

Efforts to Reduce Stress by Interpreting Life from Religious Rituals Lived by an Individual

Upaya Menurunkan Stres dengan Cara Pemaknaan Hidup dari Ritual Agama yang Dijalani Seorang Individu

Zahro Varisna Rohmadani ¹, Andhita Dyorita Khoiryasdien ²

^{1,2}Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹zahrovarisna@unisayogya.ac.id, ²andhitadyoritakh@unisayogya.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2022-10-20 Revisi 2022-11-28 Diterima 2023-03-27</p> <p>Keyword: The Meaning of Life, Religious Rituals, Stres</p>	<p>Everyone has experienced stres. Stress is felt when a person is unable to cope with an unpleasant situation. Some of the things that are the origin of stres, namely, the environment that comes from the nature of the environment itself, the demands of the family, and technological developments that make a person must always be updated, then the self which consists of psychological needs and the process of self-internalization, and the last one is self. thoughts related to the assessment and adjustment of the individual to the environment. Stress can be overcome by someone, one of them is by performing religious rituals. Religious rituals performed by a person can help them to give meaning to life. The purpose of this study is to see the effect of the meaning of life with religious rituals to reduce stres. This study uses 3 variables with the data collection method using a scale. The sample used in this study were 187 adolescents. The results obtained indicate that the meaning of life through religious rituals can reduce stres with score 14,3%.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Setiap individu pernah mengalami stres. Stres dirasakan ketika seseorang tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan. Beberapa hal yang menjadi sumber asal dari stres yaitu, lingkungan yang bersumber dari sifat lingkungan itu sendiri, tuntutan keluarga, serta perkembangan teknologi yang membuat seseorang harus selalu <i>update</i>, serta diri sendiri yang terdiri dari kebutuhan psikologis dan proses internalisasi diri, pikiran yang berkaitan dengan penilaian dan penyesuaian individu terhadap lingkungan. Stres dapat diatasi oleh seseorang salah satunya dengan ritual agama yang dilakukan. Ritual agama yang dilakukan oleh seseorang ini bisa membantu mereka untuk memberikan pemaknaan hidup. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh pemaknaan hidup dengan ritual agama untuk menurunkan stres. Penelitian ini menggunakan 3 variabel dengan pengumpulan data menggunakan skala. Sampel di penelitian ini adalah 187 remaja. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa pemaknaan hidup melalui ritual agama dapat menurunkan stres dengan pengaruh variabel kebermaknaan hidup dan ritual agama terhadap stres sebesar 14,3%.</p>	<p>Pemaknaan Hidup, Ritual Agama, Stres</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Zahro Varisna Rohmadani

Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: zahrovarisna@unisayogya.ac.id



LATAR BELAKANG

Mahasiswa disebut sebagai agen perubahan dengan harapan dapat menjadi seorang yang bermanfaat dan dijadikan sebagai teladan bagi generasi selanjutnya (Fanira & Rohmadani, 2021). Sebagai mahasiswa yang baru memasuki lingkungan awal perkuliahan, mahasiswa akan berhadapan dengan berbagai perubahan dalam kehidupannya karena adanya perbedaan seperti perbedaan silabus hingga proses pembelajaran dari jenjang SMA menuju Perguruan Tinggi. Adanya perubahan-perubahan tersebut yang kemudian menimbulkan permasalahan yang apabila tidak disertai dengan penyelesaian yang tepat akan berdampak timbul tekanan pada dirinya (Fanira & Rohmadani, 2021).

(Sari, 2017) mengatakan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru terbagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan non akademik. Masalah akademik berhubungan dengan aturan yang berlaku, mekanisme belajar serta perencanaan studi. Sementara itu untuk permasalahan non akademik biasanya berhubungan dengan kemampuan adaptasi diri terhadap lingkungan, kesulitan menemukan teman serta pengembangan diri dan permasalahan pribadi lainnya. Kegagalan ketika melakukan adaptasi dapat berdampak pada permasalahan psikologis tiap individu tersebut, salah satunya yakni stres (Maulina, 2018). Seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nur, 2015), di Universitas Padjajaran (UNPAD) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa merasakan bahwa belum mampu untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang baik. Nyatanya hal itu terjadi sebab mereka masih merasa kesulitan dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, menjalin persahabatan dengan orang baru, belum mampu beradaptasi terhadap proses perkuliahan dan sebagian masih bergantung pada orang tua.

