



Apakah Mahasiswa Yang Memiliki Ketaatan Beragama Akan Merasa Bahagia?

Nisa Hubani Nabilla¹, Zuriatul Khairi², Very Julianto³

¹Fakultas Psikologi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

³FProgram Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Received:

11 Januari 2026

Accepted:

26 Januari 2026

Published:

27 Januari 2026

Abstract. Unhappiness will have an impact on human life, especially students. Students' lives are often colored by academic and social pressures, it is necessary to understand the factors that contribute to their happiness, one of which is religious obedience. This study aims to analyze the relationship between religious obedience and happiness in students. The research method used is a quantitative research method involving 291 students from various departments at the Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Happiness is measured using a happiness scale that includes affective and cognitive aspects. While religious obedience is measured using a religious obedience scale that includes aspects of prayer and fasting. The data analysis technique in this study used the Pearson Product Moment correlation analysis test. The results of the study obtained a correlation value (r) of 0.390 with a p value of 0.000. This shows that there is a significant positive relationship between religious obedience and happiness. Thus, religious obedience, especially prayer and fasting, has a relationship with happiness in students. This study explains that carrying out religious worship consistently is not only an obligation, but can also help students feel calmer and happier, especially when facing the pressures of lectures and daily life. The findings of this study can also be a reason for universities to provide more space and time for students to worship.

Keywords: Happiness, religious obedience, students.

Abstrak. Kondisi ketidakbahagiaan akan berdampak pada kehidupan manusia khususnya mahasiswa. Kehidupan mahasiswa yang sering kali diwarnai oleh tekanan akademik dan sosial terdapat kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan mereka, salah satunya ketaatan beragama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara ketaatan beragama dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 291 mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Kebahagiaan diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan yang mencakup aspek afektif dan kognitif. Sedangkan ketaatan beragama diukur menggunakan skala ketaatan beragama yang mencakup aspek shalat dan puasa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi Product Moment oleh Pearson. Hasil penelitian diperoleh nilai korelasi sebesar (r) 0,390 dengan p -value 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketaatan beragama dengan kebahagiaan. Dengan demikian, ketaatan beragama khususnya shalat dan puasa mempunyai hubungan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa menjalankan ibadah dengan konsisten bukan hanya tentang kewajiban, tetapi juga bisa membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan bahagia terutama saat menghadapi tekanan kuliah dan kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini juga bisa menjadi alasan bagi universitas untuk menyediakan lebih banyak ruang dan waktu bagi mahasiswa untuk beribadah.

Kata kunci: Kebahagiaan, ketaatan beragama, mahasiswa.

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Zuriatul Khairi

E-mail: zuriatul.khairi@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Kebahagiaan adalah salah satu hal terpenting dalam kehidupan manusia (Yuwono et al., 2012, Ariska et al., 2020). Pernyataan tersebut muncul karena faktor kebahagiaan dapat mempengaruhi bagaimana manusia berpersepsi terhadap kehidupannya. Manusia yang bahagia akan membuat hubungan yang positif dengan

lingkungan sekitar. Selain itu, kebahagiaan juga mampu memberikan kenyamanan dalam menjalani kehidupan (Ariska et al., 2020). Dengan demikian kebahagiaan itu penting dalam hidup manusia.

Menurut Ryan & Deci (2001) dalam pendekatan hedonic memandang bahwa tujuan hidup manusia adalah kebahagiaan. Begitu pula dengan Harmaini & Yulianti (2014), Mahfud et al (2020) menyatakan bahwa manusia menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan hidup mereka. Kebahagiaan dijadikan tujuan akhir yang ingin dicapai. Pada dasarnya setiap manusia memang menginginkan kebahagiaan (Rahmawati et al., 2020), mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Tentunya kebahagiaan menurut mereka akan terpersepsi secara berbeda. Orientasi kebahagiaannya pun juga akan berbeda. Setiap manusia tanpa memandang usia ingin bahagia. Terlebih pada mahasiswa sebagai individu dewasa awal yang berada pada masa transisi dari masa remaja dan dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan penduduk dengan kelompok umur ≤ 24 tahun mengalami penurunan indeks kebahagiaan yang pada awalnya memiliki indeks kebahagiaan tertinggi dari berbagai kelompok umur pada tahun 2017.

