

Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UNJ Angkatan 24 Dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Imam Ilyasa Pangestu¹, Najwa Isaura Sabila², Adinda Wardah Fitriah³, Azzahra Mirna Ali⁴, Diah Rahayu⁵, Fahrezha Achmad Rizky⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Agama Islam, Fakultas Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka, RT.11/RW.14, Rawamangun, Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur

E-mail: ¹imam.ilyasa@mhs.unj.ac.id, ²najwa.isaura@mhs.unj.ac.id, ³adinda.wardah@mhs.unj.ac.id,

⁴azzahra.mirna@mhs.unj.ac.id, ⁵diah.rahayu@mhs.unj.ac.id, ⁶fahrezha.achmad@mhs.unj.ac.id

Abstract : *Religiosity is closely related to mental health. This study is motivated by the limited research on the influence of religiosity on mental health, despite its significant impact to help students encounter academic pressure. The study aims to analyze the influence of religiosity on mental health of students of UNJ Islamic Religious Study Program. The research adopts a quantitative approach with survey design, with a sample of 70 respondents. Data was collected using questionnaire measuring the level of religiosity and mental health of students, and analyzed through simple linear regression technique, t-test, regression equation, Pearson correlation, and coefficient of determination. The findings reveal that there is a positive and significant influence of religiosity on students' mental health, where higher levels of religiosity correlate with a better ability to manage stress, anxiety, and academic pressure. These findings align with the theory of religiosity, which emphasizes that religiosity is a multidimensional concept comprising complementary elements. The study concludes that religiosity plays a significant role in maintaining and enhancing students' mental health when facing academic pressure. The research findings indicate a positive and significant relationship. The implications of this study include a theoretical contribution to the literature on the link between religiosity and mental health among university students, as well as practical recommendations for higher education institutions and study program administrators to integrate the reinforcement of religious values into student development programs. Furthermore, this study opens avenues for future research to examine other factors influencing student mental health, such as social support, family environment, and the practice of religious values.*

Keywords: *Religiosity; Mental Health; Academic Pressure; Religious Knowledge; Psychological Condition*

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya kajian mengenai pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta angkatan 2024, meskipun aspek tersebut memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UNJ dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 70 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat religiusitas dan kesehatan mental mahasiswa, kemudian dianalisis dengan teknik regresi linear sederhana, uji t, persamaan regresi, korelasi pearson, dan korelasi determinasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental mahasiswa, di mana tingkat religiusitas yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan teori religiusitas yang menekankan bahwa religiusitas merupakan konsep multidimensional yang melengkapi satu sama lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Implikasi penelitian ini mencakup kontribusi teoretis dalam pengembangan literatur mengenai hubungan religiusitas dan kesehatan mental pada mahasiswa, serta rekomendasi praktis bagi perguruan tinggi dan pengelola program studi untuk mengintegrasikan penguatan nilai-nilai religius dalam program pembinaan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan penerapan nilai-nilai agama.

Kata Kunci: Religiusitas; Kesehatan Mental; Tekanan Akademik; Pengetahuan Agama; Kondisi Psikologis

1. PENDAHULUAN

Di lingkungan universitas, keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan pendidikan dipengaruhi oleh faktor akademis dan nonakademis yang mendukung proses pembelajaran. Aspek nonakademik, seperti kesehatan mental, memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran dan pencapaian akademik para mahasiswa, bahkan telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, baik dalam skala internasional maupun nasional. Kesehatan mental di kalangan mahasiswa bisa diartikan sebagai stabilitas yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi potensi diri, mengatasi tekanan dengan baik, berinteraksi secara sosial, serta tetap produktif dalam aktivitas akademis dan kehidupan sehari-hari Wahyuni & Bariyyah (2019).

Secara global, penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa oleh Organisasi Kesehatan Dunia mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental di kalangan mahasiswa cukup tinggi, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling sering dilaporkan (Auerbach et al., 2018). Laporan World Mental Health Report (2022) menekankan bahwa kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan yang harus diubah aksesnya bagi seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Di Indonesia, persoalan ini juga menarik perhatian Kementerian Kesehatan (2024) yang menekankan pentingnya kesehatan mental remaja dan strategi penanganannya sebagai bagian dari kebijakan kesehatan nasional.