Stres dianggap suatu ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan timbul niat untuk melakukan bunuh diri. Mahasiswa yang mengalami stres ekstrem memerlukan penanganan khusus sebab dapat memberikan dampak negatif dalam proses perkuliahan serta prestasi (Legiran, 2015). Stres merupakan suatu keadaan yang terjadi dengan penyebab adanya tuntutan fisik, lingkungan serta kondisi sosial yang tidak terarah (Ambarwati et al., 2019). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak positif atau negatif. Mayoritas mahasiswa baru mengalami stres negatif, dimana dapat menyebabkan menurunkan kemampuan akademik yang juga berdampak pada indeks prestasi. Adanya beban stres yang berat dapat memicu seseorang untuk bertindak ke arah negatif seperti, mengonsumsi rokok, minuman keras, melakukan seks bebas, perkelahian antar mahasiswa hingga penyalahgunaan NAPZA (Ambarwati et al., 2019). Adanya lingkungan baru yang mereka lalui tentu akan membuatnya dapat memahami berbagai kemampuan yang belum pernah diketahui sebelumnya.

Upaya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut ialah dengan adanya peran serta agama yang akan membantu dalam menenangkan jiwa seseorang. Salah satunya dengan melaksanakan ritual agama. Dijelaskan oleh

(Ancok & Suroso, 2011) dalam aspek-aspek religiusitas bahwa ritual agama merupakan seberapa jauh individu menunaikan kewajiban ritualnya sesuai dengan agama yang diyakininya. Misalnya menunaikan ibadah wajib, mendatangi tempat ibadah dan lainnya.

Menurut Greenberg (2002); (Aditama, 2017) menyebutkan bahwa kegiatan spiritual seperti menjalankan ritual agama, berdoa, memaknai kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Hal-hal seperti berzikir, sholat Sunnah, memaknai kitab suci juga merupakan sebuah terapi yang dapat dilakukan untuk terapi stres (Aditama, 2017). Sebagaimana dalam Al-Qur'an pada Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang."

Berkaitan dengan ritual keagamaan yang dilakukan oleh mahasiswa, kebermaknaan hidup merupakan konstruk yang komprehensif yang dikonseptualisasikan dalam beberapa cara (Hidayat, 2019). Hidayat (2019) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup adalah dasar yang dapat mengarahkan seseorang dalam bertindak. Saat mampu melakukan ritual agama maka akan merasakan tenang, damai dan lebih memaknai kehidupannya sebagaimana ditandai dengan perilaku yang sesuai pada ajaran yang diyakininya. Secara tidak langsung dapat menyadarkan makna hidup pada seseorang serta memberikan gambaran terkait bagaimana untuk bertindak lebih baik dari sebelumnya.

Dengan melaksanakan ritual agama, seseorang mampu dalam memaknai terkait sebuah kebenaran dengan mengamalkan nilai-nilai yang bersumber dari agama (Ula, 2014). Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti sholat lima waktu, berpuasa, membaca Al-Qur'an akan dapat memunculkan perasaan nyaman dan tenteram, meningkatkan keyakinannya dalam kehidupan sehari-hari dan hadirnya perasaan bahagia (Kusumastuti & Chisol, 2020).

Saat mahasiswa menghadapi berbagai tekanan serta perasaan ragu akan kemampuannya, ia tidak akan merasa mudah menyerah justru ia semakin memperbanyak untuk beribadah dan yakin bahwa semua yang terjadi padanya ialah takdir dari Tuhan. Ketika seseorang mampu memahami hikmah dalam kehidupannya maka timbul perilaku memperbaiki diri untuk meraih ketenangan serta ketenteraman. Berdasarkan paparan di atas maka penting untuk mengetahui apakah ritual agama dapat menurunkan stres pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tiga skala yakni berupa skala pemaknaan hidup, skala ritual agama, serta skala stres. Instrumen yang digunakan berupa skala, pedoman observasi, *self report*, serta wawancara. Penggunaan teknik observasi dan wawancara digunakan untuk melihat sampel yang diwawancarai yang berkaitan dengan pemaknaan hidup, ritual agama yang dilakukan, dan juga *self-report* yang digunakan sebagai laporan diri subjek penelitian mengenai ritual agama yang mereka lakukan. Partisipasi yang ada dalam

