

Makna Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Anggota IRMA Masjid Agung Palembang

Safira Ramadhani¹, Muthyara Annapta², Adellia Agustina³, M. Fikri Al Fajar⁴, Ivanna Rachel Malica⁵

¹⁻⁴ Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁵ Teknik, Fakultas Teknik Informatika, Universitas Indo Global Mandiri Palembang

Corresponding Email: safirar891@gmail.com¹, muthyaraannapta@gmail.com², fikrifajar3974@gmail.com³, adelliaagustina039@gmail.com⁴, malicarachel@gmail.com⁵

Number Whatsapp: 082287589980

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana anggota Ikatan Remaja Masjid Agung Palembang (IRMA) memaknai religiusitas serta bagaimana pemaknaan tersebut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif menggunakan desain fenomenologis dan dianalisis melalui Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif para partisipan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi aktivitas, dan studi dokumen, dengan pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling. Temuan penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dipahami sebagai seperangkat nilai yang membimbing cara partisipan mengelola emosi, menjalin interaksi sosial, menetapkan arah hidup, dan merespons stres psikologis. Keyakinan kepada Tuhan, rutinitas ibadah, pengalaman spiritual pribadi, serta pengetahuan keagamaan yang diperoleh melalui kegiatan masjid ditemukan berkontribusi pada ketenangan batin.

Kata kunci : religiuaitas, kesejahteraan psikologis, remaja masjid, fenomena IPA

Abstract

This study aims to explain how members of the Great Mosque Youth Association of Palembang (IRMA) perceive religiosity and how that perception plays a role in shaping their psychological well-being. The research was conducted using a qualitative approach with a phenomenological design and analyzed through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to explore participants' subjective experiences in depth. Data were obtained through in-depth interviews, activity observations, and document studies, with participant selection carried out using purposive sampling techniques. The findings indicate that religiosity is understood as a set of values that guide how participants manage emotions, engage in social interactions, set life directions, and respond to psychological stress. Belief in God, routine worship, personal spiritual experiences, and religious knowledge gained through mosque activities were found to contribute to inner peace,

Keywords : religiosity, psychological well-being, mosque youth, science phenomenon

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well-Being* (PWB) merupakan salah satu tolok ukur penting untuk menilai kualitas hidup seseorang secara menyeluruh. Konsep ini menyoroti kemampuan individu untuk berfungsi secara positif, yang tampak melalui sikap menerima diri, kemampuan membangun hubungan sosial yang suportif, kemandirian dalam mengambil keputusan, penguasaan atas lingkungan, serta kejelasan tujuan hidup yang dinilai bermakna. Pada masa remaja, pencapaian PWB menjadi lebih menantang karena fase ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional,

dan sosial yang cepat, disertai tuntutan lingkungan seperti tekanan akademik dan proses pencarian identitas diri (Prihartini et al., 2023). Tantangan tersebut menuntut remaja untuk memiliki kapasitas adaptasi yang baik agar dapat berfungsi secara optimal dalam kesehariannya.

Peralihan menuju kedewasaan membuat remaja lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan fluktuasi emosi. Oleh sebab itu, mereka membutuhkan faktor internal yang dapat memberikan kestabilan dan rasa aman. Salah satu faktor yang terbukti berperan penting adalah religiusitas yang mencakup keyakinan, penghayatan, serta praktik nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari (Fitrianti et al., 2025). Religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga menjadi penyangga psikologis yang membantu remaja memahami dirinya, mengendalikan emosinya, dan memaknai pengalaman hidup secara lebih konstruktif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas merupakan faktor yang konsisten berkaitan positif dengan kondisi psikologis remaja. Dianah dan Santoso (2022) menemukan bahwa remaja dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan kajian Fitrianti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa unsur-unsur religiusitas seperti keterlibatan dalam ibadah, komitmen religius, dan kepatuhan terhadap ajaran agama mampu memperkuat aspek-aspek penting dari PWB, termasuk penerimaan diri, hubungan interpersonal, dan orientasi tujuan hidup. Lebih jauh, penelitian Kosasih et al. (2022) mengungkapkan bahwa religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis melalui mekanisme koping religius, pembentukan cara pandang positif, serta penemuan makna dalam pengalaman hidup. Remaja yang memaknai pengalaman mereka melalui perspektif spiritual umumnya menunjukkan daya tahan psikologis dan rasa sejahtera yang lebih tinggi (Kosasih et al., 2022).

