

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Kata mahasiswa berasal dari dua kata yaitu “maha” yang berarti lebih atau paling dan “siswa” yang berarti pelajar. Jadi kata mahasiswa berarti pelajar yang paling tinggi kedudukannya dibanding tingkat pelajar yang lain. Hal tersebut berarti seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut, Qomaruddin (2021:4).

Selain kegiatan akademik, sebagian mahasiswa juga menyibukkan dirinya dengan aktif di organisasi kampus. Kegiatan-kegiatan yang ada di organisasi kampus tersebut khususnya yang dapat menjadi wadah dalam mengembangkan minat, bakat, kreativitas dan hobi terdapat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Unit Kegiatan Mahasiswa adalah wadah untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan yang bersifat pembinaan iman dan taqwa, ilmu penalaran dan keilmuan, kesejahteraan mahasiswa, minat dan bakat (Arianto, 2017: 91).

Adapun UKM yang memiliki fokus pada pemberitaan atau kejournalistikan disebut dengan Lembaga Pers Mahasiswa (LPM). LPM merupakan lembaga penerbitan kampus yang murni dikelola oleh mahasiswa. Setiap anggota LPM memiliki tuntutan keredaksian dan organisasi, diantaranya berperan aktif pada

setiap kegiatan organisasi, menyelesaikan tanggung jawab tugas-tugas redaksi sesuai deadline kerja, dan lain-lain.

Sedangkan menurut (Arifin, 2000:84), pers mahasiswa adalah entitas sintesis dari dua subjek yang sama-sama potensial dan berat, yakni “pers” dan “mahasiswa”. Sebagai pers, ia dituntut mampu menjalankan fungsi-fungsi persnya secara konsekuen dan independen. Sedangkan sebagai mahasiswa, ia dituntut menjadi pelopor perubahan dan pemecah kebekuan.

Begitupun dengan kondisi mahasiswa yang tergabung menjadi bagian dari LPM Suaka. Berdiri sejak tahun 1986 hingga sekarang berusia 39 tahun, LPM Suaka masih aktif dalam menyuarakan berbagai peristiwa khususnya mengenai isu-isu kampus. Di periode 2025, LPM Suaka memiliki 36 orang anggota aktif yang tergabung didalamnya dan terbagi ke dalam lima divisi yakni Ex-Officio (Badan Pengurus Harian), Redaksi, Penelitian dan Pengembangan, Perusahaan dan Multimedia.

Berbeda dengan beberapa LPM lain yang memisahkan antara kerja kejournalistikannya dengan organisasi, LPM Suaka memiliki ketentuan yang mengharuskan setiap anggotanya untuk tetap aktif menjadi seorang reporter ditengah posisi yang ditempatinya dalam jabatan struktural organisasi. Anggota diwajibkan untuk membuat karya jurnalistik yang sudah ditargetkan oleh masing-masing kepala divisinya setiap satu bulan sekali. Di samping itu terdapat beberapa kegiatan lain yang harus diikuti oleh setiap anggota seperti dalam hal pengembangan nalar kritis dan intelektual yang diimplementasikan melalui kegiatan pelatihan dan diskusi juga *event-event* lainnya.

Belum lagi penggarapan karya besar yang diadakan di akhir periode yakni pembuatan majalah cetak atau tabloid, seringkali menghadapi beragam hambatan dan permasalahan selama proses peliputan. Mulai dari narasumber yang sulit dihubungi, beberapa rekan dalam tim yang tidak bertanggung jawab sampai pada proses penulisan berita yang cukup lama, tidak jarang membuat anggota merasa kewalahan. Ditambah dengan kewajiban menjalankan masing-masing program kerja yang juga berjalan beriringan dengan kegiatan-kegiatan yang telah disebutkan di atas, membuat anggota menjadi rentan untuk merasa stres dalam menghadapi beban kerja organisasi yang akhirnya akan berpengaruh pada *psychological well-being* atau disebut juga kesejahteraan psikologis.

Psychological well-being adalah kondisi individu yang ditandai dengan perasaan positif, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan. Ryff (1995) mendefinisikan model teori *psychological well-being* meliputi enam dimensi yaitu (a) bertindak sesuai dengan keyakinan (*autonomy*), (b) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (c) pertumbuhan diri (*personal growth*), (d) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (e) tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan (f) penerimaan diri (*self-acceptance*).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being*, seperti usia, status sosial ekonomi, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, dan dukungan sosial.

Dari pengertian *psychological well-being* yang telah dipaparkan, penting untuk memahami bagaimana anggota LPM Suaka menghadapi tekanan yang dialaminya.

