

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kehidupan ini kita dihadapkan dengan kondisi yang serba cepat dan kompetitif. Hal demikian menyebabkan banyak tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa terutama tantangan psikologis yang berkaitan dengan tekanan akademik, ekspektasi dari lingkungan sosial, adanya tidak pastian untuk masa depan serta konflik nilai yang berbeda. Dalam penelitian mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, ketidakpastian masa depan, dan konflik nilai. Dalam konteks ini, mahasantri yaitu individu yang berstatus sebagai mahasiswa sekaligus santri memikul beban ganda. Tidak hanya dituntut untuk unggul dalam dunia akademik, mereka juga hidup dalam lingkungan pesantren yang mengharuskan ketaatan terhadap nilai-nilai keagamaan serta tata kehidupan yang disiplin. Fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti karena mahasantri berada pada titik temu antara spiritualitas dan akademisi, antara dunia religius dan dunia intelektual.¹

Kesehatan psikologis mahasantri merupakan aspek krusial yang perlu mendapat perhatian serius, terutama karena mereka berada pada fase perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, individu tengah menjalani proses pembentukan identitas diri, pencarian makna hidup, serta penentuan arah eksistensialnya. Namun, berbagai tekanan psikologis yang muncul dalam proses tersebut kerap memicu gangguan kesejahteraan mental, seperti kecemasan dan penurunan motivasi hidup. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Agama RI pada tahun 2022 terhadap 2.300 santri dan mahasantri di 10 provinsi Indonesia, tercatat bahwa sekitar 36,5% responden sering merasa cemas terhadap masa depan dan merasakan tekanan studi yang tinggi, meskipun mereka berada di lingkungan pesantren. Sementara itu, hanya 41% dari mereka yang mengaku memiliki mekanisme koping spiritual yang efektif. Fakta ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasantri secara otomatis mampu

¹ A Rahim, "Hubungan Antara Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Emerging Adulthood," *Adijaya* 03, no. 01 (2022): 76–85, <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/38236>.

memanfaatkan nilai-nilai religiusitas untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka.²

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara religiusitas yang secara lahiriah dijalankan dan kemampuan internalisasi nilai-nilai religius sebagai sumber daya psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki kontribusi yang penting dalam membentuk *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu. *Psychological well-being*, menurut Ryff (1989), mencakup enam aspek utama yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jika religiusitas dapat diinternalisasi dengan baik, maka nilai-nilai spiritual dapat menjadi sumber makna, kekuatan moral, dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup.

Studi oleh Aisyah pada santri di pesantren modern menunjukkan bahwa tingkat religiusitas santri berkorelasi signifikan dengan peningkatan skor *psychological well-being*, terutama dalam aspek tujuan hidup dan penerimaan diri.³ Hal ini konsisten dengan hasil penelitian Atikasari, yang menemukan bahwa santri yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan memiliki orientasi religius intrinsik lebih mampu mengelola stres dan memiliki tingkat kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan dengan santri yang hanya menjalani praktik ibadah secara ritualistik.⁴ Artinya, bukan hanya intensitas kegiatan keagamaan yang penting, tetapi kualitas keyakinan dan nilai spiritual yang tertanam dalam diri.

Namun demikian, tidak semua mahasantri menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik meskipun tinggal di lingkungan religius. Berdasarkan studi oleh Munir terhadap mahasantri di Perguruan Tinggi

² Rusda Aini Linawati and Dinie Ratri Desiningrum, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang," *Jurnal Empati*, Agustus 7, no. 3 (2017): 105–109, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19738>.

³ S. Aisyah, *Hubungan antara dukungan sosial dan lokus kendali dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati di Pesantren Darul Arafah Raya* (Tesis Magister, Universitas Medan Area, 2022).

⁴ F. Atikasari, "Religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa," *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* 1, no. 1 (2021): 15–27.