Berbagai pihak menanggapi isu ini dengan menggarisbawahi tekanan akademis sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kerentanan psikologis mahasiswa. Dalam praktiknya, mahasiswa sering kali mengalami kerentanan mental akibat tekanan akademis yang tinggi. Berbagai tekanan tersebut sering kali meliputi tuntutan untuk menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, melakukan presentasi, mencapai standar nilai, memenuhi batas waktu pengumpulan tugas, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, serta kekhawatiran tentang penyelesaian pendidikan dan persiapan karir di masa depan (Djoar & Anggarani, 2024). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Andiarna & Kusumawa (2020) dalam kajiannya, bahwa apabila tekanan akademik yang dialami mahasiswa tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keadaan psikologisnya, seperti munculnya kecemasan, stres, menurunnya motivasi belajar, dan yang paling parah adalah bisa mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat menghalangi masa depan mereka. Dengan melihat kondisi tersebut, kesehatan mental seharusnya dijadikan sebagai isu yang memerlukan perhatian khusus, termasuk dalam konteks program studi keagamaan (Aloysius & Salvia, 2021)

Salah satu faktor internal yang dianggap berkontribusi dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik adalah religiusitas. Menurut Ancok & Fuad Nashori Suroso (2021), religiusitas tidak hanya berhubungan dengan kepercayaan terhadap agama, tetapi juga meliputi praktik ritual, pengalaman spiritual, pemahaman agama, serta penerapan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun nilai-nilai keagamaan seperti sabar, syukur, dan tawakal dianggap sebagai sumber kekuatan jiwa yang membantu individu mengendalikan emosi dan melihat tekanan sebagai bagian dari perjalanan pengembangan diri, sehingga mendukung terbentuknya kesehatan mental yang lebih baik seperti yang diungkapkan dalam dimensi *Psychological Well-Being* oleh Ryff (2013).

Keterkaitan antara religiusitas dan sejumlah aspek psikologis mahasiswa telah banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Contohnya, Amalia dan Nashori (2021) mampu mengidentifikasi hubungan antara religiusitas dan efikasi diri terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi. Di sisi lain, Setiawan dkk. (2021) menemukan bahwa tingkat religiusitas berkaitan erat dengan kesejahteraan mental mahasiswa yang berprofesi sebagai pengajar pelajaran Al-Qur'an. Lebih lanjut, Pauline Hapsari dan Darodjat (2025) menekankan adanya hubungan signifikan antara religiusitas Islam dan kesehatan mental mahasiswa dalam mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals*. Kendati demikian, kajian yang secara khusus memfokuskan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam yang secara teoritis mendapatkan internalisasi nilai keagamaan yang lebih mendalam hingga saat ini masih tergolong terbatas.

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang ada, penelitian ini disusun untuk menjawab pertanyaan utama mengenai: apakah religiusitas memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, di tengah tekanan akademik? Sejalan dengan rumusan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari variabel religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik yang dihadapinya. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam pengembangan kajian psikologi agama, serta menawarkan rekomendasi praktis bagi program studi dan lembaga pendidikan dalam merancang pendekatan pembinaan mahasiswa yang mengintegrasikan nilai-nilai religius guna mendukung kesejahteraan psikologis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi tekanan akademik. Populasi penelitian berjumlah 140 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2024, dengan sampel sebanyak 70 responden yang ditentukan berdasarkan pendapat Sugiyono (2018), yaitu sebesar 50% dari jumlah populasi. Sebelum penelitian utama dilaksanakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitasnya kepada 20 responden.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert lima tingkat yang disebar secara daring melalui *Google Form*. Instrumen religiusitas disusun berdasarkan dimensi religiusitas Glock dan Stark yang dikembangkan oleh Ancok dan Nashori (2021), meliputi dimensi keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan konsekuensi. Sementara itu, instrumen kesehatan mental mengacu pada teori *Psychological Well-Being* dari Ryff (2013), yang mencakup dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, serta analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, uji korelasi *Pearson* digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara kedua variabel, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi religiusitas terhadap kesehatan mental. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, serta analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, uji korelasi *Pearson* digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara kedua variabel, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi religiusitas terhadap kesehatan mental. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Regresi Linear Sederhana