Karena selain timbulnya stres yang dapat memengaruhi produktivitas, motivasi, dan kepuasan hidup mereka, hal ini juga akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Sehingga anggota LPM perlu memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan baik, terutama dalam merespons situasi-situasi yang tidak diinginkan. Hal ini tentunya sangat berkaitan dengan koping yang merupakan bentuk perilaku individu dalam melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang nantinya menimbulkan permasalahan hidup. Dalam konteks ini, penelitian akan berfokus spesifik pada strategi *religious coping*. Penekanan ini didasarkan pada identitas anggota LPM Suaka yang merupakan mahasiswa Muslim di lingkungan perguruan tinggi Islam negeri. Nilai-nilai religiusitas tidak sekadar menjadi pelengkap, melainkan telah mengakar dalam moral dan spiritual yang diimplementasikan di kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, ketika dihadapkan pada krisis atau beban kerja organisasi, pendekatan berbasis agama dinilai menjadi mekanisme pertahanan yang dipilih untuk memulihkan stabilitas psikologis.

Religious coping atau bisa disebut juga dengan koping religius dapat didefinisikan sebagai strategi penggunaan sumber daya keagamaan seperti institusi, kepercayaan, sikap dan praktik untuk memahami dan mengatasi stres serta mengurangi tekanan emosional yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang tidak menguntungkan (Birhan, 2023). Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011), memaparkan bahwa terdapat dua jenis *religious coping*, pertama yakni *Positive Religious Coping* (PRC), merupakan keyakinan individu dalam melibatkan Tuhan untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya. Kedua, *Negative Religious Coping*

(NRC) merupakan respon individu ketika dihadapkan dengan kesulitan, yang dimana individu menyalahkan Tuhan atas kesulitan yang dialaminya.

Dalam perspektif Islam, *Positive Religious Coping* dapat diartikan sebagai suatu tindakan untuk senantiasa mengingat Allah SWT dengan berserah diri memohon pertolongan-Nya. Seperti yang disebutkan dalam firman-Nya pada QS. Ar-Ra'd: 28 yang artinya *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”*. Ketenangan hati tersebut dapat diperoleh melalui kegiatan spiritual seperti salat, doa dan dzikir. Disamping itu terdapat sifat sabar, syukur, dan tawakal yang menjadi bentuk mekanisme seseorang ketika menghadapi tekanan hidup. Nilai-nilai ini memberikan landasan teologis bahwa setiap kesulitan adalah ujian yang dapat meningkatkan kualitas diri dan mendekatkan hamba kepada Allah SWT.

Nabi Muhammad SAW juga mencontohkan pentingnya kesabaran dan optimisme dalam menghadapi cobaan. Dalam sebuah hadits diriwayatkan oleh Muslim, beliau bersabda: *“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur; maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar; maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.”* (Hadits shohih. Diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan *radhiyallahu ‘anhu*). Hadis ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis

dalam Islam tidak semata-mata diukur dari ketiadaan stres, tetapi dari kemampuan individu untuk merespons tekanan dengan sikap sabar, syukur, dan tawakal.

Dalam konteks ini, sabar, syukur dan tawakal ketiganya memiliki korelasi yang kuat. Ketika seorang anggota pers mahasiswa mengalami tekanan dalam menjalankan tugas dan mengaplikasikan ketiga hal tersebut, maka akan mudah baginya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Karena sabar bukan berarti pasif atau hanya diam tanpa usaha melainkan aktif mencari solusi dengan tenang sambil menerima kenyataan. Begitupun dengan tawakal yakni berusaha semaksimal mungkin dalam menjalankan kewajiban di organisasi untuk kemudian menyerahkan segala hasilnya kepada Allah SWT.

Berbeda halnya dengan *Negative Religious Coping* yang merupakan strategi koping maladaptif. *Negative Religious Coping* memandang penderitaan sebagai hukuman Tuhan, merasa ditinggalkan atau tidak dicintai Tuhan bahkan sampai mengalami keraguan, kemarahan dan ketidakpercayaan terhadap Tuhan. Oleh karena itu strategi koping ini bukan malah membantu individu keluar dari permasalahannya, tetapi justru meningkatkan tekanan psikologis yang dialaminya. Hal ini terjadi karena adanya dominasi konflik spiritual, makna religius yang negatif dan relasi yang tidak aman dengan Tuhan.