Keagamaan Islam, ditemukan bahwa sekitar 28% responden memiliki skor *psychological well-being* di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hidup dalam lingkungan yang religius, faktor-faktor seperti tekanan akademik, masalah personal, dan konflik nilai masih dapat mengganggu kondisi psikologis mereka.⁵ Oleh karena itu, muncul pertanyaan penting: apakah religiusitas benar-benar mampu menjadi faktor pelindung bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa? Masalah lain yang cukup krusial adalah belum adanya kejelasan mengenai dimensi religiusitas mana yang paling berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Rakhmawati et al. membedakan antara religiusitas intrinsik (beragama karena keyakinan pribadi) dan ekstrinsik (beragama karena tekanan sosial atau formalitas). Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas intrinsik lebih kuat hubungannya dengan kesejahteraan psikologis dibandingkan religiusitas ekstrinsik.⁶ Namun, penelitian-penelitian yang dilakukan di lingkungan pesantren atau mahasiswa masih terbatas dan belum banyak mengeksplorasi perbedaan dimensi ini secara mendalam.

Realitas ini menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being* pada mahasiswa bukanlah sesuatu yang otomatis, melainkan bergantung pada bagaimana nilai religius tersebut diinternalisasi dan dimaknai dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, lingkungan pesantren memiliki peran penting sebagai mediator yang bisa memperkuat atau justru melemahkan keseimbangan psikologis, tergantung pada sistem pembinaan, komunikasi interpersonal, dan ruang ekspresi diri yang diberikan kepada para mahasiswa. Sering kali tekanan dari struktur otoritatif pesantren, rutinitas ibadah yang padat, dan kurangnya ruang untuk mengekspresikan konflik batin justru membuat sebagian mahasiswa mengalami kejenuhan, kebingungan eksistensial, bahkan kelelahan spiritual (*spiritual fatigue*).⁷

⁵ M. Munir, "Kondisi Psychological Well-being pada Mahasiswa di PTKI," *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2020): 77–89.

⁶ H. K. Rahmawati, Kecamatan H., dan Kabupaten J., "Kegiatan religiusitas masyarakat marginal di Argopuro," 1 (2016): 35–52.

⁷ Rico Millenando Wahyu Setiawan and Nurul Hartini, "Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Berbakat Bidang Akademik Di Madrasah," *Buletin Riset*

Fakta bahwa Indonesia adalah negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia juga memperkuat urgensi penelitian ini. Mahasantri merupakan kelompok elite yang tidak hanya dipersiapkan menjadi cendekiawan tetapi juga pemimpin agama dan sosial di masa depan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis mereka menjadi isu strategis yang berkaitan langsung dengan kualitas sumber daya manusia Islam di Indonesia. Kementerian Agama, dalam *Rencana Strategis Pendidikan Islam 2020–2024*, menekankan pentingnya integrasi antara spiritualitas dan kesehatan mental dalam pendidikan pesantren dan perguruan tinggi keagamaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan bahwa terdapat urgensi untuk meneliti hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being*, khususnya pada populasi mahasantri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan psikologi Islam, serta kontribusi praktis bagi pengelolaan program pembinaan di pesantren agar lebih mendukung aspek kesejahteraan psikologis mahasantri. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi berbasis nilai-nilai religius untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa secara umum.

Studi terkait tekanan psikologis dan peran religiusitas sebagai faktor protektif terus berkembang, terutama di kalangan mahasiswa yang hidup dalam lingkungan berlandaskan nilai spiritual seperti pesantren. Misalnya, penelitian oleh ⁸ yang dilakukan pada santri di Pesantren X di Jawa Barat mengungkapkan bahwa 44% dari responden mengalami stres sedang hingga berat akibat beban akademik yang tidak seimbang dengan kebutuhan personal. Penelitian ini juga menemukan bahwa hanya sekitar 39% santri yang merasa mampu mengelola stres melalui pendekatan spiritual, mengindikasikan bahwa religiusitas belum sepenuhnya berfungsi sebagai pelindung psikologis yang efektif. Sementara itu, Suryani dan Yusaini dalam penelitiannya terhadap

Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 2, no. 1 (2022): 119–127.