Dalam masyarakat Muslim, religiusitas tidak hanya terwujud melalui praktik individual, tetapi juga tampak dalam aktivitas komunal yang berpusat di masjid. Masjid berperan sebagai ruang pembinaan spiritual dan sosial yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan mental masyarakat (Az et al., 2024). Berbagai kegiatan seperti shalat berjamaah, zikir, ceramah keagamaan, dan majelis ilmu memberikan kesempatan bagi jamaah untuk memperoleh ketenangan emosional, memperkuat nilai moral, serta mendapatkan bimbingan spiritual yang dapat meningkatkan daya tahan psikologis.

Selain aktivitas ibadah, masjid juga berfungsi sebagai pusat kegiatan sosial yang mempertemukan anggota komunitas dalam berbagai program, seperti kajian, diskusi kelompok, pelatihan, dan kegiatan kepemudaan. Aktivitas semacam ini menjadi ruang aman bagi remaja untuk

berinteraksi secara positif, mengembangkan rasa percaya diri, memperluas jejaring sosial, serta membangun kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Az et al., 2024). Lingkungan komunal yang suportif ini turut membentuk aspek emosional dan sosial remaja secara signifikan.

Dalam ranah pembinaan kepemudaan, Ikatan Remaja Masjid Agung (IRMA) Palembang hadir sebagai organisasi yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan dan sosial. Melalui program seperti pelatihan, kajian rutin, kegiatan kemasyarakatan, dan pengembangan kepemimpinan, IRMA berupaya membangun karakter remaja yang religius dan berdaya sosial (Az et al., 2024). Keterlibatan aktif dalam kegiatan tersebut memberi ruang bagi remaja untuk mengalami internalisasi nilai-nilai keagamaan, meningkatkan moralitas, dan memperoleh dukungan sosial yang penting bagi perkembangan psikologis mereka.

Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana remaja anggota IRMA memaknai religiusitas dan bagaimana pemaknaan tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis masih sangat terbatas. Padahal, pemaknaan personal terhadap nilai-nilai agama merupakan faktor kunci yang menentukan kualitas pengalaman spiritual seseorang (Fitrianti et al., 2025). Pemaknaan yang mendalam dapat mengarahkan remaja pada kondisi psikologis yang lebih stabil, lebih sadar tujuan, dan lebih mampu mengelola tekanan.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat ditegaskan bahwa religiusitas memiliki peran besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, termasuk bagi anggota IRMA Masjid Agung Palembang. Namun, adanya kesenjangan dalam penelitian mengenai bagaimana religiusitas dipahami oleh remaja IRMA dan bagaimana hal itu berkontribusi terhadap PWB mereka menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggali bagaimana anggota IRMA menafsirkan serta menghayati religiusitas dalam kehidupan sehari-hari, dan (2) mengidentifikasi bagaimana pemaknaan tersebut berperan dalam pembentukan serta peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif para anggota Ikatan Remaja Masjid Agung (IRMA) Palembang terkait pemaknaan religiusitas serta bagaimana pemaknaan tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami realitas sosial dari perspektif partisipan dan menangkap makna pengalaman sebagaimana dialami dalam konteks kehidupan sehari-hari (Alhazmi & Kaufmann, 2022).

Pendekatan ini memberikan ruang untuk melihat bagaimana remaja menafsirkan nilai agama, melaksanakan ibadah, dan merasakan dampaknya secara psikologis (Muhammad et al., 2023).

Desain fenomenologi digunakan karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna terdalam dari pengalaman religius partisipan. Fenomenologi berupaya menangkap bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman hidup dan memberi makna pada proses emosional maupun spiritual yang mereka alami (Alhazmi & Kaufmann, 2022). Pendekatan ini sesuai karena religiusitas dan kesejahteraan psikologis merupakan pengalaman batiniah yang hanya dapat dipahami melalui penuturan langsung dari individu yang mengalaminya (Ljungvall, 2020).

