa di Fakultas FUAD UINFAS Bengkulu. Peneliti menggunakan sampel yaitu Mahasiswa UINFAS Bengkulu dengan objek utama mahasiswa yang berada di Fakultas FUAD, Jurusan Dakwah, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UINFAS Bengkulu. Adapun teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling* yang digunakan untuk menentukan sampel objek yang akan diteliti

atau sumber data sangat luas dimana populasi adalah 102 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di UINFAS Bengkulu, yang memenuhi standar kriteria, yaitu nama, jenis kelamin, umur dan program studi. Pengujian artikel ini adalah dengan menggunakan analisis regresi linier, untuk mengetahui adanya hubungan antara Religiusitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir UINFAS Bengkulu. Hasil Uji regresi linier menunjukkan data di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,469 ^a	,220	,212	5,130

Predictors: (Constant), T.RELI
 Dependent Variable: T.KEST

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa R sebesar 0,469, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir UINFAS Bengkulu. Dikatakan signifikan apabila $>0,05$. Terlihat pula *R square* (koefisien determinasi) sebesar 0,220 atau 22%. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui persentase besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, artinya besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat adalah 22%, sedangkan sisanya adalah 78% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dessy Kusumawardani (2015) yang berjudul “*Hubungan Religiusitas Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi Di Stikes – Aisyiyah Yogyakarta*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan menghadapi Skripsi keperawatan di STIKES „Aisyiyah Yogyakarta, dengan nilai korelasi sebesar -0,301. Berarti semakin bagus religiusitas, maka akan menurunkan kecemasan. Maka sebaliknya ketika religiusitas rendah, maka kecemasan semakin tinggi. Anisa Zahra Wijayanti & Sri Kusrohmaniah (2019) yang berjudul “*Pengaruh Murotal Al –quran Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Muslim di Yogyakarta*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan setelah mendengarkan murotal Al Quran untuk penurunan stres. Pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan sumbangsi nilai sebesar 19,4% dengan $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin religius seseorang, dimana mengerjakan ibadah, puasa, dan lainnya, maka semakin tenang. Adapun uji validitas dan reliabilitasnya dapat

dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,676	,712	20

Tabel di atas pada uji validitas dari 20 item, 20 item dinyatakan valid dan hasil reliabilitas diketahui bahwa alpha cronbach's 0,676 dimana reliabilitas item yang ideal atau dapat diterima ialah apabila alpha cronbach's >0,676. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut dapat diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,853	,869	19

Pada uji validitas dari 19 item, 19 item dinyatakan valid dan hasil reliabilitas diketahui alpha cronbach's adalah 0,853.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan hipotesis penelitian diterima yang berarti menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir UINFAS Bengkulu. Dengan nilai signifikan 0,00 (<0,05), H_a diterima dan H₀ ditolak. Adapun ketentuan pengambilan kesimpulan penerimaan dan penolakan hipotesis apabila signifikan di bawah atau sama dengan 0,05 maka H_a diterima dan H₀ ditolak yang berarti adanya hubungan yang signifikan antar religiusitas

terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkah akhir UINFAS Bengkulu, dengan koefisien korelasi 0,469 dengan nilai pengaruhnya sebesar 0.220 (22%). Artinya 22% dari religiusitas berpengaruh terhadap kesehatan mental pada seseorang dan 78% dapat dipengaruhi oleh hal - hal lain diluar dari penelitian ini.

REFERENSI

- Amawidayanti, a. G. (2006, Mei). Religiusitas dan psychological Well-Being pada Korba Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34, 164-176.
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 47-60.
- Ayuningtiyas, D. (2018, Maret). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di indonesia dan strategi penaggulangannya. *Jurnal ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1-10.
- Dhamasanti, F. J. (2017, desember). Mediasi Profesionalisme Pada Pengaru Intesitas MORal dan religiusitas Terhadap prilkau etis Auditor. *Jurnal ekonomi dan keuangan*, 4, 481-502.
- Hamid, A. (2017, januari). Agama dan Kesehatan Mental Dalam Preseptif Psikologi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3, 1-84.
- Krisdianto, A. M. (2015, juni). Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akahir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 1-6.
- Kusumawardani, D. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di Stikes Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Nugroho, A. z. (2019). Pengaruh Muratal Al Quran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta. *E journal gamajpp*, 5, 108-119..
- Suranto. (2009). Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar dengan kedisiplinan siswa XI kecamatan purbalingga kabupaten purbalingga tahun 2008/2009. surakarta .
- Susilana, R. I. (2020, November). Peran Implementasi Kurikulum Dalam Meningkatkan Religiusitas Mahasiswa. *Indonesia Jurnal Of Islami Education*, 7, 195-209.
- Trimulayningsih, N. (2019). Efektivitas Psikorelapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6, 43-56.
- Ulya, F. S. (2021). Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1, 27-46.
- Wahyuni, I. S. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Al - Isyrad*, 131-144.