Pada tahap ini, analisis regresi linear sederhana diterapkan untuk mengukur pengaruh Religiusitas (X) terhadap Kesehatan Mental (Y) mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam mengatasi tekanan akademik. Untuk mendapatkan hasil yang tepat, pengujian dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Adapun rincian hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1 Hasil Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	12,645	4,280	2,955	0,004
Total X	0,695	0,122	5,693	<0,001

Sumber : Hasil pengolahan penelitian

3.2 Uji t (uji pengaruh)

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel religiusitas (X) secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental (Y) mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik. Dasar pengambilan keputusan dalam uji t adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4.6, diperoleh nilai t hitung sebesar 5,693 dengan nilai signifikansi < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik.

Pengaruh positif tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien regresi variabel religiusitas sebesar 0,695. Artinya, setiap peningkatan religiusitas akan diikuti oleh peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki religiusitas lebih baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih sehat.

3.3 Persamaan Regresi

Berdasarkan tabel *Coefficients* yang terlampir pada hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel 4.6, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 12,645 + 0,695X$$

Nilai konstanta (*Constant*) pada model ini tercatat mencapai 12,645. Angka tersebut menggambarkan perkiraan dasar yang menunjukkan bahwa jika variabel independen, yaitu tingkat religiusitas (X), berada dalam keadaan nihil atau bernilai 0, maka kondisi kesehatan mental (Y) seseorang diperkirakan akan tetap pada skor dasar sebesar 12,645 satuan.

Sementara di sisi lain, variabel religiusitas (X) menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,695 dengan arah hubungan yang bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa antara kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang sejalan dan sebanding, yang artinya setiap kali skor religiusitas individu meningkat satu satuan, maka hal itu akan diikuti pula dengan peningkatan atau perbaikan pada skor kesehatan mental mereka sebesar 0,695 satuan. Pola peningkatan ini berlangsung secara linear dengan asumsi bahwa seluruh variabel lain di luar model penelitian ini dianggap dalam keadaan konstan atau tetap.

3.4 Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel religiusitas (X) dengan kesehatan mental (Y) mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi Pearson adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.
- b. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Selanjutnya, tingkat keeratan hubungan diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebagai berikut.

Tabel 3.2 Tingkat hubungan antar variabel

Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00–0,20	Tidak ada korelasi
0,21–0,40	Korelasi lemah
0,41–0,60	Korelasi sedang
0,61–0,80	Korelasi kuat
0,81–1,00	Korelasi sangat kuat (sempurna)

Sumber : Hasil pengolahan penelitian

Apabila nilai signifikansi tepat sebesar 0,05, maka keputusan dapat diperkuat dengan membandingkan nilai r hitung (*Pearson Correlation*) dengan r tabel. Jika r hitung $>$ r tabel, maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan. Sebaliknya, apabila r hitung $<$ r tabel, maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan. Adapun hasil uji korelasi antara variabel X dengan variabel Y adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Hasil Uji Korelasi *Pearson*

		Total X	Total Y
Total X	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,568**
	Sig. (2-tailed)	-	< 0,001
	N	70	70
Total Y	<i>Pearson Correlation</i>	0,568**	1
	Sig. (2-tailed)	< 0,001	-
	N	70	70

Sumber : Hasil perhitungan SPSS penelitian

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel religiusitas (X) dengan kesehatan mental (Y) mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil analisis menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai Pearson Correlation sebesar 0,568 dengan nilai Sig. (2-tailed) $<$ 0,001 dan jumlah responden (N) sebanyak 70.