Penelitian ini memusatkan perhatian pada dua konsep utama, yaitu religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Religiusitas dipahami sebagai keyakinan, praktik ibadah, pengalaman spiritual, dan internalisasi nilai-nilai agama dalam kehidupan remaja. Sementara itu, kesejahteraan psikologis merujuk pada aspek-aspek seperti tujuan hidup, relasi positif, otonomi, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi. Pendekatan fenomenologi relevan karena tidak hanya menggali apa yang dialami partisipan, tetapi juga bagaimana mereka memahami dan memaknai pengalaman tersebut (Ljungvall, 2020).

Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan meliputi: (1) anggota aktif IRMA, (2) telah mengikuti kegiatan minimal enam bulan, dan (3) bersedia berbagi pengalaman religius serta kondisi psikologis secara terbuka. Jumlah partisipan ditetapkan tiga hingga lima orang, sesuai dengan prinsip penelitian fenomenologi yang menekankan kedalaman data melalui jumlah partisipan yang relatif kecil (Ljungvall, 2020).

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam semi-terstruktur untuk memungkinkan partisipan berbagi pengalaman secara bebas namun tetap terfokus. Peneliti juga melakukan observasi pada kegiatan IRMA untuk memahami konteks interaksi dan aktivitas religius remaja. Selain itu, dokumen seperti arsip kegiatan dan catatan organisasi digunakan sebagai data pendukung. Seluruh wawancara direkam dengan izin partisipan dan ditranskripsi secara lengkap sebagai bahan analisis (Alhazmi & Kaufmann, 2022).

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yaitu proses analisis yang menekankan pembacaan transkrip secara berulang, penandaan pernyataan penting, pemberian kode, pembentukan tema, dan penyusunan interpretasi menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. IPA dipilih karena sangat cocok untuk memahami makna subjektif yang kompleks, terutama ketika pengalaman berkaitan dengan dimensi emosional

maupun spiritual (Smith & Osborn, 2015) Untuk menjamin kredibilitas data, penelitian menerapkan triangulasi teknik, member checking, dan diskusi dengan rekan sejawat (peer debriefing). Langkah validasi ini dilakukan untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman autentik partisipan dan meminimalkan bias selama proses analisis (Alhazmi & Kaufmann, 2022).

Secara keseluruhan, desain penelitian kualitatif fenomenologi memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana religiusitas dihayati oleh remaja IRMA dan bagaimana penghayatan tersebut berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mereka dalam kehidupan sehari-hari (Ljungvall, 2020).

Hasil

Penelitian ini menghasilkan sebelas tema utama yang merepresentasikan bagaimana para anggota IRMA Masjid Agung Palembang memaknai religiusitas serta bagaimana pemaknaan tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Seluruh temuan diperoleh melalui pendekatan analisis fenomenologis interpretatif (IPA) yang menekankan penggalian pengalaman subjektif, makna personal, dan interpretasi mendalam.

1. Keyakinan Ideologis sebagai Dasar Ketenangan Psikologis

Para partisipan menggambarkan keyakinan kepada Allah sebagai fondasi utama dalam membangun ketenangan batin. Keyakinan bahwa rezeki dan ujian hidup telah ditetapkan oleh Allah membuat mereka tidak terdorong melakukan cara-cara yang tidak sesuai nilai agama. Pemahaman terhadap syukur dan sabar menjadi mekanisme regulasi diri yang efektif, sehingga mereka mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih stabil. Keyakinan religius inilah yang menjadi penopang utama kesejahteraan psikologis mereka. Keyakinan memberikan landasan emosional yang kuat bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan, karena mereka meyakini bahwa setiap kesulitan merupakan bagian dari proses spiritual yang harus dijalani dengan sabar. Keyakinan tersebut juga memberi rasa aman karena mereka merasa selalu berada dalam pengawasan dan perlindungan Allah, sehingga pikiran lebih terarah dan tidak mudah goyah ketika menghadapi tekanan hidup. (Setiawan et al., 2022).