Menurut Jannah et al., (2019) kebahagiaan diartikan sebagai memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, mampu menerima keadaan dan mampu hidup nyaman dan damai serta merasa bahagia dan sehat. Hubungan yang positif dan mendukung dengan teman, keluarga, dan lingkungan sosial lainnya dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki kesehatan yang baik membuat mereka dapat menikmati aktivitas sehari-hari tanpa terganggu oleh masalah kesehatan. Selain itu, bentuk kebahagiaan mahasiswa lainnya adalah pencapaian akademis seperti meraih nilai tinggi, menyelesaikan tugas dengan baik, berhasil menyelesaikan program studi dengan prestasi yang memuaskan.

Tingkat kebahagiaan di Indonesia sendiri berada pada urutan 84 dari 137 negara dengan nilai indeks 5.277 (World Happiness Report, 2023). Kepuasan hidup masyarakat Indonesia lebih rendah dengan perbandingan skor untuk negara Finlandia dengan nilai indeks 7.804 yang menjadi negara paling bahagia. Selain itu, harapan untuk hidup sehat masyarakat Indonesia masih tergolong rendah serta kebebasan dalam membuat pilihan hidup masih rendah. Adapun determinan kebahagiaan Indonesia menurut Rahayu (2016) adalah pendapatan per kapita, tingkat pendidikan dan kesehatan serta beberapa komponen modal sosial. Semakin tinggi pendapatan per kapita maka tingkat kebahagiaan akan semakin tinggi khususnya pada negara berkembang seperti Indonesia, di mana kebahagiaan masih banyak ditentukan oleh pendapatan seseorang. Begitupun tingkat pendidikan, di mana tingkat pendidikan yang tinggi menghasilkan pendapatan yang tinggi dan tingkat kebahagiaan akan semakin tinggi. Hasil riset juga mengungkapkan bahwa modal sosial seperti sifat rela menolong juga berperan dalam kebahagiaan di Indonesia (Rahayu, 2016). Selain itu, kondisi kebahagiaan masyarakat dari segi agama Indonesia sebagai negara dengan populasi yang sangat beragam tentu saja akan dipengaruhi oleh sikap masyarakat mengenai agama, hubungan antaragama serta toleransi terhadap keberagaman. Menariknya, di Indonesia sendiri terdapat 10 provinsi yang mengalami penurunan Indeks kebahagiaan dari tahun 2017 dan 2021 termasuk salah satunya Provinsi Riau sebesar 0,09 poin, di mana pada tahun 2017 indeks kebahagiaan Riau sebesar 71,89 menjadi 71,80 (Statistik, 2021).

Menurut penelitian Imam dan Januari (2024), religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kebahagiaan umat Muslim di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin besar kemungkinan seorang responden melaporkan diri sebagai seorang yang bahagia. Ketidakhahagiaan dapat dirasakan oleh semua orang khususnya mahasiswa, terutama jika mereka tinggal di lingkungan yang tidak mendukung. Adanya pertentangan batin antara apa yang diinginkan dan apa yang harus dilakukan sesuai dengan aturan lingkungan. Mahasiswa akan merasa tidak bahagia jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut (Mahfud et al., 2015). Hal tersebut dapat terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN SUSKA) Riau yang menyatakan bahwa mereka merasa kecewa dengan diri sendiri, belum tercapainya keinginan dan cita-cita, tidak mendapatkan nilai yang memuaskan, belum mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan perubahan-perubahan sosial yang ada di perkuliahan. Kondisi ketidakhahagiaan akan berdampak pada kehidupan manusia khususnya mahasiswa. Mahasiswa yang kurang bahagia cenderung akan memiliki kepribadian yang tidak sehat sehingga membuat mahasiswa rentan terhadap depresi. Mahasiswa tersebut akan lebih sering menyendiri dan murung, terganggunya pergaulan, tidak memiliki kemampuan

berempati dengan diri sendiri maupun orang lain (Abdullah et al., 2023). Berbeda dengan mahasiswa yang bahagia yaitu mahasiswa yang mampu menerima apapun dengan sikap yang baik.

Berdasarkan hasil pra riset kebahagiaan pada 53 mahasiswa UIN Suska Riau menunjukkan bahwa ada 20,8% mahasiswa mengalami tidak bahagia yang didapatkan dari pernyataan sangat tidak bahagia dengan 1,9 % mahasiswa, tidak bahagia 5,7 %, serta kurang bahagia 13,2 %. Pada sisi lain terdapat 69,8% mahasiswa yang merasa sedikit bahagia yang diperoleh dari kelompok pernyataan sangat sedikit bahagia dengan 37,7% mahasiswa dan 32,1% mahasiswa mengalami sedikit bahagia. Dari hasil tersebut masih ditemukan mahasiswa yang belum merasakan bahagia serta masih banyak mahasiswa berada dalam sedikit bahagia.