Nilai signifikansi sebesar $<$ 0,001 lebih kecil daripada 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel diterima.

Selanjutnya, berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,568 berada pada interval 0,41–0,60, sehingga tingkat hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, apabila tingkat religiusitas menurun, maka kecenderungan kesehatan mental mahasiswa juga akan menurun.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan

Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik, dengan tingkat keeratan hubungan berada pada kategori sedang.

3.5 Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 3.4 Model Summary Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,568	0,323	0,313	3,779

Sumber : Hasil perhitungan SPSS penelitian

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4.9, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,323. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel religiusitas (X) mampu menjelaskan atau memberikan kontribusi terhadap variabel kesehatan mental (Y) sebesar 32,3%. Sementara itu, 67,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel religiusitas yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,313, yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan jumlah variabel bebas dalam model, kemampuan variabel religiusitas dalam menjelaskan variasi variabel Y menjadi sebesar 31,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi memiliki kemampuan penjelasan yang tergolong cukup, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap variabel Y.

3.6 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta angkatan 2024 dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang mereka miliki ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses perkuliahan. Dengan demikian, religiusitas dapat dipahami sebagai salah satu faktor protektif yang berkontribusi dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental, religiusitas terbukti memberikan kontribusi yang bermakna dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan, mengendalikan emosi, serta memaknai berbagai tantangan akademik secara lebih positif.

Temuan tersebut selaras dengan teori religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark, yang menjelaskan bahwa religiusitas merupakan konsep multidimensional yang meliputi dimensi keyakinan (*belief*), praktik keagamaan (*religious practice*), pengalaman keagamaan

(*religious experience*), pengetahuan agama (*religious knowledge*), dan konsekuensi atau pengamalan nilai-nilai agama (*religious consequences*) (Ancok & Fuad Nashori Suroso, 2021; El Hafiz & Aditya, 2021). Kelima dimensi tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam membentuk cara individu memahami realitas kehidupan, memaknai berbagai pengalaman, serta menentukan respons terhadap permasalahan yang dihadapinya.

Dalam konteks mahasiswa, religiusitas tidak hanya tercermin melalui intensitas pelaksanaan ibadah, tetapi juga melalui kemampuan menginternalisasikan nilai-nilai agama ke dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki keyakinan agama yang kuat cenderung memandang tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan ikhtiar, kesabaran, serta tawakal. Cara pandang tersebut membentuk pola pikir yang lebih adaptif sehingga tekanan akademik tidak dipersepsikan sebagai ancaman yang melemahkan kondisi psikologis, melainkan sebagai tantangan yang masih dapat diatasi melalui usaha yang maksimal disertai kepercayaan kepada Allah Swt. Dengan demikian, religiusitas bekerja tidak hanya melalui aktivitas spiritual, tetapi juga melalui proses internalisasi nilai yang memengaruhi cara mahasiswa menilai dan merespons berbagai situasi yang menekan (Ancok & Fuad Nashori Suroso, 2021).

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff (2013). Menurut Ryff, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi merupakan keadaan ketika individu mampu mencapai kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Keenam dimensi tersebut menggambarkan individu yang mampu menjalani kehidupannya secara optimal, memiliki hubungan sosial yang sehat, mampu mengelola lingkungannya, serta memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun tetap menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, religiusitas berkontribusi terhadap berkembangnya keenam dimensi tersebut secara simultan. Mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mudah menerima berbagai kekurangan maupun kegagalan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga mampu meningkatkan *self-acceptance*. Nilai-nilai keagamaan juga mendorong terbentuknya hubungan sosial yang positif melalui sikap saling menghargai, kepedulian, dan empati terhadap sesama, sehingga memperkuat dimensi *positive relations with others*. Selain itu, keyakinan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas setiap pilihan hidupnya di hadapan Allah Swt. turut mendorong

berkembangnya sikap mandiri (*autonomy*) dalam mengambil keputusan tanpa mudah dipengaruhi oleh tekanan lingkungan.