2. Praktik Keagamaan sebagai Sumber Ketenangan Batin

Ibadah wajib dan sunnah dipandang sebagai sarana menjaga keseimbangan emosional. Aktivitas seperti shalat lima waktu, shalat rawatib, puasa wajib dan sunnah, serta ibadah malam menjadi media untuk memperkuat ketenangan batin. Ibadah yang dilakukan secara rutin dan ikhlas menciptakan rasa nyaman, menghadirkan kebahagiaan spiritual, serta membantu partisipan mengelola tekanan hidup. Bagi para partisipan, ibadah tidak hanya menjadi rutinitas spiritual, tetapi

juga berfungsi sebagai ruang pemulihan emosional. Pelaksanaan ibadah rutin seperti salat, berdoa, serta mengikuti kajian agama berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang menenangkan. Aktivitas ini memberikan ruang reflektif bagi remaja untuk menenangkan pikiran dan menjauh sejenak dari tekanan akademik maupun sosial. Kegiatan ibadah bersama juga meningkatkan rasa kebersamaan yang memperkuat emosi positif (Anggun et al., 2025).

3. Pengetahuan Keagamaan sebagai Penguat Pengendalian Emosi

Para partisipan menambah wawasan keagamaan melalui majelis ilmu, interaksi dengan guru, dan lingkungan pergaulan yang religius. Pemahaman syariat membantu mereka mengambil sikap yang tenang, bijaksana, dan terkendali, sehingga berkontribusi pada kemampuan coping yang lebih matang. Proses belajar agama yang mereka ikuti membentuk cara berpikir yang lebih dewasa dan rasional saat menghadapi masalah. Pengetahuan agama tidak hanya bersifat teoritis, tetapi menjadi dasar pengambilan keputusan sehari-hari sehingga mereka lebih berhati-hati dan terarah. Pengetahuan agama sebagai pengatur emosi juga diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa wawasan keagamaan meningkatkan kemampuan regulasi diri remaja. Nilai-nilai moral yang mereka pelajari menjadi pedoman dalam mengelola kemarahan, kecemasan, maupun kekecewaan, sehingga tindakannya lebih terarah dan proporsional (Mardiyah, 2020).

4. Pengalaman Spiritual sebagai Sumber Makna dan Kedekatan Transendental

Pengalaman spiritual yang mendalam, terutama melalui ibadah malam, menjadi salah satu sumber ketenangan dan ketenteraman jiwa yang paling signifikan. Partisipan merasa bahwa kedekatan spiritual tersebut membantu mereka memaknai hidup secara lebih mendalam. Selain itu, kedekatan dengan masjid selama masa muda dipahami sebagai bentuk komitmen religius yang dipandang penting untuk masa depan spiritual mereka. Pengalaman spiritual yang muncul melalui aktivitas ibadah dan kegiatan keagamaan memberikan rasa kedekatan batin dengan Tuhan, yang kemudian membangun makna hidup lebih mendalam. Remaja merasa bahwa hidup mereka memiliki arah dan tujuan yang dikaitkan dengan nilai-nilai ilahiah, sehingga mereka lebih optimis dan tenang dalam menghadapi tantangan (Anggun et al., 2025).

5. Religiusitas sebagai Pengarah Perilaku dan Etika Sosial

Nilai-nilai agama berkontribusi pada pembentukan perilaku yang beradab, sopan, jujur, sabar, dan peduli terhadap sesama. Partisipan memandang bahwa adab merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial. Religiusitas tertanam melalui pembelajaran dan lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku remaja. Mereka menjadi lebih sopan, menghargai orang lain, dan menghindari perilaku yang merugikan karena memahami konsekuensi moral dan

spiritual dari tindakan tersebut. Nilai etika ini juga menjadi panduan dalam berinteraksi di lingkungan sosial (Mardiyah, 2020).