Tabel 1
Hasil Pra Riset

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
	Sangat tidak bahagia	1	1.9	1.9
	Tidak bahagia	3	5.7	7.5
	Kurang bahagia	7	13.2	20.8
Valid	Sangat sedikit bahagia	20	37.7	58.5
	Sedikit bahagia	17	32.1	90.6
	Bahagia	4	7.5	98.1
	Sangat bahagia	1	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa keinginan untuk hidup bahagia menjadi harapan yang besar bagi setiap manusia baik itu dari usia, jenis kelamin, tempat tinggal, status sosial, ataupun agama (Rahmawati et al., 2020, Ariska et al., 2020). Ariska et al (2020) menambahkan bahwa kebahagiaan adalah wujud kesempurnaan, banyak manusia berusaha untuk mencapainya. Kebahagiaan menjadi impian bagi setiap manusia dari berbagai kondisi. Manusia akan terus mencari kebahagiaan, bagaimanapun situasinya. Di mana pun dan kapan pun manusia akan terus mengejar kebahagiaan. Dengan demikian harapan setiap manusia adalah hidup bahagia.

Ada banyak jalan untuk menemukan kebahagiaan. Salah satu pendekatan yang dapat menemukan kebahagiaan adalah agama khususnya agama Islam. Setiap manusia menginginkan kehidupan yang bahagia di akhirat juga selain kebahagiaan di kehidupan ini (Mahfud et al., 2020). Menjalani kehidupan dengan berlandaskan agama akan memberikan kemudahan untuk berhubungan dengan Allah SWT. dan membuat semua proses yang dilewatipun menjadi lebih bermakna (Mahfud et al., 2020). Sehingga kebahagiaan pun bisa dicapai ketika manusia dekat dengan sumber kebahagiaan yaitu Allah SWT.

Ketaatan beragama adalah kepatuhan dalam menganut agama dengan menjalankan ibadah serta ajaran-ajaran agama lainnya. Sebagai makhluk Allah SWT, kita diwajibkan untuk terus taat kepada ajaran-ajaran-Nya agar nanti dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Ketaatan beragama adalah sejauh apa individu dalam menjalankan ajaran agama yang telah ditentukan. Individu yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama mereka cenderung lebih mungkin untuk menjalankan keyakinannya setiap hari. Mereka dapat mengerti secara jelas apa yang diperintahkan atau dilarang oleh agama mereka dan berusaha untuk mematuhi ajaran tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan ketaatan beragama dengan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau dengan hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara ketaatan beragama dengan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Metode

Dari narasi permasalahan dan asumsi variable yang dimungkinkan untuk meningkatkan kebahagiaan, maka penelitian ini diberi judul Hubungan Ketaatan Beragama Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa. Rancangan penelitian ini adalah penelitian lapangan menggunakan survey. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode analisis korelasional yang tujuan untuk menguji hubungan antara variabel ketaatan beragama (X) dan kebahagiaan

(Y). Sesuai dengan judul penelitian maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Suska Riau yang masih aktif berjumlah 26.444. Adapun sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berstatus aktif di UIN Suska Riau dengan jumlah sampel 274 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam mengambil sampel pada penelitian ini adalah convenience sampling dengan memilih berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Iba & Wardhana, 2023).

Data dikumpulkan melalui skala kebahagiaan dan skala ketaatan beragama. Skala kebahagiaan yang digunakan terdiri dari dua aspek yaitu aspek afektif yang meliputi tingginya afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif kemudian dari aspek kognitif yaitu kepuasan. Skala pada bagian aspek afeksi positif menggunakan hasil modifikasi dari skala Chris Peterson, dan afeksi negatif modifikasi dari skala yang dirancang oleh L.S Radloff serta skala kepuasan hasil modifikasi dari skala rancangan Martin Seligman. Ketiga bagian skala tersebut dikutip dari buku Jalaluddin Rakhmat dan disesuaikan dengan teori kebahagiaan Carr. Skala ini digunakan untuk mengukur kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau yang terdiri atas 20 item pernyataan setelah uji coba. Pilihan respon untuk setiap pernyataan dari skala ini menggunakan tujuh pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Sedikit Sesuai (DS), Sangat Sedikit Sesuai (SDS), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk variabel ketaatan beragama akan diukur menggunakan skala ketaatan beragama yang disusun berdasarkan konsep teori Sutoyo (2022) dan kemudian divalidasi oleh validator. Skala terdiri atas 16 item pernyataan dengan menggunakan lima pilihan jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP).