Dalam perspektif Islam, bentuk-bentuk yang sejalan dengan *negative religious coping* dipahami sebagai kondisi kelemahan iman dan gangguan dalam relasi spiritual dengan Allah, yang dapat muncul ketika individu memaknai musibah secara keliru. Islam memang mengakui adanya ujian hidup, namun penderitaan tidak serta-merta diposisikan sebagai hukuman atau tanda kebencian Allah,

melainkan dapat menjadi bentuk kasih sayang, penghapus dosa, atau sarana meningkatkan derajat.

Ketika seseorang merespons musibah dengan berprasangka buruk kepada Allah, merasa ditinggalkan, atau mempertanyakan keadilan-Nya secara destruktif, kondisi tersebut mencerminkan konflik spiritual yang dalam Islam dipandang sebagai bisikan negatif atau lemahnya sikap tawakkal dan sabar. Respons seperti ini berpotensi memperberat tekanan psikologis karena individu kehilangan sumber ketenangan batin yang seharusnya diperoleh dari iman. Oleh karena itu, dalam kerangka Islam, kondisi yang menyerupai *negative religious coping* perlu diarahkan kembali melalui penguatan tauhid, *husnuzan billah* (berprasangka baik kepada Allah), peningkatan ibadah seperti salat dan dzikir, serta pemaknaan ulang musibah sebagai bagian dari rencana ilahi yang mengandung hikmah.

Begitupun apabila dilihat dari perspektif ilmu dakwah, temuan ini memperkuat fungsi dakwah sebagai proses pembinaan dan pemberdayaan spiritual. Dakwah tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental umat secara nyata, yang dalam hal ini kelompok kecil di suatu organisasi.

Sementara itu, dalam ranah Bimbingan Konseling Islam (BKI), konsep *religious coping* menjadi landasan penting dalam merancang intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam. Sehingga layanan bimbingan tidak hanya membantu penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi keimanan sebagai sumber daya internal individu dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Oleh karena itu, penting bagi anggota LPM Suaka sebagai mahasiswa muslim untuk mengintegrasikan *religious coping* dengan nilai-nilai Islam agar tercapai *psychological well-being* yang utuh. Dengan mengedepankan strategi koping yang sesuai, mahasiswa tidak hanya mampu mengatasi tuntutan organisasi secara adaptif, tetapi juga memperoleh ketenangan batin yang mendukung pertumbuhan pribadi, relasi sosial yang sehat, serta tujuan hidup yang bermakna sesuai dengan ajaran Islam.

Disamping itu, penelitian spesifik mengenai *religious coping* dan kesejahteraan psikologis masih terbatas pada populasi umum atau mahasiswa umum saja, bukan secara spesifik kelompok mahasiswa yang aktif dalam organisasi seperti lembaga pers mahasiswa. Hal ini menunjukkan kekosongan penelitian khususnya tentang bagaimana *religious coping* berperan pada kesejahteraan psikologis anggota lembaga pers mahasiswa, suatu kelompok yang unik karena menanggung tekanan kerja jurnalistik dan beban akademik secara bersamaan.

Karena itulah peneliti sangat tertarik untuk mengangkat topik penelitian “Pengaruh *Religious coping* terhadap *Psychological Well-Being* pada Anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung”. Peneliti ingin mengulik lebih dalam lagi mengenai bagaimana *religious coping* ini berpengaruh pada cara setiap anggota dalam menghadapi tuntutan atau beban kerja organisasi yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis setiap anggota LPM Suaka.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Seberapa besar pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* pada anggota Lembaga Pers Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan pada penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* anggota Lembaga Pers Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis bagi disiplin ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya penelitian mengenai *religious coping* terhadap anggota Lembaga Pers Mahasiswa khususnya dalam mencapai *psychological well-being* ditengah peran dan tugasnya di organisasi.

1.4.2. Secara Praktis

1.4.2.1. Bagi Anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka

Sebagai bahan informasi dalam menerapkan *religious coping* yang adaptif dalam upaya meraih kesejahteraan mental setiap anggotanya.

1.4.2.2. Bagi Pendidik, Civitas Akademik dan Konselor

Sebagai bahan informasi dalam usaha melakukan bimbingan konseling yang menerapkan strategi *religious coping* dan berfokus pada kondisi kesejahteraan psikologis individu di organisasi.

1.4.2.3. Bagi Lembaga

Dapat digunakan sebagai acuan bagi Lembaga Pers Mahasiswa Suaka untuk melakukan pengembangan sumber daya manusia di organisasi.

1.5. Kerangka Pemikiran

Stres adalah respons individu terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks LPM, stres dapat muncul dari beban kerja yang tinggi, konflik interpersonal, atau ketidakpastian. Sehingga salah satu cara untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stress ini, yakni dengan menggunakan *religious coping*.