6. Religiusitas sebagai Pendorong Penerimaan Diri

Identitas sebagai remaja masjid dipahami sebagai kesempatan untuk berperan, memperbaiki diri, serta melayani masyarakat. Para partisipan menyadari bahwa manusia memiliki kekurangan, dan religiusitas membantu mereka mengakui serta memperbaikinya. Proses refleksi ini memperkuat aspek penerimaan diri dan menjadi pendorong utama dalam upaya pengembangan karakter. Pemahaman keagamaan membuat mereka menyadari bahwa perkembangan diri adalah proses yang berlangsung sepanjang kehidupan. Kesadaran membantu remaja memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Pemahaman ini menumbuhkan sikap lapang dada, kemampuan menerima diri, serta dorongan untuk memperbaiki diri secara bertahap. Remaja merasa lebih tenang dan realistis dalam memandang dirinya (Setiawan et al., 2022).

7. Pembentukan Hubungan Sosial yang Sehat Berbasis Nilai Religius

Aktivitas IRMA yang rutin, seperti majelis ilmu dan rapat organisasi, mempererat hubungan antaranggotanya. Nilai-nilai seperti husnudzon, saling menghormati, dan menjaga silaturahmi menguatkan kualitas hubungan sosial mereka. Religiusitas mendorong mereka untuk berhati-hati dalam berperilaku, menghindari konflik yang tidak perlu, dan memperkuat solidaritas. Lingkungan IRMA menciptakan rasa kebersamaan yang kuat, membuat para remaja merasa diterima dan dihargai. Keakraban ini menjadi sumber dukungan emosional yang penting, terutama dalam masa pencarian jati diri. Interaksi ini membantu membangun hubungan sosial yang sehat dan bebas dari tekanan negatif (Anggun et al., 2025).

8. Religiusitas dalam Pembentukan Kemandirian Mengambil Keputusan

Nilai keagamaan membantu para partisipan dalam membuat keputusan yang adil dan sesuai prinsip. Mereka merasa lebih tenang dalam menimbang pendapat orang lain, menerima perbedaan, dan menentukan pilihan yang dianggap benar secara moral. Bahkan keputusan yang tidak populer tetap dijalankan bila sesuai dengan nilai religius, menunjukkan kontribusi religiusitas pada kemandirian dan integritas pribadi. Pemahaman nilai-nilai agama membantu remaja memiliki pertimbangan yang matang sebelum mengambil keputusan penting. Mereka tidak hanya melihat sisi praktis, tetapi juga memperhatikan dampak moral dan spiritual dari setiap pilihan. Hal ini mendorong kemandirian berpikir serta tanggung jawab yang lebih besar (Mardiyah, 2020).

9. Religiusitas sebagai Sumber Ketahanan dalam Menghadapi Tekanan

Para partisipan menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap berbagai tanggung jawab organisasi maupun tekanan sosial. Religiusitas membuat mereka lebih sabar, mampu mengelola ekspektasi, dan tidak mudah goyah. Mereka memaknai masalah sebagai ujian yang membawa hikmah sehingga lebih siap menghadapi tantangan. Keyakinan religius membuat remaja mampu memaknai tekanan hidup secara positif, sehingga meningkatkan resiliensi dan daya juang mereka. Mereka melihat tantangan sebagai ujian yang dapat memperkuat keimanan, bukan sebagai hambatan yang melemahkan mental. Pemaknaan ini terbukti meningkatkan ketahanan psikologis (Nurul, 2021).

10. Tujuan Hidup yang Berorientasi pada Nilai Spiritual

Seluruh partisipan menggambarkan tujuan hidup yang berpusat pada pencarian ridha Allah. Aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, belajar, dan bermuamalah, dimaknai sebagai ibadah. Orientasi spiritual ini membantu mereka menjaga motivasi, menjadi pribadi yang bermanfaat, serta menata prioritas hidup secara bijaksana. Tujuan hidup tersebut memperkuat aspek meaning dan purpose dalam kesejahteraan psikologis. Religiusitas memberi arah hidup yang lebih jelas bagi remaja karena mereka mengaitkan tujuan hidup dengan pencapaian spiritual dan moral. Mereka menetapkan standar nilai yang mengarahkan perilaku dan keputusan jangka panjang, sehingga memiliki pandangan hidup yang lebih terarah dan bermakna (Setiawan et al., 2022).