Dari hasil uji daya beda skala kebahagiaan diperoleh indeks daya bedanya dengan rentang nilai 0,414-0,780 dan ketaatan beragama memperoleh nilai berkisar 0,342-0,607. Nilai reliabilitas dari skala kebahagiaan 0,939 dan skala ketaatan beragama 0,856. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi Product Moment oleh Pearson dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Version 22 for Windows untuk melihat hubungan ketaatan beragama dengan kebahagiaan. *Blue Print* skala kebahagiaan setelah dilakukan uji coba (*try out*) dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Blue Print Skala Kebahagiaan (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Item				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Afeksi	Kegembiraan	30	37	32	22	4
		Kenyamanan emosional	20, 28	-	-	4, 8	4
		Optimisme	-	18, 29	6, 23	-	4
2.	Kognitif	Kepuasan terhadap diri sendiri	1	2	16	19	4
		Kepuasan terhadap keluarga	11	5	15	33	4
		Kepuasan terhadap teman sebaya	-	9, 35	13, 17	-	4
		Kepuasan terhadap kesehatan	26	38	40	21	4
		Kepuasan terhadap keuangan	10, 25	-	-	12, 39	4
		Kepuasan terhadap waktu luang	-	3, 14	7, 36	-	4
		Kepuasan terhadap spiritual	27	31	34	24	4
		Total	9	11	11	9	40

Berdasarkan hasil uji daya beda item, maka peneliti menyusun kembali *Blue Print* Kebahagiaan yang akan digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Blue Print Skala Kebahagiaan untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Afeksi	Kegembiraan	20	5	2
		Kenyamanan emosional	4,9	-	2
		Optimisme	-	6,19	2
2	Kognitif	Kepuasan terhadap diri sendiri	1	16	2
		Kepuasan terhadap keluarga	11	15	2
		Kepuasan terhadap teman sebaya	-	13,17	2
		Kepuasan terhadap kesehatan	2	14	2
		Kepuasan terhadap keuangan	8,10	-	2
		Kepuasan terhadap waktu luang	-	7,18	2
		Kepuasan terhadap spiritual	3	12	2
Total			9	11	20

Selanjutnya pada Skala Ketaatan Beragama dilakukan uji coba dan dilakukan analisis dengan bantuan aplikasi IBM *Statistical Packages for Social Science version 22 (SPSS 22) for Windows* terdapat 6 item gugur dan terdapat 16 item valid memiliki koefisien jumlah total korelasi item $> 0,300$ dengan rentang 0,342-0,607. Tabel 4 memperlihatkan *Blue Print* hasil uji coba daya beda item Skala Ketaatan Beragama.

Tabel 4
Blue Print Skala Ketaatan Beragama (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Item				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Shalat	Disiplin	1	-	-	12	2
		Khusyu' dalam shalat	4	-	13	-	2
		Konsisten dalam mengingat waktu shalat	3	-	14	-	2
		Bersih	2	-	16	-	2
2	Puasa	Berjamaah	-	5	15	-	2
		Niat yang kuat	-	7	18	-	2
		Menjaga waktu puasa	-	6	-	17	2
		Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa	19	-	10	-	2
		Menjaga kualitas ibadah	22	-	9	-	2
		Menjaga perilaku dan ucapan	-	8	20	-	2
		Melaksanakan shalat tarawih dan qiyamul lail	11	-	21	-	2
Total			7	4	9	2	22

Berdasarkan hasil uji coba pada skala tersebut maka *Blue Print* disusun kembali pada skala Ketaatan Beragama yang akan digunakan dalam penelitian yang dapat terlihat pada tabel 5.

Tabel 5

Blue Print Skala Ketaatan Beragama untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Shalat	Disiplin	1	-	1
		Khusyu' dalam shalat	4	8	2
		Konsisten dalam mengingat waktu shalat	3	9	2
		Bersih	2	11	2
		Berjamaah	10	-	1
2	Puasa	Niat yang kuat	12	-	1
		Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa	13	6	2
		Menjaga kualitas ibadah	16	5	2
		Menjaga perilaku dan ucapan	-	14	1
		Melaksanakan shalat tarawih dan qiyamul lail	7	15	2
Total			9	7	16

Setelah melakukan uji reliabilitas pada data *try out*, maka diperoleh reliabilitas dari setiap skala penelitian yang digunakan. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Cronbach's Alpha
Skala Kebahagiaan	0,939
Skala Ketaatan Beragama	0,856

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* yang terdapat pada tabel 6, skala kebahagiaan dan skala ketaatan beragama menunjukkan konsistensi internal yang baik atau memiliki reliabilitas yang tinggi. Sejalan dengan pendapat menyatakan bahwa koefisien reliabilitas antara 0,80 sampai 0,90 dianggap memuaskan. Oleh karena itu, hal tersebut menandakan bahwa kedua skala tersebut layak digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap kebahagiaan dan ketaatan beragama.