Religiusitas juga memberikan kontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan akademik (*environmental mastery*). Mahasiswa yang memiliki kedekatan spiritual umumnya lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tugas, ujian, maupun berbagai target akademik lainnya. Praktik ibadah seperti salat, doa, membaca Al-Qur'an, maupun dzikir menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan batin sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan secara proporsional. Di samping itu, ajaran agama memberikan arah dan tujuan hidup (*purpose in life*) yang lebih jelas sehingga aktivitas akademik dipandang sebagai bagian dari ibadah dan proses pengembangan diri, bukan sekadar tuntutan administratif untuk memperoleh nilai. Seluruh proses tersebut pada akhirnya mendorong terbentuknya *personal growth*, yaitu perkembangan pribadi yang lebih matang dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik maupun sosial.

Dengan demikian, teori Ryff (2013) memberikan penjelasan mengenai mekanisme bagaimana religiusitas dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Religiusitas tidak secara langsung menghilangkan tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa, tetapi memperkuat kapasitas psikologis mereka dalam mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif. Artinya, mahasiswa yang religius tetap memiliki kemungkinan mengalami stres akademik, namun mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan respons emosional, menemukan makna di balik setiap kesulitan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental di tengah berbagai tuntutan akademik (Ancok & Fuad Nashori Suroso, 2021; Ryff, 2013).

Temuan penelitian ini sekaligus memperkuat pandangan dalam psikologi Islam yang dikemukakan oleh Ancok dan Nashori (2021) bahwa religiusitas merupakan salah satu aspek penting yang mampu membantu individu mencapai keseimbangan antara dimensi spiritual, emosional, dan social. Dalam perspektif tersebut, agama tidak hanya dipahami sebagai seperangkat ritual keagamaan, melainkan sebagai sistem nilai yang membimbing individu dalam mengelola emosi, mengendalikan perilaku, serta memberikan makna terhadap berbagai pengalaman hidup. Oleh karena itu, semakin tinggi internalisasi nilai-nilai agama dalam diri mahasiswa, semakin besar pula peluang mereka untuk mempertahankan kesehatan mental ketika menghadapi berbagai tekanan akademik.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Nashori (2021) yang menemukan adanya hubungan antara religiusitas, efikasi diri, dan stres

akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah karena memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan selama proses pembelajaran. Namun, hasil penelitian ini memberikan perspektif yang lebih luas dibandingkan penelitian tersebut. Apabila Amalia dan Nashori (2021) lebih menitikberatkan pada hubungan religiusitas dengan penurunan stres akademik, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas tidak berhenti pada berkurangnya tingkat stres, tetapi juga berkontribusi terhadap berkembangnya kesehatan mental secara lebih komprehensif melalui peningkatan kesejahteraan psikologis sebagaimana dijelaskan dalam teori *Psychological Well-Being* Ryff (2013). Dengan kata lain, religiusitas tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik, tetapi juga mendorong berkembangnya berbagai aspek psikologis yang memungkinkan mahasiswa tetap berfungsi secara optimal di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh kajian sistematis mengenai religiusitas di Indonesia yang dilakukan oleh El Hafiz dan Aditya (2021). Kajian tersebut menjelaskan bahwa religiusitas merupakan konsep multidimensional yang tidak dapat diukur hanya berdasarkan frekuensi pelaksanaan ibadah atau aktivitas keagamaan formal. Religiusitas juga mencakup proses internalisasi nilai-nilai agama yang kemudian tercermin dalam cara individu berpikir, bersikap, serta mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan tersebut karena menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa kemungkinan besar tidak hanya berasal dari praktik ibadah yang dilakukan, tetapi juga dari keberhasilan mahasiswa menghayati dan menerapkan nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Dengan demikian, kualitas internalisasi religiusitas tampak memiliki peranan yang lebih penting dibandingkan sekadar intensitas pelaksanaan aktivitas keagamaan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Bella Salsa Risnawati dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui kemampuan mengelola emosi, mempertahankan optimisme, dan menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Temuan tersebut juga didukung oleh Alsubaie dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, termasuk dukungan sosial. Dalam konteks penelitian ini, religiusitas tidak hanya memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga mendorong terbentuknya hubungan sosial yang positif melalui nilai-nilai kepedulian, empati, dan kebersamaan, sehingga turut mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu penyebab utama munculnya stres pada mahasiswa. Sementara itu, Djoar dan Anggarani (2024) menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, ikhtiar, dan tawakal.