11. Pertumbuhan Pribadi sebagai Hasil dari Aktivitas Keagamaan

Keterlibatan dalam IRMA memberikan dampak signifikan pada perkembangan diri para partisipan. Mereka memperoleh keterampilan baru seperti komunikasi publik, pengelolaan acara, hingga kemampuan mengajar. Pengalaman tersebut memperluas wawasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memfasilitasi pembentukan karakter yang lebih matang dan bertanggung jawab. Kegiatan dalam komunitas keagamaan seperti organisasi remaja masjid atau kelompok belajar mendorong remaja mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, serta rasa tanggung jawab. Pengalaman ini tidak hanya memperkaya pengetahuan agama, tetapi juga memperkuat karakter dan identitas diri mereka (Anggun et al., 2025).

Diskusi

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa religiusitas memegang peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja anggota IRMA Masjid Agung Palembang. Seluruh partisipan menunjukkan bahwa keyakinan terhadap Allah menjadi pegangan utama dalam menghadapi tekanan emosional maupun tantangan sosial sehari-hari. Kondisi ini mempertegas

temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa iman yang kuat dapat berfungsi sebagai faktor pelindung bagi remaja dalam menghadapi kecemasan dan tekanan hidup (Setiawan et al., 2021). Selain itu, religiusitas juga terbukti memperkuat kemampuan menerima kondisi diri secara lebih positif, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian lain yang meninjau hubungan religiusitas dan penerimaan diri (Aini et al., 2024).

Praktik ibadah yang dilakukan para partisipan baik yang bersifat wajib maupun sunnah berperan besar sebagai cara menenangkan diri. Aktivitas seperti shalat, dzikir, dan ibadah malam dimaknai sebagai proses pemulihan psikologis yang membantu menurunkan intensitas stres. Pola ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa keteraturan ibadah menjadi sarana pengendalian emosi yang efektif pada remaja (Fitriani, 2020). Temuan serupa juga menyebutkan bahwa praktik keagamaan dapat mereduksi stres melalui peningkatan ketenangan mental (Nurhayati, 2020).

Pengetahuan keagamaan yang diperoleh melalui kajian dan pembinaan juga berdampak pada pengendalian emosi serta pola pikir partisipan. Wawasan agama berfungsi sebagai pedoman dalam merespons keadaan secara bijak sehingga menghasilkan keputusan yang lebih matang. Kebiasaan ini sejalan dengan temuan yang menyoroti peran pendidikan agama dalam memperkuat ketenangan batin dan arah moral remaja (Hidayati & Fadhilah, 2021). Lebih jauh, dukungan sosial dan religiusitas bersama-sama terbukti mempengaruhi subjective well-being, terutama melalui penguatan kendali diri (Bukhori et al., 2022).

Pengalaman spiritual menjadi bagian lain yang memiliki dampak berarti terhadap makna hidup partisipan. Momen-momen seperti ibadah malam dan refleksi pribadi memberikan pengaruh emosional yang mendalam, membantu para remaja memperoleh ketenangan dan arah hidup yang lebih jelas. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pengalaman spiritual intens mampu meningkatkan stabilitas emosional dan menambah kekuatan psikologis (Hanif & Widiyastari, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa religiusitas berperan sebagai penghubung penting antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Novrizha et al., 2025).

Dalam konteks sosial, religiusitas membentuk perilaku interpersonal partisipan melalui nilai-nilai akhlak seperti empati, kesabaran, dan kejujuran. Nilai ini memperkuat kemampuan mereka membangun hubungan yang positif dan harmonis. Temuan tersebut beririsan dengan studi yang menemukan bahwa pembinaan religius mendorong remaja untuk memiliki perilaku prososial dan hubungan sosial yang lebih adaptif (Rahayu et al., 2025). Selain itu, keterlibatan dalam

komunitas masjid turut menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan emosional yang kuat (Rosmaya, 2024).

Nilai-nilai religius juga mendukung pembentukan penerimaan diri. Para partisipan mampu melihat kekurangan diri secara objektif sekaligus berusaha memperbaikinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap evaluasi diri yang lebih positif pada remaja (Mecca et al., 2024). Selain itu, internalisasi nilai keagamaan membantu mereka mengatasi tekanan psikologis dan konflik internal dengan lebih stabil (Isnaeni, 2020).