Hasil

Berdasarkan jawaban responden dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini terdiri dari laki-laki berjumlah 78 mahasiswa dan perempuan berjumlah 213 mahasiswa. Sehingga jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini berjumlah 291 mahasiswa. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Pada aspek usia diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini cukup variatif, usia partisipan berkisar antara 17 hingga 25 tahun dengan jumlah terbesar yaitu usia 22 tahun dengan persentase 31,6% (n=92). Selanjutnya usia 21 tahun dengan persentase 23,7% (n=69). Kemudian untuk jumlah terkecil yaitu usia 17 tahun dengan persentase 0,3% (n=1). Selain itu, responden yang berpartisipasi pada penelitian ini terdiri dari semester 2 hingga 14 dimana jumlah terbesar yaitu semester 8 dengan persentase 49,5% (n=144). Kemudian untuk jumlah terkecil yaitu semester 14 dengan persentase 0,3% (n=1). Kemudian dari delapan Fakultas yang ada, jumlah terbesar subjek penelitian berada di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan persentase 26,1% (n=76). Jumlah terkecilnya yaitu Fakultas Pertanian dan Perternakan dengan persentase 3,1% (n=9). Adapun gambaran hipotetik dan empirik variabel kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Gambaran Hipotetik dan Empirik Skala Kebahagiaan

Kebahagiaan	Item	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
Hipotetik	20	20	140	120	80	20
Empirik	20	30	140	110	95	19

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 7, maka hasil sumbangan efektif tiap aspek ketaatan beragama dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sumbangan Efektif Variabel Ketaatan Beragama Per-Aspek

Aspek Ketaatan Beragama	Sumbangan Efektif (%)
Shalat	13 %
Puasa	3 %
Total	16 %

Dari tabel 8 dapat diketahui bahwa aspek ketaatan beragama yang memberikan sumbangan efektif terbesar terhadap variabel kebahagiaan ialah shalat dengan persentase sebesar 13 % . Artinya aktivitas shalat menyumbang lebih besar terhadap peningkatan kebahagiaan daripada aspek puasa yang hanya memiliki persentase sebesar 3 % . Dampak puasa terhadap kebahagiaan cenderung lebih kecil.

Tabel 9
Kategorisasi Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Suska Riau

Kategorisasi	Norma	(n)	(%)
Sangat Rendah	$X \leq 66$	11	3,8
Rendah	$66 < X \leq 85$	87	29,9
Sedang	$85 < X \leq 105$	96	33,0
Tinggi	$105 < X \leq 124$	77	26,5
Sangat Tinggi	$124 < X$	20	6,9
Total		291	100

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 9, variabel kebahagiaan diketahui bahwa subjek yang memiliki kategorisasi sedang 33% (n=96), kategori tinggi 26,5% (n=77), sangat tinggi 6,9% (n=20). Kemudian subjek yang berada pada kategori rendah 29,9% (n=87) dan sangat rendah 3,8% (n=11). Penelitian ini menggunakan deskripsi empirik dalam menentukan kategorisasi. Adapaun alasan peneliti menggunakan deskripsi empirik dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa hasil penelitian didasarkan pada data yang nyata dan dapat diamati. Gambaran hipotetik dan empirik untuk ketaatan beragama dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Gambaran Hipotetik dan Empirik Skala Ketaatan Beragama

Ketaatan Beragama	Item	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
Hipotetik	16	16	80	64	48	11
Empirik	16	42	80	38	60	8

Kemudian, berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 10, kategorisasi subjek pada variabel ketaatan beragama dapat dilihat pada tabel berikut 11.

Tabel 11
Kategorisasi Ketaatan Beragama pada Mahasiswa UIN Suska Riau

<i>Kategorisasi</i>	<i>Norma</i>	<i>(n)</i>	<i>(%)</i>
Sangat Rendah	$X \leq 48$	9	3,1
Rendah	$48 < X \leq 56$	82	28,2
Sedang	$56 < X \leq 64$	107	36,8
Tinggi	$64 < X \leq 72$	71	24,4
Sangat Tinggi	$72 < X$	22	7,6
Total		291	100

Tabel 11 menunjukkan bahwa kategorisasi pada ketaatan beragama cenderung bergerak dari sedang ke tinggi. Subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 107 (36,8%). Subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 93 (32%), dan yang berada pada kategori rendah 91 (31,3%) subjek. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ketaatan beragama pada mahasiswa cenderung sedang ke tinggi.

