

# **GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU YANG MELAKUKAN TRANSISI AGAMA**

**Muhammad Panji Rezza Mahendra  
Tabah Aris Nurjaman**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
E-mail : [muhammadrezza713@gmail.com](mailto:muhammadrezza713@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Kesadaran beragama merupakan dinamika psikologis individu yang meliputi pengetahuan agama, keimanan, sikap dan tingkah laku beragama. Ketika individu mengalami konflik batin, gejala, dan tidak menemukan kesejahteraan maupun makna hidup membuat individu tidak puas dan berpindah agama. Ketidakpuasan dalam memeluk agama membuat orang menjadi tertekan serta berbagai pengalaman hidup dan konflik kehidupan seperti depresi, kegelisahan, dan tidak bahagia memberikan efektivitas terhadap kondisi psychological well-being pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana psychological well-being pada individu yang melakukan transisi agama. Menurut Ryff (1989) psychological well-being merupakan kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja tetapi yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Psychological well being berkaitan pada kemampuan individu dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalankan arah dan tujuan hidup. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologis, melibatkan tiga subjek penelitian melalui purposive sampling, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek awalnya tidak mendapatkan kesejahteraan dan makna hidup di agama yang sebelumnya, ketiga subjek berpindah agama murni karena pilihan hidup serta keinginannya sendiri, sehingga subjek harus menyesuaikan diri pada pola kehidupan baru, hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dewasa awal. Ketiga subjek juga mempunyai tujuan hidup yang jelas dan mampu mengembangkan diri secara efektif. Kemudian makna hidup yang dimiliki oleh ketiga subjek setelah berpindah agama memiliki perbedaan, subjek satu memiliki makna dimana kehidupannya harus lebih baik, subjek kedua memaknai kehidupannya dengan kasih, dan subjek ketiga memaknai kehidupannya dengan cara berserah dan mempunyai harapan kehidupan. Terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu yaitu dukungan sosial dan faktor usia yang berbeda berkaitan dengan penguasaan lingkungan serta autonomy meningkat.*

**Kata Kunci :** *Dewasa awal, Psychological well being, Transisi agama*

# THE DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN INDIVIDUALS TAKING A RELIGIOUS TRANSITION

Muhammad Panji Rezza Mahendra  
Tabah Aris Nurjaman

Department of Psychology  
Faculty of Business & Humanities  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
E-mail : [muhammadrezza713@gmail.com](mailto:muhammadrezza713@gmail.com)

## ABSTRACT

*Religious awareness is an individual's psychological dynamics, including religious knowledge, faith, attitudes, and behavior. When individuals experience inner conflict and turmoil and do not find prosperity or meaning in life, individuals are dissatisfied and change religions. Dissatisfaction in embracing faith makes people depressed, and various life experiences and life conflicts such as depression, anxiety, and unhappiness provide effectiveness to individuals' psychological well-being. According to Ryff (1989), psychological well-being is a condition of a person who is not only free from pressure or mental problems but is considered healthy and functioning optimally. Psychological well-being is related to the individual's ability to determine life decisions independently, to be able to control the environment effectively and to be able to carry out the direction and purpose of life. This study aims to describe the psychological well-being of individuals who make religious transitions. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. It involves three research subjects selected through purposive sampling, data collection techniques using semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation. Based on the study results, it can be concluded that the three subjects initially did not get the welfare and meaning of life in the previous religion. The three subjects changed religion purely because of their life choices and desires, so the subject had to adjust to a new life pattern; this was related to early adult development. The three subjects also have clear life goals and can develop themselves effectively. Then there are differences in the meaning of life owned by the three subjects after changing religions. Subject one has a meaning where his life must be better, the second subject interprets his life with love, and the third subject interprets his life by surrendering and having life hope. Some factors affect individuals' psychological well-being, namely social support and different age factors related to environmental mastery and increased autonomy.*

**Keywords:** *Early adulthood, Psychological well-being, Religious transition*