Dalam perspektif *religious coping*, stres dipahami sebagai pengalaman yang tidak hanya melibatkan aspek psikologis, tetapi juga dimaknai dalam kerangka keyakinan dan nilai-nilai religius individu. *Religious coping* merujuk pada penggunaan keyakinan, praktik, dan sumber daya keagamaan dalam memahami, menghadapi, serta mengelola stres. Melalui proses ini, individu melakukan penilaian terhadap peristiwa stres dengan melibatkan dimensi spiritual, seperti memaknai stres sebagai ujian, bentuk ketetapan Tuhan, atau sarana pendewasaan diri, serta mengandalkan praktik keagamaan seperti doa dan ibadah sebagai sumber kekuatan. Dengan demikian, respons terhadap stres sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menafsirkan tekanan yang dihadapi dan sejauh mana nilai-nilai

religius berfungsi sebagai sumber daya *coping* dalam menghadapi tuntutan dari lingkungannya.

Pargament (1997) membedakan *religious coping* ke dalam dua jenis, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* ditandai dengan hubungan religius yang aman dan penuh kepercayaan, seperti memaknai stres sebagai ujian dari Tuhan sehingga dapat meningkatkan intensitas ibadah, berdoa, dan berserah diri kepada Tuhan. Strategi ini cenderung bersifat adaptif karena membantu individu membangun makna positif dan meningkatkan ketahanan psikologisnya. Sebaliknya, *negative religious coping* ditandai dengan konflik spiritual, seperti perasaan dihukum atau ditinggalkan oleh Tuhan, menyalahkan Tuhan atas peristiwa yang dialami, serta munculnya keraguan terhadap nilai-nilai religius. Strategi ini bersifat maladaptif dan berpotensi memperparah kondisi psikologis individu yang mengalami stres.

Dalam konteks anggota LPM, penggunaan *religious coping* diyakini berperan penting dalam menentukan bagaimana stres memengaruhi kondisi psikologis individu. *Positive religious coping* dinilai dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan *psychological well-being*, sedangkan *negative religious coping* berpotensi memperkuat dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *religious coping* diposisikan sebagai variabel yang memengaruhi respons individu terhadap stres organisasi yang dialami oleh anggota LPM.

Psychological Well-Being yakni kondisi yang ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Kondisi ini bukan hanya dicirikan dari ketiadaan penyakit mental, melainkan juga kondisi positif individu yang berfungsi secara optimal dalam hidupnya. Carol Ryff (1989) mengemukakan model *psychological well-being* multidimensional yang mencakup enam dimensi utama dan saling terkait, yakni:

1) *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)

Didefinisikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu

2) *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Individu yang memiliki hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain.

3) *Autonomy* (Otonomi)

Kemandirian, resistensi terhadap tekanan sosial, dan kemampuan individu dalam mengatur perilaku sendiri.

4) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Kemampuan individu dalam mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari secara efektif.

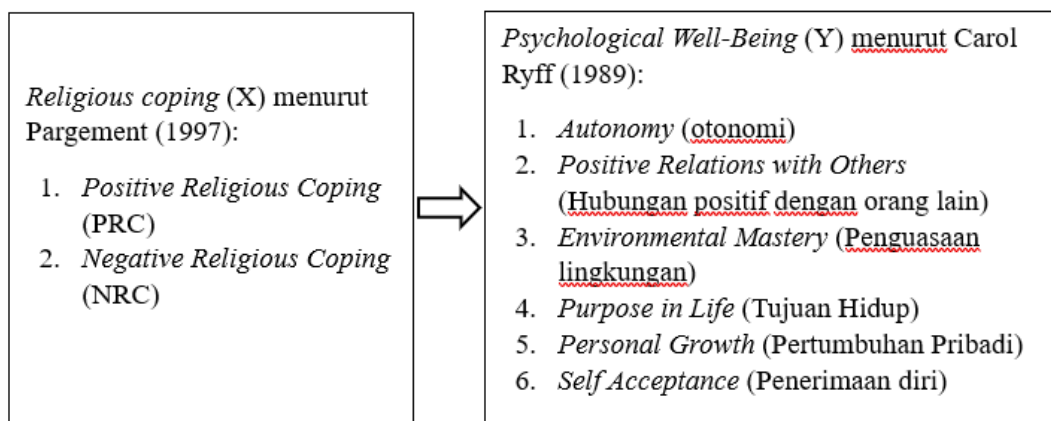
5) *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup.

6) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Merasa dirinya terus berkembang, menyadari potensi yang dimiliki, dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melihat dan mengukur sejauh mana pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* setiap individu atau anggota di LPM Suaka. Karena Secara teoretis dan empiris, terdapat hubungan erat antara *religious coping* dalam memengaruhi *psychological well-being* setiap individu. Ketika individu dihadapkan pada situasi stres, caranya merespon yang salah satunya melalui *religious coping* akan menentukan bagaimana stres tersebut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Semakin efektif seseorang menerapkan *religious coping* yang tepat, maka akan semakin maksimal pula dirinya dalam meraih kesejahteraan psikologis. Lebih jelasnya digambarkan melalui kerangka pemikiran di bawah ini:



Gambar 1.1

Kerangka Konseptual

Tabel 1.1
Matriks Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Dimensi	Indikator	Pengukuran
Religious coping (Variabel X) Pargement (1997)	Upaya individu untuk menggunakan keyakinan agama, praktik dan nilai-nilai dalam memahami dan mengatasi situasi yang menyebabkan tekanan psikologis.	1. <i>Positive Religious Coping</i> (PRC)	a. Upaya mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan. b. Berusaha dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan dalam menghadapi permasalahan hidup. c. Pengendalian emosi dan penerimaan diri berbasis ajaran agama.	Skala Likert
		2. <i>Negative Religious</i>	a. Persepsi negatif terhadap	Skala Likert

		<i>Coping</i> (NRC)	hubungan dengan Tuhan. b. Pemaknaan musibah sebagai hukuman atas dosa atau kurangnya keimanan. c. Keraguan terhadap keadilan dan kekuasaan Tuhan dalam menghadapi ujian.	
<i>Psychological Well-Being</i> (Variabel Y) Carol Ryff (1989)	Konsep kesejahteraan yang menekankan pada fungsi psikologis dan sosial sebagai kriteria	1. <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	a. Merasa puas dengan diri sendiri b. Mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangan diri	Skala Likert
		2. <i>Positive Relations</i>	a. Memiliki hubungan yang	Skala Likert

	dalam menentukan kesejahteraan	<i>with Others</i> (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	hangat, dan saling percaya b. Mampu berempati dan dekat dengan orang lain	
		3. <i>Autonomy</i> (Otonomi)	a. Bersikap mandiri dan independen b. Mampu menolak tekanan sosial dan menilai diri berdasarkan standar pribadi.	Skala Likert
		4. <i>Environmental Mastery</i> (Penguasaan Lingkungan)	a. Mampu mengelola tuntutan lingkungan dan situasi sehari-hari b. Mampu memilih dan menciptakan lingkungan	Skala Likert

			yang sesuai dengan kebutuhan	
		5. <i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup)	a. Memiliki tujuan dan arah hidup b. Merasa hidupnya memiliki makna dan nilai	Skala Likert
		6. <i>Personal Growth</i> (Perkembangan pribadi)	a. Merasa terus berkembang dan mewujudkan potensi diri b. Terbuka terhadap pengalaman baru	Skala Likert

1.6. Hipotesis

Setelah melihat latar belakang dan kerangka berpikir penelitian ini, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh signifikan antara *religious coping* terhadap *psychological well-being* pada anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H_1 : Ada pengaruh signifikan antara *religious coping* terhadap *psychological well-being* pada anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.7. Langkah-Langkah Penelitian

1.7.1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan menjadi tempat penelitian yaitu di Sekretariat LPM Suaka, Lantai 3 Gedung Student Centre, No. 15, Jl. A H Nasution, No. 105, Kota Bandung. Lokasi ini dipilih untuk menjadi tempat penelitian karena terdapat beberapa alasan yaitu sebagai berikut:

- 1) Mendapat informasi bahwa anggota LPM Suaka cukup kesulitan dalam mengelola stres akibat beban organisasi.
- 2) Sebagai rujukan bagi lembaga untuk memberikan gambaran mengenai kesejahteraan mental anggotanya berdasarkan konsep *psychological well-being*.
- 3) Sebagai rujukan bagi lembaga untuk mengembangkan sumber daya manusia di dalamnya dalam konteks kesejahteraan mental.

1.7.2. Paradigma dan Pendekatan

1.7.2.1. Paradigma

Paradigma penelitian diartikan sebagai suatu perspektif atau sudut pandang dalam menilai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar, sekaligus menjadi pedoman

dalam menentukan sikap terhadap fenomena tersebut. Positivism mengikuti model hipotetikodeduktif, yang berfokus pada pengujian hipotesis awal dan eksperimen dengan cara mengukur variabel-variabel tertentu.