⁸ Yayat Suharyat et al., “Kesantrian Management: Strategy and Efficiency of Santri’s Learning Activities (A Case Study at Pondok Pesantren Babussalam Cimanggis Depok),” JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat) 10, no. 2 (2023): 170–180.

mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) menyatakan bahwa tingkat burnout akademik lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas rendah. Mereka menyimpulkan bahwa religiusitas, terutama dalam dimensi intrinsik, memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat burnout, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar.⁹ Selanjutnya, dalam studi yang dilakukan oleh Aminah & Rofiq (2021) terhadap mahasiswa di Yogyakarta, ditemukan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berhubungan positif dengan aspek ‘purpose in life’ dan ‘personal growth’ dalam skala Ryff *Psychological well-being* Scale. Namun, aspek otonomi tetap rendah pada sebagian besar responden, yang diduga akibat kontrol sosial dan budaya pesantren yang ketat terhadap perilaku personal.¹⁰

Fenomena global juga mendukung pentingnya isu ini. World Health Organization (WHO) pada 2021 melaporkan bahwa remaja dan dewasa muda (usia 18–25 tahun) merupakan kelompok usia paling rentan terhadap gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Ketika kelompok ini adalah mahasiswa, maka mereka menghadapi tekanan ganda dari sisi akademik dan religius yang membutuhkan perhatian khusus. Dalam sebuah meta-analisis oleh Koenig (2012), yang melibatkan lebih dari 300 studi internasional, disebutkan bahwa lebih dari 70% studi menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan kesehatan mental, namun hubungan ini dipengaruhi oleh cara religiusitas dihayati dan dijalani. Dalam konteks mahasiswa, internalisasi nilai religius seringkali terbentuk secara struktural dan formalistik, bukan melalui refleksi dan kesadaran eksistensial pribadi, sehingga efek protektifnya menjadi tidak optimal.¹¹

Dalam jurnal ilmiah *Nahdlatul Fikr* yang diterbitkan oleh STAI Miftahul Huda Al Azhar, istilah *mahasantri* merujuk pada individu yang

⁹ Yusaini Yusaini et al., “Implementation of Ptkin Quality Assurance: Performance Improvement Efforts Through Motivation and Job Satisfaction in Aceh,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 01 (2021): 473.

¹⁰ Ninda Alza Nur Zahrah and Rita Setyani Hadi Sukirno, “Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik,” *Jurnal Psikologi Integratif* 10, no. 2 (2022): 189.

¹¹ Sulis Winurini, “Hubungan Religiositas Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Pesantren Di Tabanan,” *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 10, no. 2 (2019): 139–153.

berada dalam dua identitas sekaligus: sebagai mahasiswa di pendidikan tinggi dan juga sebagai santri yang mengikuti sistem pembinaan pesantren. Mereka merupakan lulusan madrasah aliyah atau lembaga pendidikan Islam sebelumnya, yang melanjutkan pendidikan formal di kampus sambil tetap menjalani kehidupan kepesantrenan di Ma'had Aly (pesantren mahasiswa). Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasantri adalah bentuk hibrida dari dua sistem pendidikan: akademik formal dan tradisional Islam, dengan tujuan menciptakan lulusan berilmu tinggi dan berakhlak Islami.¹² Dalam kajian Darus- Fenomena mahasiswa dengan keadaan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang rendah juga terjadi di banyak Universitas di Indonesia. Zahrah menemukan 38% mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological well-being* kategori rendah, dan 16% berada pada kategori tinggi. Penjelasan ini di perkuat dengan hasil hasil peneliti di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri mahasiswa di pesantren, terungkap adanya berbagai indikasi gangguan kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda pada setiap individu. Zahrah and Sukirno, "*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik."¹³

Narasumber pertama ia mengalami tekanan akademik dan rasa rendah diri akibat sering membandingkan pencapaiannya dengan orang lain. Narasi kedua menceritakan tentang kelelahan mental dan burnout akademik, yang tercermin dalam kesulitan tidur, menangis karena stres terhadap tugas, serta keinginan untuk mencapai hasil yang sempurna, yang justru memberi tekanan lebih. Sementara itu, narasumber ketiga menunjukkan tanda-tanda yang lebih serius, seperti rasa tidak berharga dan kehilangan kepercayaan diri serta dukungan sosial. Kondisi ini mengarah pada depresi berat yang memerlukan penanganan dari profesional. Di sisi lain, narasumber keempat tampaknya

¹² Miftahudin, Nahdatul Fikr Jurnal Nahdlatul Fikr Jurnal Ilmiah (Pendidikan Islam, Hukum Islam, Ekonomi Syariah Dan Sosial Budaya) Vol 1 No 2 Periode Januari - Juni 2019 STAI Miftahul Huda AL A..., vol. 1, 2019.