Penelitian ini melakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan. Adapun uji asumsi dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (Priyatno, 2024). Hasil dari uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan dan ketaatan beragama berdistribusi normal dengan nilai signifikansinya sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Kemudian, uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Berdasarkan hasil uji linearitas pada penelitian ini diperoleh nilai F sebesar 51,900 dan sig. sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel ketaatan beragama dan kebahagiaan terdapat hubungan yang linear. Setelah terpenuhi uji asumsi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara ketaatan beragama dengan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi *pearson* (r) 0,390 menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara ketaatan beragama dan kebahagiaan. Hubungan ini signifikan secara statistik dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara ketaatan beragama dan kebahagiaan. Kemudian Langkah selanjutnya Adalah melakukan uji beda jenis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok berdasarkan jenis kelamin dalam suatu variabel yang sedang diteliti. Hal tersebut dilihat dari nilai signifikansinya ($p < 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi ($p > 0,05$), maka tidak ada perbedaan yang signifikan (Priyatno, 2024). Hasil dari uji beda dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Uji Beda Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	P	t	Keterangan
Ketaatan Beragama	Laki-Laki	58.67	8.553	0.094	-1.678	Tidak ada perbedaan
	Perempuan	60.33	7.053			
Kebahagiaan	Laki-Laki	97.22	19.733	0.170	1.377	Tidak ada perbedaan
	Perempuan	93.84	18.113			

Hasil analisis terhadap variabel ketaatan beragama dan kebahagiaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Pada variabel ketaatan beragama, rata-rata skor untuk laki-laki adalah 58,67, sedangkan untuk perempuan adalah 60,33. Hal ini mengkonfirmasi temuan Mondal et al. (2024) yang juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi antara jenis kelamin dengan ketaatan dan kebahagiaan. Meskipun terdapat perbedaan nilai rata-rata tersebut, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan dengan nilai p sebesar 0,094 ($p > 0,05$). Begitu pula

pada variabel kebahagiaan, rata-rata skor untuk laki-laki adalah 97,22, sedangkan untuk perempuan adalah 93,84. Meskipun rata-rata kebahagiaan laki-laki lebih tinggi, perbedaan tersebut juga tidak signifikan dengan nilai p sebesar 0,170 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal ketaatan beragama maupun kebahagiaan pada sampel yang diuji.

Pembahasan

Sebagai individu yang mengalami perubahan pada masa transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal mahasiswa pastinya akan dihadapkan dengan banyak pilihan dan tantangan serta perubahan yang dapat mengganggu upayanya dalam mencapai kebahagiaan. Menurut Abdullah et al. (2023) terdapat beberapa permasalahan yang sering dialami mahasiswa yang dapat berdampak pada kebahagiaan mahasiswa di antara lain ketidakpuasan terhadap kondisi fisik yang dimiliki, perubahan emosi akibat dari proses adaptasi pola perilaku baru dan harapan masyarakat, sulitnya mengatur emosi, ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap perubahan sosial seperti tugas-tugas baru di luar keluarga, peningkatan tekanan teman sebaya, perubahan perilaku sosial, kelompok sosial baru, dan standar penerimaan dan penolakan, serta bagaimana kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah dengan menggunakan penalaran ilmiah dan berpikir abstrak dan mampu melihat dari berbagai sudut pandang yang pada kenyataannya belum dapat diwujudkan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdullah et al., (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa yang tidak bahagia disebabkan oleh perasaan tidak puas akibat belum tercapainya keinginan dan cita-citanya serta tidak memiliki kepuasan terhadap kondisi keuangan yang dimiliki.

Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan positif antara ketaatan beragama khususnya amalan ibadah shalat dan puasa dengan kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan adanya efek positif dari ibadah shalat dan puasa yang berpotensi menimbulkan suatu perasaan yang berhubungan dengan timbulnya kebahagiaan bagi individu yang melaksanakannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmatul Millah et al (2020) dengan hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif setelah diberikan salah satu bentuk intervensi religius yaitu pelatihan shalat khusyuk terhadap peningkatan kebahagiaan pada individu yang memiliki permasalahan di dalam hidupnya. Senada dengan pandangan Syed (dalam Nikmatul Millah et al., 2020) menyatakan bahwa shalat menyebabkan kebahagiaan dan kegembiraan dalam pikiran, mengurangi kecemasan, dan memadamkan api kemarahan.

