

ABSTRAK

Siti Nurkhalipah, Pengaruh Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup Mahasiswa Terhadap Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi 2013)

Setiap individu memiliki Pengalaman Keagamaan dan Gaya Hidup yang berbeda, hal ini akan berpengaruh negatif ataupun positif terhadap kejiwaan mahasiswa dengan arus globalisasi yang terus berkembang. Hal tersebut akan menyebabkan sehat mental dengan gaya hidup baik ataupun sebaliknya. Sebagaimana yang terlihat, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi 2013 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung banyak mengalami pengalaman keagamaan. Namun dilihat dari perilakunya, mahasiswa lebih mencerminkan gaya hidup yang belum sesuai dengan pengalaman keagamaan yang didapatkan, maka dari itu tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai gangguan dalam kesehatan mental.

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pengalaman keagamaan terhadap kesehatan mental, pengaruh gaya hidup mahasiswa terhadap kesehatan mental, dan pengaruh pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa secara bersama-sama terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan hipotesis asosiatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tasawuf psikoterapi 2013 dengan jumlah populasi ± 200 mahasiswa tasawuf psikoterapi 2013. Sample yang diambil yaitu menggunakan metode *convenience sampling*, yaitu penarikan sampel yang sesuai dengan kriteria dan mudah ditemui juga dimintai keterangan informasi, dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 15% dari populasi yang jumlahnya 200 Mahasiswa, dengan demikian sampel yang diteliti adalah $15\% \times 200$ mahasiswa = 30 Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2013. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket untuk variabel pengalaman keagamaan, gaya hidup mahasiswa dan kesehatan mental. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi ganda, dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas, uji linieritas dan pemeriksaan multikolinieritas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: 1) ada pengaruh yang signifikan antara pengalaman keagamaan terhadap kesehatan mental ($r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.385 > 0.374$ pada taraf signifikansi 0.05) sehingga hipotesis yang dikemukakan teruji kebenarannya dengan nilai 1.01 yang berarti berpengaruh sangat rendah terhadap kesehatan mental. 2) ada pengaruh gaya hidup mahasiswa terhadap kesehatan mental ($r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $1.275 > 0.374$ pada taraf signifikansi 0.05) dengan nilai 3.03 yang berarti ada pengaruh yang cukup terhadap kesehatan mental, dan 3) tidak ada pengaruh pengalaman keagamaan dan gaya hidup mahasiswa secara bersama-sama terhadap kesehatan mental ($F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $0.834 < 3.34$) sehingga hipotesis yang dikemukakan teruji kebenarannya.

Kata kunci: *Pengalaman keagamaan, gaya hidup mahasiswa, kesehatan mental*