Hasil dari pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Penelitian yang menggunakan paradigma positivism biasanya mencari hubungan sebab dan akibat, dengan hasil dari sampel yang valid. Prinsip-prinsip utama dalam positivism yaitu membuat kesimpulan yang dapat di jelaskan secara umum.

1.7.2.2. Pendekatan

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan ini melibatkan penentuan objek penelitian, merumuskan pertanyaan khusus, pengumpulan data numerik dari responden, analisa statistik data, serta pelaksanaan kajian secara objektif dan tanpa bias.

Tujuan penggunaan pendekatan kuantitatif di dalam konteks ini ialah untuk memperoleh pemahaman umum tentang hubungan sebab-akibat atau pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* pada anggota LPM Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.7.3. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode survei untuk mengumpulkan data secara sistematis dan terstruktur. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data kuantitatif yang relevan untuk mengukur tingkat penggunaan *religious coping* serta kondisi *psychological well-being* pada seluruh anggota aktif LPM Suaka UIN

Sunan Gunung Djati Bandung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang dirancang khusus untuk mengukur kedua variabel tersebut secara numerik, sehingga mempermudah proses pengujian hipotesis melalui analisis statistik regresi linear sederhana.

Selain itu, penggunaan metode survei ini memberikan efisiensi dalam pengolahan data karena menghasilkan data kuantitatif yang objektif untuk dianalisis menggunakan perangkat statistik SPSS. Metode ini sangat efektif untuk memetakan karakteristik sebaran data secara riil, sekaligus mengidentifikasi ada atau tidaknya pengaruh dari *religious coping psychological well-being* anggota pers mahasiswa di tengah tuntutan aktivitas jurnalistik mereka. Dengan demikian, metode survei tidak hanya mendukung perolehan data yang valid dan reliabel, tetapi juga memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi psikologis populasi jenuh dalam lingkup organisasi LPM Suaka.

1.7.4. Jenis Data dan Sumber Data

1.7.4.1 Jenis Data

Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka atau bilangan. Sesuai dengan bentuknya, data kuantitatif dapat diolah atau dianalisis menggunakan teknik perhitungan matematika atau statistika dengan aplikasi statistika SPSS versi 27. Adapun penelitiannya yaitu mengenai pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* pada anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.7.4.2.Sumber Data

Sumber data informasi dan data-data sangat dibutuhkan untuk mendukung adanya kegiatan yang peneliti lakukan, untuk itu terdapat teknik-teknik untuk mencari informasi dan data tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer dan sekunder, yaitu sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini didapatkan langsung oleh peneliti dari sumber asli yaitu dari mahasiswa yang menjadi anggota aktif LPM Suaka periode 2025.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini merupakan sumber data penunjang yang berkaitan dengan judul dan pembahasan penelitian. Data ini diperoleh dari bidang PSDM dan Pempimpin Umum LPM Suaka. Selain itu diperoleh dari bahan-bahan pustaka berupa buku-buku, jurnal, hasil penelitian orang lain, serta dokumen yang memiliki hubungan dengan penelitian ini.

1.7.5. Populasi dan Sample

1.7.5.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi ini menerangkan bahwa populasi bukan sekadar jumlah subjek yang dipelajari, melainkan meliputi keseluruhan karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut.

Berdasarkan fokus penelitian mengenai pengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being*, maka populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung periode 2025 yang berjumlah 36 orang.

1.7.5.2.Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dari sebagian data yang dianggap telah dapat mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2011:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* yaitu sampel jenuh atau sensus. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka pengambilan sampel yang paling sesuai untuk digunakan adalah sampel jenuh atau sensus.

Hal ini berpatokan pada pendapat Arikunto (2012:104) Jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada di LPM Suaka yaitu sebanyak 36 orang. Dengan demikian penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus. Rincian data mengenai jumlah responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.2
Komposisi Anggota Aktif LPM Suaka 2025

No.	Jenis Divisi	Jumlah
1.	Pemimpin Umum	1
2.	Sekretaris Umum	1
3.	Bendahara Umum	1
4.	Divisi Redaksi	9
5.	Divisi Penelitian dan Pengembangan	7
6.	Divisi Perusahaan	8
7.	Divisi Multimedia	9
Total		36

Sumber: LPM Suaka 2025

1.7.6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian harus ada alat ukur yang baik, karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran. Alat ukur dalam penelitian adalah instrumen penelitian yakni suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya terlebih dahulu. Adapun dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1.7.6.1 Instrumen

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk memperoleh data secara langsung dari anggota aktif LPM Suaka periode 2025.