Hayati (2020) menjelaskan bahwa individu Muslim tidak dapat memisahkan dirinya dari shalat dalam kehidupan yang dijalani sehari-hari. Selain itu, di dalam agama Islam shalat sebagai ibadah yang paling diisyaratkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang sangat penting dalam kehidupan individu, terutama umat Muslim yang mana di dalam rukun Islam menempati urutan kedua setelah *syahadat*. Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya amalan shalat yang seharusnya menjadi perhatian utama bagi setiap individu Muslim yang sangat merindukan kebahagiaan dunia dan akhirat. Khusyuk dalam menjalankan ibadah shalat dapat membantu individu merasa tenang dan terhubung dengan Allah yang membantu mengatasi kecemasan atau tekanan hidup. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian dari Hasanah (2020) bahwa adanya pengaruh positif setelah diberikan salah satu bentuk intervensi religius yaitu pelatihan shalat khusyuk terhadap peningkatan kebahagiaan pada individu yang memiliki permasalahan di dalam hidupnya. Senada dengan pandangan Syed (dalam Millah et al., 2020) menyatakan bahwa shalat menyebabkan kebahagiaan dan kegembiraan dalam pikiran, mengurangi kecemasan, dan memadamkan api kemarahan. Maka dari itu, shalat lima waktu yang dilakukan secara rutin tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperoleh ketenangan batin dan mengelola stress.

Adapun pada penelitian lain Pratama et al (2024) mengatakan bahwa kebahagiaan akan dapat dirasakan apabila badan sehat, maka dari itu makanan, minuman, ibadah seperti shalat dan puasa juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan jiwa. Shalat selain melatih jiwa juga terdiri atas beberapa gerakan tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan. Begitupun dengan puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah menahan diri dari makanan, minuman, dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai magrib. Maka dari itu, berpuasa membuat fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan diberi peluang untuk

segar kembali. Pada penelitian yang dilakukan oleh Baroun (2006) menunjukkan adanya korelasi positif di antara puasa, kesehatan, kebahagiaan dan berkorelasi negatif dan signifikan dengan kecemasan.

Penelitian Abadi et al (2012) menemukan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan spiritual dan kebahagiaan pada individu yang berpuasa dan yang tidak berpuasa. Dimana individu yang berpuasa memiliki kecerdasan spiritual dan kebahagiaan yang lebih tinggi daripada individu yang tidak berpuasa karena alasan agama dan individu yang tidak berpuasa bukan karena alasan agama. Penelitian yang dilakukan oleh Muhopilah et al (2018) juga menunjukkan terdapat hubungan positif antara kualitas puasa terhadap kebahagiaan santri. Menurut temuan penelitian, santri dengan kualitas puasanya lebih tinggi akan lebih bahagia. Hal ini terjadi ketika santri menjaga dirinya dari perbuatan yang tidak diinginkan selama berpuasa, mengendalikan emosi negatif, tetap bersabar dan berusaha berperilaku sesuai dengan kehendak Allah SWT. Penelitian dari Royanulloh & Komari (2019) menyatakan bahwa puasa di bulan Ramadhan tidak hanya meningkatkan rasa spiritualitas, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kepuasan hidup. Hal ini terkait dengan aspek sosial yang muncul saat berbuka puasa dan merayakan momen kebersamaan dengan keluarga dan teman. Berpuasa dalam kebersamaan ini mendorong keterhubungan sosial yang sangat penting bagi kebahagiaan seseorang.