Perlu diketahui bahwa religiusitas bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental, melainkan bekerja bersama berbagai faktor lain dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan hasil koefisien determinasi dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa religiusitas memberikan kontribusi sebesar 32,3% terhadap kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 67,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran yang cukup penting, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental. Faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, karakteristik individu, maupun kemampuan mengelola stres tetap berkontribusi dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini sekaligus menunjukkan bahwa religiusitas tidak hanya berperan dalam mengurangi tekanan akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap berkembangnya kesehatan mental secara lebih menyeluruh. Jika penelitian Amalia dan Nashori (2021) lebih menekankan hubungan religiusitas dengan penurunan stres akademik maka penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas juga mendukung berkembangnya berbagai aspek *Psychological Well-Being* sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (2013). Dengan demikian, religiusitas dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologis, bukan hanya mengurangi gejala stres.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak cukup dilakukan melalui layanan konseling ketika masalah telah muncul, tetapi juga melalui langkah-langkah preventif yang memperkuat religiusitas mahasiswa. Program pembinaan keagamaan, mentoring, kajian keislaman, maupun layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam dapat menjadi alternatif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, penguatan religiusitas tetap perlu diiringi dengan dukungan sosial, lingkungan akademik yang kondusif, serta layanan psikologis yang memadai agar upaya peningkatan kesehatan mental dapat berjalan secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori religiusitas Glock dan Stark serta konsep *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (2013) bahwa religiusitas

memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Meskipun demikian, kesehatan mental merupakan fenomena yang kompleks sehingga memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan mempertimbangkan aspek spiritual, psikologis, sosial, dan lingkungan secara bersamaan. Oleh karena itu, religiusitas perlu diposisikan sebagai salah satu faktor pendukung dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, bukan sebagai satu-satunya penentu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, uji t, uji korelasi *Pearson*, dan uji koefisien determinasi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi pada uji t sebesar $< 0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,568 dengan nilai signifikansi $< 0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan kesehatan mental pada kategori sedang. Adapun hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,323, yang berarti bahwa religiusitas memberikan kontribusi sebesar 32,3% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 67,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan religiusitas terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tekanan akademik dinyatakan diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2). <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International*

Journal of Adolescence and Youth, 24(4).
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>

Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1).
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>

Ancok & Fuad Nashori Suroso. (2021). Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1).

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
<https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7).
<https://doi.org/10.1037/abn0000362>

Bella Salsa Risnawati, Nasichah Nasichah, Muhammad Faqih Prayogo, & Zannuby Al Izzami. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1). <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>

El Hafiz, S., & Aditya, Y. (2021). Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas di Indonesia: Istilah, Definisi, Pengukuran, Hasil Kajian, serta Rekomendasi. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1). <https://doi.org/10.24854/ijpr428>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. In *AyoSehat – Kementerian Kesehatan RI*.

- Pauline Hapsari, & Darodjat. (2025). Correlation Between Islamic Religiosity and Mental Well-Being in Students in the Perspective of Achieving Sustainable Development Goals (SDGs). *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 25(02).
<https://doi.org/10.23917/profetika.v25i02.4363>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1).
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Setiawan, M. S., Eva, N., & Andayani, S. (2021). RELIGIUSITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENGAJAR BIMBINGAN BELAJAR AL-QUR'AN DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1).
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8999>
- Sugiono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *ALFABET*, cv.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1).
<https://doi.org/10.29210/120192334>
- WHO. (2022). World Mental Health report. World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization. *World Health Organization*.