Media yang digunakan yakni dengan *google form* yang kemudian disebarakan secara *online* melalui aplikasi *WhatsApp*.

Adapun instrumen yang digunakan berbentuk kuesioner tertutup, di mana setiap butir pernyataan telah dilengkapi dengan alternatif jawaban yang disusun dan ditetapkan oleh peneliti. Masing-masing alternatif jawaban kemudian diberi skor berdasarkan skala likert, yang digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan atau sikap responden. Instrumen penelitian ini terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu skala *religious coping* dan skala *psychological well-being*.

1) Skala *Religious Coping*

Skala *religious coping* yang diadaptasi dari Brief RCOPE Pargament (1977) dirancang untuk mengukur bagaimana individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi tekanan atau permasalahan hidup. Dalam hal ini, *religious coping* disesuaikan dengan konteks praktik ibadah agama islam. Penyusunan item mengacu pada konsep *positive religious coping* dan *negative religious coping*, yang mencerminkan respons adaptif maupun kurang adaptif dalam konteks religiusitas.

Setiap aspek dikembangkan ke dalam butir-butir pernyataan yang disusun menggunakan skala Likert lima tingkat. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri atas sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RR), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor tiap butir berkisar antara 1 sampai 5. Adapun untuk pernyataan yang bersifat *favourable (positive religious coping)*, pemberian skor dilakukan secara berurutan, yaitu 5 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), 4 untuk setuju

(S), 3 untuk ragu-ragu (RR), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS).

Sebaliknya, untuk pernyataan yang bersifat *unfavourable* (*negative religious coping*), pemberian skor dilakukan secara terbalik (*reverse scoring*), yaitu 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk ragu-ragu (RR), 4 untuk tidak setuju (TS), dan 5 untuk sangat tidak setuju (STS). Dengan penggunaan skala lima tingkat ini, responden memiliki pilihan jawaban yang lebih variatif, termasuk opsi netral (ragu-ragu), sehingga diharapkan mampu menangkap variasi sikap atau persepsi responden secara lebih akurat. Sebaran butir skala *religious coping* dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut ini:

Tabel 1.3
Butir-Butir Skala *Religious Coping*

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Positive Religious Coping</i> (PRC)	1 – 7		7
2.	<i>Negative Religious Coping</i> (NRC)		8 – 14	7
Total				14

2) Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* yang disusun Ryff (1989) dan diadaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025) dirancang untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis responden yang meliputi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Setiap aspek dikembangkan ke dalam butir-butir pernyataan yang disusun menggunakan skala likert lima tingkat. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri atas sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RR), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor tiap butir berkisar antara 1 sampai 5. Adapun untuk pernyataan yang bersifat *favourable* (mendukung konstruk yang diukur), pemberian skor dilakukan secara berurutan, yaitu 5 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), 4 untuk setuju (S), 3 untuk ragu-ragu (RR), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS).

Sebaliknya, untuk pernyataan yang bersifat *unfavourable*, pemberian skor dilakukan secara terbalik (*reverse scoring*), yaitu 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk ragu-ragu (RR), 4 untuk tidak setuju (TS), dan 5 untuk sangat tidak setuju (STS). Dengan penggunaan skala lima tingkat ini, responden memiliki pilihan jawaban yang lebih variatif, termasuk opsi ragu-ragu, sehingga diharapkan mampu menangkap variasi sikap atau persepsi responden secara lebih akurat. Sebaran butir skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel 1.4 berikut ini:

Tabel 1.4

Butir-Butir Skala *Psychological Well-Being*

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Self-Acceptance</i>	1, 2	5, 10	4
2.	<i>Positive Relations with Others</i>	13	6, 16	3
3.	<i>Autonomy</i>	17, 18	15	3
4.	<i>Environmental Mastery</i>	8, 9	4	3
5.	<i>Purpose in Life</i>	3	7	2
6.	<i>Personal Growth</i>	11, 12	14	3
Total				18

1.7.6.2. Metode Observasi

Dalam hal ini, penulis melakukan observasi dengan cara melihat lingkungan kerja atau aktivitas di LPM Suaka, interaksi yang terjadi antar anggota serta respon anggota terhadap stres yang dialaminya. Data-data yang didapatkan langsung dari objek penelitian ini tidak hanya terbatas pada pengamatan saja, melainkan juga pencatatan. Tujuan dari dilakukannya observasi ini yakni untuk memperoleh gambaran mengenai fenomena lapangan terkait respon stres dan aktivitas keagamaan pada anggota Lembaga Pers Mahasiswa Suaka UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1.7.7. Validitas dan Reliabilitas

1.7.7.1 Validitas

Validitas merupakan tingkat kesesuaian antara data yang diambil dari sumber data dengan fokus penelitian, dan hal ini perlu untuk dilakukan pengujian. Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi instrumen penelitian guna mengetahui apakah alat ukur yang digunakan memiliki indikasi valid atau tidak, dalam hal ini berupa kuesioner.