Keterlibatan aktif dalam IRMA juga memperkuat proses perkembangan diri partisipan. Mereka memperoleh berbagai keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta pengalaman organisasi yang mendukung pembentukan karakter. Kondisi ini menegaskan temuan sebelumnya bahwa kegiatan organisasi masjid menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan kompetensi sosial dan kepribadian remaja (Nugraha, 2020). Penelitian lain pun menunjukkan kaitan antara tingkat religiusitas dengan peningkatan kesejahteraan sosial dan akademik pada remaja (Pradana & Winurini, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas tidak hanya dipahami sebagai praktik ritual semata, tetapi menjadi sistem nilai yang menyatu dalam cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Religiusitas memberikan kerangka makna yang kuat, mengarahkan pengambilan keputusan, meningkatkan pengelolaan emosi, memperkuat hubungan sosial, serta membangun tujuan hidup yang positif. Konsistensi antara temuan lapangan dan berbagai penelitian open access menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang berada dalam komunitas berbasis masjid.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas memainkan peran sentral dalam membentuk kesejahteraan psikologis anggota IRMA Masjid Agung Palembang. Religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi spiritual, tetapi menjadi kerangka nilai yang mengatur cara remaja memahami diri, menghadapi tekanan hidup, serta membangun hubungan sosial. Melalui keyakinan, praktik ibadah, pengalaman spiritual, dan pengetahuan agama, para partisipan mampu mencapai ketenangan batin, ketahanan psikologis, kejelasan tujuan hidup, serta perkembangan pribadi yang lebih matang.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk memahami bagaimana religiusitas dimaknai dan bagaimana hal tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis telah terjawab secara empiris.

Religiusitas terbukti menjadi fondasi yang memperkuat aspek–aspek psikologis remaja, baik dalam konteks pengelolaan emosi, pembentukan karakter, hingga dalam proses pencarian makna hidup. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan religiusitas di lingkungan remaja masjid merupakan komponen penting dalam mendukung perkembangan psikologis yang sehat.

Acknowledgement

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengurus dan anggota Ikatan Remaja Masjid Agung Palembang (IRMA) yang telah bersedia menjadi partisipan dan memberikan informasi secara terbuka selama proses pengumpulan data. Peneliti juga berterima kasih kepada pihak Masjid Agung Palembang yang telah memberikan izin serta fasilitas yang diperlukan dalam kelancaran penelitian. Apresiasi yang mendalam turut disampaikan kepada rekan-rekan akademisi yang memberikan masukan selama proses penyusunan artikel hingga prosiding ini selesai disiapkan. Segala bentuk dukungan tersebut sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

References

- Alfiandi, M. (2020). Religiusitas dan keseimbangan emosi remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 155–165.
- Aini, D. K., Hikmah, S., Mursida, M. A., & Muzayyin, M. D. (2024). Integration of Islam and Psychology: The Role of Self-Acceptance and Religiosity in Increasing Student Flourishing. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 399-410.
- Alhazmi, A., & Kaufmann, R. (2022). Phenomenological qualitative methods applied to the analysis of cross-cultural experience. *Frontiers in Psychology*, 13, 785134. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.785134/full>
- Ananda, R. (2022). *Remaja masjid dan relasi sosial*. Prosiding Sosiologi UGM, 4(1), 55–63.
- Anggun, F., Rahim, H., & Putra, M. (2025). *Dinamika religiusitas remaja dan implikasinya terhadap perilaku sosial*.
- Az, M. R. A., Ghozali, S., Sudja'i, S. I., Darmawan, D., Majid, A. B. A., Wibowo, A. S., & Khayru, R. K. (2024). Peran masjid sebagai pusat kegiatan sosial dan keagamaan. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 2(2), 57–67. <https://journal.ardhi.or.id/index.php/ardhi/article/download/108/86>

- Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A. B., Siaputra, I. B., & Al Afghani, A. A. (2022). A study on Muslim university students in Indonesia: The mediating role of resilience in the effects of religiosity, social support, and self-efficacy on subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 241-260. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2>
- Dianah, D., & Santoso, A. (2022). Hubungan religiusitas dengan kesehatan mental remaja di SMAN 15 Kota Tangerang tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 107–110. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/download/439/362>
- Fitriani, S. (2020). *Peran ibadah dalam regulasi emosi remaja*. Prosiding Psikologi UNNES, 4(1), 201–209.
- Fitrianti, Z. A., Muslikah, M., & Sutoyo, A. (2025). Hubungan antara religiusitas dan psychological well-being pada remaja: Studi literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 155–168.
- Furqani, N. N. (2020). Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis dimediasi Kecerdasan Spiritual. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Handayani, T. (2020). *Kesabaran dan kesejahteraan psikologis*. Prosiding Nasional Psikologi Islami, 6(2), 188–198.
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 12(1), 55-68.
- Hidayati, N., & Fadhilah, R. (2021). Peran pengetahuan agama terhadap ketenangan jiwa mahasiswa dakwah. *Jurnal Konseling Religi*, 12(1), 33–45.
- Hidayati, B. M. R., & Fadhilah, T. N. (2021). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Dakwah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197-210.
- Ikhsan, M. (2021). Religious education and coping development in youth. *International Conference on Islamic Education*, 2(1), 77–86.
- Isnaeni, R. (2020). Internalisasi nilai agama dan keseimbangan emosi remaja. *Jurnal Psikologi UMS*, 10(2), 77–88.
- Kelly, N. J., Hallam, J., & Bignell, S. (2023). Using interpretative phenomenological analysis to gain a qualitative understanding of presence in virtual reality. *Virtual Reality*, 27, 1173-1190.
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). *Religiusitas dan kesejahteraan psikologis*. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 127–134.
- Lestari, S. (2021). Fenomenologi dalam penelitian spiritualitas remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora*, 9(1), 88–96.

- Ljungvall, H., Rhodin, A., Wagner, S., Zetterberg, H., & Åsenlöf, P. (2020). "My life is under control with these medications": An interpretative phenomenological analysis of managing chronic pain with opioids. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21, Article 61. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-3055-5>
- Anggun, F., Rahim, H., & Putra, M. (2025). *Dinamika religiusitas remaja dan implikasinya terhadap perilaku sosial*.
- Mecca, Y., Putri, A., & Rahmadani, S. (2024). *Religiusitas dan self-evaluation generasi Z*. Prosiding Nasional Psikologi Klinis, 2(1), 55–63.
- Muhammad, A., et al. (2023). The phenomenology qualitative research inquiry. *Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences*, 11(3), 111–120. <https://www.thejas.com.pk/index.php/pjhs/article/view/626>
- Novrizha, R., Aminullah, D., & Tania, S. (2025). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 14–22.
- Nugraha, D. (2020). *Organisasi masjid sebagai sarana pembentukan karakter remaja*. Prosiding Nasional Pendidikan, 3(2), 144–152.
- Nurhayati, S. (2020). *Praktik ibadah dan penurunan stres remaja*. Prosiding Seminar Nasional BK, 5(1), 90–98.
- Nurul, F. R. (2021). *Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi remaja*.
- Pradana, R., & Winurini, E. (2023). Religiusitas dan kesejahteraan akademik remaja. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 9(4), 301–310.
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-faktor psychological well-being pada remaja. *Jurnal Nusantara of Research*, 10(4), 393–406. <http://ois.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Rahayu, L., Santika, E., & Fauzan, R. (2025). *Pembinaan religius dan perilaku prososial remaja*. Jurnal Pendidikan Karakter, 7(1), 12–21.
- Rosmaya, R. (2024). *Ibadah berjamaah dan penguatan hubungan sosial remaja masjid*. Prosiding Psikologi UMY, 6(1), 211–220.
- Setiawan, A., Rahmawati, N., & Lubis, S. (2021). Religiusitas sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis mahasiswa pengajar Al-Qur'an. *Jurnal Kajian Islam & Psikologi*, 5(1), 71–82.
- Setiawan, E., Mulyani, S., & Rahmat, A. (2022). *Penguatan nilai religius dalam pembinaan karakter remaja*.

Link Lampiran:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ky1QNw1o9ZBuvoZvxQA2z7YREe0vZf92>