Puasa juga mengajarkan kontrol diri yang membantu menahan emosi negatif, menjaga perilaku. Hal tersebut didukung oleh Harianto (2021) yang menyatakan bahwa berpuasa juga dapat melatih manusia untuk menahan emosi-emosi negatif. Puasa sering kali lebih fokus pada pengendalian diri dan penahanan nafsu yang mungkin dianggap lebih menantang secara fisik dan emosional dibandingkan dengan ibadah rutin seperti shalat. Sesuai dengan pernyataan Asmawati (2024) bahwa berpuasa mengajarkan umat Islam untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu dan keinginan-keinginan yang tidak baik. Dalam berpuasa, umat Islam harus mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat membatalkan puasa serta mengendalikan emosi dan perilaku agar selalu dalam batasan yang sesuai dengan ajaran Islam.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa bahagia akan tetapi belum mencapai kondisi yang optimal. Mahasiswa memiliki perasaan positif terhadap hidupnya, tetapi emosi tersebut belum stabil dan dapat berubah sesuai situasi. Mahasiswa merasa puas dengan beberapa aspek kehidupannya, akan tetapi masih menghadapi tekanan yang membatasi kebahagiaan mereka secara keseluruhan. Sedangkan pada tingkat ketaatan beragama pada mahasiswa juga berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa melaksanakan shalat, puasa secara rutin tapi tidak selalu konsisten, cenderung melewatkan shalat wajib karena disibukkan tugas, melaksanakan shalat di waktu-waktu tertentu seperti di rumah ataupun di lingkungan yang mendukung, meninggalkan puasa tanpa menggantinya sesuai syariat, berpuasa tetapi kurang menjaga perilaku, dan jarang melakukan ibadah tambahan di saat melaksanakan puasa. Sehingga, mahasiswa yang berada dalam kategori sedang pada kedua variabel ini menunjukkan hubungan positif dengan skor menengah yaitu belum sepenuhnya kuat antara kedua variabel tersebut, ketaatan beragama berkontribusi pada kebahagiaan mahasiswa tetapi tidak menjadi satu-satunya penentu. Mahasiswa merasa terbantu oleh ketaatan beragama dalam menjaga emosinya tetap stabil, tetapi kebahagiaan mereka masih bergantung pada faktor eksternal lainnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketaatan beragama dengan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketaatan beragama khususnya amalan ibadah shalat dan puasa berkontribusi secara signifikan dalam membantu individu mencapai kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau. Karena penelitian ini tidak mengkaji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan secara mendetail maka untuk penelitian berikutnya disarankan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi untuk mencapai kebahagiaan mahasiswa lebih mendetail dengan mempertimbangkan faktor seperti ekonomi, sosial dan budaya.

Daftar Pustaka

- Abadi, M. Z. B., Farid, A. A. A., Bahari, F., & Chami, M. (2012). The effect of Islamic fasting in Qur'an on spiritual intelligence and happiness of fasting persons. *Quran and Medicine*, 1(3), 66–70. <https://doi.org/10.5812/quranmed.8030>
- Abdullah, N. R., Khumas, A., & Rifani, R. (2023). Kebahagiaan mahasiswa suku Bugis-Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(4), 563–578. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1804>
- Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. (2020). Makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di era milenial. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 66–75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6290>
- Baroun, K. A. (2006). Relations among religiosity, health, happiness, and anxiety for Kuwaiti adolescents. *Psychological Reports*, 99(3), 717–722. <https://doi.org/10.2466/pr0.99.3.717-722>
- Harmaini, & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-peristiwa yang membuat bahagia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 109–119.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *Spiritualita*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik: Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (Vol. 14). Eureka Media Aksara.
- Imam, M. K., & Januari, A. T. (2024). Does religiosity make Indonesian Muslim happier? *INTAJ: Jurnal Penelitian Ilmiah*, 8(2), 123–136. <https://doi.org/10.35897/intaj.v8i2.1611>
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.26555/jtpt.v1i1.15126>
- Mahfud, C., Amalia, R., Putra, D., Tibet, N., Zabihullah, F., & Khoirunnisa, D. (2020). Pengaruh agama terhadap kebahagiaan generasi milenial di Indonesia dan Singapura. *Jurnal Islam Nusantara*, 4(2), 144–159. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v4i2.221>
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2015). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1251>
- Mondal, M. A. H., Zubair, M. B. U., Sarker, P. C., Siddique, M. N.-E.-A., & Hossain, M. G. (2024). Moderating effect of gender and marital status in the association between religiosity and happiness among Bangladeshi university students. *Acta Psychologica*, 251, 104596. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104596>
- Millah, N. F., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2020). Pelatihan shalat khushyuk meningkatkan kebahagiaan pada family caregiver pasien stroke. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), 81–96. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art2>
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 53–66. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2071>
- Pratama, H. B., Hakim, L. N., & Handiki, Y. R. P. (2024). Konsep kebahagiaan Komaruddin Hidayat dan relevansinya dengan tasawuf. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(4), 716–726. <http://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs>

- Priyatno, D. (2024). *Teknik dasar untuk analisis data menggunakan SPSS* (Ed. 1). Penerbit ANDi.
- Rahmawati, R., Arni, A., & Imadduddin, I. (2020). Persepsi kebahagiaan pada masyarakat Banjar di Desa Gandaraya Kecamatan Anjir Pasar Kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Al-Husna*, 1(1), 78–89. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i1.3506>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Statistik, B. P. (2021). *Indeks kebahagiaan 2021*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Yuwono, S., Moordingsih, Prihartanti, N., Purwandari, E., & Purtojo, L. (2012). *Kebahagiaan masyarakat Jawa: Studi karakter dan perilaku*. Pusat Studi Psikologi Islam dan Indigenous.