¹³ Zahrah and Sukirno, "*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik."

mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat tekanan dari ekspektasi orang tua dan lingkungan pesantren. Ia cenderung menekan emosinya dan tidak terbiasa untuk mengekspresikannya, yang bisa berpotensi menimbulkan gangguan psikologis dalam jangka panjang.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan religius yang seharusnya memberikan dukungan spiritual dan emosional, para santri tetap menghadapi tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini menekankan pentingnya penguatan dukungan psikologis dan pendekatan kesejahteraan mental yang relevan dalam konteks pesantren. *Psychological well-being* (PWB) merupakan kondisi mental yang mencerminkan individu yang hidup secara optimal, memiliki tujuan, mampu mengelola stres, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Faktor-faktor yang memengaruhi PWB sangat beragam dan saling terkait satu sama lain. Salah satu faktor utama adalah kepribadian, terutama trait seperti extraversion dan neuroticism. Individu dengan tingkat neuroticism yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah karena mereka lebih rentan terhadap stres dan emosi negatif.

Sunnah International Institute for Hadith Sciences, mahasantri diposisikan sebagai peserta didik tingkat tinggi di pesantren modern yang mengkaji ilmu hadis secara mendalam. Di sini, mahasantri tidak hanya berperan sebagai mahasiswa formal, tetapi juga sebagai pewaris tradisi keilmuan klasik Islam yang dipadukan dengan sistem akademik. Jika menurut peneliti mahasantri adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di jenjang sarjana dan mukim di pesantren.

Mahasantri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun mereka menetap di satu asrama dengan peraturan yang ada dan berdasarkan atas agama Islam yang kuat. Kelebihan seorang mahasantri adalah adanya peraturan asrama yang tidak mengekang sehingga mampu bergaul dalam suasana indah dan Islami. Kaum santri merupakan komunitas pemeluk Islam yang selama beberapa waktu pasca kemerdekaan cenderung bergabung ke dalam partai atau organisasi dan gerakan Islam. Dalam khasanah

perpolitikan nasional, istilah santri dipakai bukan untuk menunjuk orang yang belajar di pondok pesantren tetapi untuk menyebut pemeluk Islam yang dikenal lebih taat dalam menjalankan ibadah yang tersusun dalam ilmu syariah atau fikih. Berdampak karena banyak tugas membuat mahasanti menjadi kelelahan dan pengaturan waktu yang berantakan. Idealnya, *psychological well-being* yang baik atau pemenuhan aspek kesejahteraan psikologis sepatutnya dimiliki oleh mahasantri. Individu dengan kemampuan mengelola dan mengontrol dirinya sendiri dan juga lingkungan sosial serta mampu memenuhi aspek kesejahteraan psikologis dikatakan berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Menurut Ryff, ada lima komponen kesejahteraan psikologis, antara lain: Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*). Setiap individu perlu memiliki kesehatan psikologis yang baik karena kualitas diri yang baik dihasilkan dari kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi.¹⁴

Religiusitas meliputi pengetahuan agama, keyakinan agama, pengamalan ritual agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan. Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain: iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya.¹⁵

Penelitian ini juga dapat digunakan untuk merancang program pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek religius, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikologis mahasantri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being* di kalangan mahasantri di PPTQ Lubabul Fattah, Tulungagung, untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang

¹⁴ Carol D. Ryff, *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 57, No. 6 (1989), hlm. 1069–1081.

¹⁵ Fitriani, *Religiusitas dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Pustaka Ilmu, 2016), hlm. 33.

dinamika psikologis di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang bagi pengembangan pendekatan pendidikan yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif dan religius, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis para mahasiswa sebagai bagian integral dari pendidikan mereka.