Pengujian validitas dilakukan terhadap setiap item pernyataan yang terdapat pada instrumen dengan menggunakan uji Pearson Product Moment. Suatu pernyataan akan dianggap valid jika nilai apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel. Sebaliknya, jika nilai r hitung memiliki nilai yang lebih kecil daripada r tabel maka item tersebut dianggap tidak valid dan perlu dilakukan revisi atau diganti.

1.7.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada ukuran sejauh mana dapat dipercaya meskipun digunakan secara berulang. Reliabilitas dari sebuah instrumen merupakan salah satu kriteria yang diperlukan untuk menguji validitas instrumen. Oleh karena itu, meskipun instrumen tersebut dinyatakan valid, ia juga harus reliabel, namun tetap perlu dilakukan pengujian untuk memastikan reliabilitasnya.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji Cronbach Alpha. Dalam metode Cronbach Alpha menurut Ghazali (2018:46), suatu

instrumen dianggap reliabel apabila nilai Cronbach Alpha yang diperoleh yaitu > 0,70.

1.7.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap pemrosesan terhadap seluruh data yang telah dihimpun dari responden penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data difokuskan pada penggunaan statistik inferensial, yaitu teknik statistik yang diterapkan untuk menganalisis data sampel guna menghasilkan kesimpulan yang berlaku bagi populasi.

Analisis inferensial dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana, yakni metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel yang bersifat independen dan satu variabel yang bersifat dependen. Sehingga sangat cocok untuk diterapkan dalam penelitian ini. Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam menganalisis data:

1.7.8.1 Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh seluruh responden dalam penelitian ini yaitu anggota aktif LPM Suaka 2025. Kuesioner dibuat untuk melihat dan mengukur seberapa berpengaruh *religious coping* terhadap *psychological well-being* setiap anggota LPM Suaka.

1.7.8.2 Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan agar dapat memastikan bahwa data pada variabel independen dan variabel dependen dalam model regresi memiliki distribusi yang

bersifat normal. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji statistik Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi $> 0,05$. Jika nilai signifikansi memiliki nilai yang lebih dari 0,05 maka dikatakan bahwa data residual memiliki distribusi yang bersifat normal. Dan sebaliknya, jika nilai signifikansi memperoleh nilai yang tidak lebih dari 0,05 maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal.

2) Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi kesamaan atau ketidaksamaan varians. Model regresi yang baik yaitu apabila hasil antara prediksi dengan residual memiliki nilai yang cenderung konstan baik prediksi maupun residualnya, kondisi ini disebut homokedastisitas.

3) Uji Linearitas

Uji pendukung yang terakhir selain dari ketiga uji asumsi klasik adalah uji linearitas. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian ini melihat bagaimana variabel X mempengaruhi variabel Y, baik itu pengaruh berbanding lurus maupun berbanding terbalik. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear.

1.7.8.3 Uji Regresi

1) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menilai sejauh mana satu variabel independen memengaruhi variabel dependen. Data yang digunakan harus valid, reliabel dan berasal dari sumber data primer. Selain itu, data juga wajib memenuhi asumsi dasar seperti uji normalitas dan uji linearitas. Jika nilai dari uji regresi linear sederhana memperoleh nilai kurang dari 0,05 (<0.05), artinya variabel X memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika nilai yang diperoleh lebih dari 0.05 (>0.05), artinya variabel X tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y.

2) Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi dari variabel dependen. Dalam regresi linear sederhana, koefisien determinasi dilambangkan dengan RSquare (R^2) nilai R dapat berada antara 0 sampai 1, jika semakin dekat nilainya ke angka 1 maka dinyatakan semakin besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilainya semakin dekat dengan 0, artinya menunjukkan bahwa variabel independen hanya menjelaskan sedikit variasi dari variabel dependen.

3) Uji T

Uji T dalam analisis regresi linear berfungsi untuk mengukur pengaruh dari masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Proses ini

melibatkan pengamatan nilai t hitung serta nilai signifikansi (Sig.) dari tiap-tiap koefisien regresi. apabila nilai signifikansi yang diperoleh tidak lebih dari 0.05 (sig. < 0.05) maka dinyatakan bahwa variabel independen tersebut dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