B. Identifikasi masalah dan batasan penelitian

Dalam penelitian, identifikasi masalah merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan fokus dan terarah. Peneliti harus mampu mengidentifikasi problematika utama yang ingin dipecahkan atau dijawab melalui riset, sehingga hasil yang diperoleh akan relevan dan tidak menyimpang dari tujuan awal. Identifikasi masalah juga berfungsi sebagai pembatasan masalah, yang membantu mencegah penelitian melebar ke aspek-aspek yang tidak relevan. Pada penelitian ini, masalah yang diidentifikasi meliputi:

1. Adanya keterkaitan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di PPTQ Lubabul Fattah Tulungagung. Seberapa besar peran religiusitas dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa yang hidup dalam lingkungan pesantren.
2. Pengaruh lingkungan pesantren terhadap *Psychological well-being*. Apakah faktor lingkungan, seperti interaksi sosial di pesantren, aturan-aturan yang ketat, serta kewajiban akademik dan agama, berkontribusi pada kesejahteraan psikologis santri.
3. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri. Selain religiusitas, faktor-faktor apa saja yang mungkin ikut berperan dalam mempengaruhi *Psychological well-being* santriwati, baik secara positif maupun negatif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tingkatan religiusitas mahasiswa?

2. Seberapa tingkatan kesejahteraan psikologis mahasantri?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada mahasantri di PPTQ Lubabul Fattah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa hal, yaitu:

1. Mengetahui tingkatan religiusitas mahasantri.
2. Mengetahui kesejahteraan psikologis mahasantri.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) pada santri wati di PPTQ Lubabul Fattah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang tertentu, khususnya dalam lingkup penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian ini akan memperkaya literatur akademik dan memberikan perspektif baru yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori yang sudah ada atau memberikan landasan bagi pengembangan teori baru, sesuai dengan topik yang dikaji.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah penerapan langsung hasil penelitian dalam konteks yang relevan. Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi atau solusi yang bermanfaat bagi praktisi, pengambil kebijakan, atau pihak-pihak lain yang berkepentingan. Dalam konteks tertentu, seperti pada bidang hukum, bisnis, atau kesehatan, manfaat praktis ini dapat diimplementasikan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi atau meningkatkan efektivitas proses yang sudah

berjalan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada upaya untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat religiusitas dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) di kalangan mahasantri yang tinggal di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an (PPTQ) Lubabul Fattah, Tulungagung. Penelitian ini secara khusus difokuskan pada santri wati yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan menetap di lingkungan pesantren, sehingga aspek-aspek religiusitas yang diteliti meliputi keterlibatan dalam ibadah wajib dan sunnah, partisipasi dalam kegiatan keagamaan, serta kepuasan spiritual. Sementara itu, *psychological well-being* dilihat dari beberapa dimensi seperti kebahagiaan, kemampuan mengelola stres, hubungan sosial, optimisme terhadap masa depan, dan makna hidup. Penelitian ini tidak mencakup santri laki-laki, santri non-mahasiswa, atau santri dari pesantren lain, dan tidak membahas variabel tambahan seperti dukungan sosial atau faktor ekonomi. Dengan demikian, batasan yang diterapkan bertujuan untuk memperjelas fokus permasalahan serta menjaga relevansi dan kedalaman analisis dalam konteks kehidupan psikologis dan spiritual santriwati di pesantren tersebut.

G. Penegasan Variabel

1. Variabel X: Religiusitas

a. Penegasan Konseptual

Religiusitas secara konseptual didefinisikan sebagai sejauh mana individu memiliki keyakinan, keterlibatan, dan kepatuhan terhadap ajaran agama yang dianutnya. Religiusitas mencakup dimensi kepercayaan terhadap Tuhan, pelaksanaan ibadah, keterlibatan dalam komunitas keagamaan, pemahaman terhadap ajaran agama, serta pengalaman spiritual yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari (Falikah, 2021; Hidayatulloh, 2019). Dalam

konteks pesantren, religiusitas menjadi landasan utama dalam membentuk pola perilaku dan cara pandang santri terhadap kehidupan.

b. Penegasan Operasional

Secara operasional, religiusitas dalam penelitian ini diukur melalui empat indikator utama yang diadaptasi dalam bentuk kuesioner berskala Likert:

- 1) Aspek Iman (Kepercayaan): Kepercayaan terhadap eksistensi Tuhan, kehidupan akhirat, malaikat, kitab-kitab suci, nabi dan rasul, serta takdir.
- 2) Aspek Islam (Ritual Keagamaan): Pelaksanaan ibadah wajib seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, serta keikutsertaan dalam kegiatan keagamaan di pesantren.
- 3) Aspek Ilmu (Pemahaman Ajaran): Pengetahuan tentang ajaran Islam seperti fiqh, tauhid, dan akhlak yang diperoleh dari kegiatan belajar di pesantren.
- 4) Aspek Amal (Konsekuensi Perilaku): Bagaimana ajaran agama diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam perilaku sosial dan etika individu.

2. Variabel Y: *Psychological Well-being* (Kesejahteraan Psikologis)

a. Penegasan Konseptual:

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu yang ditandai dengan kepuasan hidup, kemampuan untuk mengelola emosi dan stres, serta adanya rasa makna dan tujuan hidup. Menurut Ryff (1995) dan Khairiyah (2023), konsep ini meliputi enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang

lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis mencerminkan kualitas subjektif seseorang dalam menjalani hidup yang seimbang dan bermakna.

b. Penegasan Operasional

Secara operasional, *psychological well-being* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Likert dengan lima indikator utama:

- 1) Penerimaan Diri (Self-Acceptance): Sejauh mana individu menerima dirinya apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan.
- 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations): Kualitas hubungan interpersonal, seperti kehangatan, empati, dan saling mendukung.
- 3) Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth): Keinginan dan usaha untuk terus berkembang sebagai pribadi.
- 4) Tujuan Hidup (Purpose in Life): Rasa memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam kehidupan.
- 5) Penguasaan lingkungan (Enviromental Mastery): kemampuan mengelola kehidupan sehari – hari secara efektif.

H. Sistematika Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pedoman penelitian tugas akhir (tahun 2024) yang dibagi menjadi enam BAB :

1. BAB I: PENDAHULUAN

Berisi pengantar penelitian yang mencakup: Latar belakang masalah yang menunjukkan adanya kesenjangan teori dan praktik, Identifikasi dan batasan masalah, Rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan, Tujuan dan kegunaan penelitian (teoritis & praktis), Ruang lingkup penelitian, Penegasan variabel secara konseptual dan operasional, Sistematika penulisan sebagai panduan struktur isi.

2. BAB II: LANDASAN TEORI

Memuat dasar teoretis dan kajian pustaka, yaitu: Teori utama dan pendukung terkait variabel penelitian, Penelitian terdahulu untuk menunjukkan posisi dan kebaruan penelitian, Kerangka teori dan/atau kerangka pemikiran, Rumusan hipotesis (jika diperlukan, khususnya penelitian kuantitatif eksploratif).

3. BAB III: METODE PENELITIAN

Menjelaskan proses dan pendekatan ilmiah yang digunakan, meliputi: Jenis dan pendekatan penelitian, Lokasi dan waktu penelitian, Variabel dan indikator, Populasi, sampel, dan teknik sampling, Instrumen penelitian dan prosedur pengembangannya, Teknik pengumpulan dan analisis data (termasuk uji validitas, reliabilitas, uji prasyarat, dan uji hipotesis), Tahapan pelaksanaan penelitian .

4. BAB IV: HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil data statistik tiap variabel, - Distribusi frekuensi, grafik, nilai rata-rata dan simpangan baku, - Pengujian hipotesis secara statistik, - Penyajian data secara objektif, tanpa interpretasi pribadi.

5. BAB V: PEMBAHASAN

Bagian pembahasan memberikan penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

6. BAB VI: PENUTUP

Menutup laporan penelitian dengan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah, saran sebagai implikasi praktis dan teoretis dari hasil penelitian, saran untuk penelitian lanjutan berdasarkan keterbatasan yang ada.