penelitian ini yaitu sebanyak 187 remaja yang ada di Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang didapatkan dari skor skala pemaknaan hidup berjumlah 36 item dengan nilai reliabilitasnya yaitu 0.825, ritual agama berjumlah 33 item dengan nilai reliabilitas 0.848, dan juga stres berjumlah 10 item dengan nilai reliabilitas 0.837. Skala pemaknaan hidup didapatkan dari aspek (Lubis, 2012), ritual agama menggunakan aspek yang dikemukakan oleh (Ancok & Suroso, 2011), skala stres menggunakan Kessler *Psychological Distres Scale* dikemukakan oleh Kessler dan Mroczek (1994).

Metode analisis data menggunakan regresi berganda yang terdiri dari dua variabel Masing-masing variabelnya telah diketahui nilainya sehingga dapat digunakan sebagai petunjuk untuk mengetahui pengaruh dari variabel dependen, secara parsial ataupun simultan terhadap variabel

independen yang diteliti. Proses analisis data dibantu dengan SPSS versi 23 for windows.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk membuktikan apakah pemaknaan hidup memiliki pengaruh melalui ritual agama dalam menurunkan stres. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh pemaknaan hidup dengan melakukan ritual agama untuk menurunkan stres. Bahwa dengan melakukan ritual agama, membuat seseorang menjadi lebih tenang, menjadikan seseorang menjadi lebih sadar mengenai makna hidupnya sehingga stres yang dialami dapat menurun. Berdasarkan hasil data yang dikumpulkan oleh peneliti, responden dalam penelitian ini terdiri dari 187 remaja yang berdomisili di Yogyakarta. Berikut rinciannya pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data

Kategorisasi	Tinggi	Sedang	Rendah
Pemaknaan Hidup	124	63	-
Ritual Agama	180	7	-
Stres	17	134	36

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa tingkat pemaknaan hidup pada remaja berada pada kategorisasi tinggi dengan jumlah 124 orang dan sedang dengan jumlah 63 orang. Untuk kategorisasi ritual agama, terdapat 180 orang dengan kategorisasi tinggi dan sedang dengan jumlah 7 orang. Sedangkan untuk kategorisasi stres, terdapat 36

orang dengan kategorisasi rendah, 134 dengan kategorisasi sedang, dan 17 orang dengan kategorisasi tinggi. Berarti bahwa makna hidup dapat menurunkan stres dengan menjalankan ritual agama. Sumbangan pengaruh variabel kebermaknaan hidup dan ritual agama adalah 14,3%.

Tabel 2. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		187
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.76567665
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.041
	Negative	-.031
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikan >0.05 yaitu 0.200. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang diuji terdistribusikan normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres (Y) * Makna (X1)	Between Groups	(Combined)	1728.528	39	44.321	1.294	.140
		Linearity	580.658	1	580.658	16.952	.000
		Deviation from Linearity	1147.870	38	30.207	.882	.666
	Within Groups		5035.333	147	34.254		
	Total		6763.861	186			
Stres (Y) * Agama (X2)	Between Groups	(Combined)	885.488	34	26.044	.673	.912
		Linearity	3.311	1	3.311	.086	.770

	Deviation from Linearity	882.177	33	26.733	.691	.893
Within Groups		5878.373	152	38.674		
Total		6763.861	186			

Berdasarkan dari dua hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.666 dan 0.893, artinya bahwa nilai signifikan (*Deviation from Linearity*)

> 0.05. Dapat disimpulkan bahwa memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	43.662	5.819		7.503	.000		
Makna (X1)	-.355	.064	-.511	-5.523	.000	.544	1.838
Agama (X2)	.242	.069	.323	3.491	.001	.544	1.838

a. Dependent Variable: Stres (Y)

Berdasarkan hasil dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai tolerance yang diperoleh sebesar

0.544 > 0.10 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4. Uji Heterokedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	4.534	3.582		1.266	.207		
Makna (X1)	-.069	.040	-.174	-1.755	.081	.544	1.838
Agama (X2)	.076	.043	.176	1.778	.077	.544	1.838

a. Dependent Variable: Stres (Y)

Berdasarkan hasil dari uji heterokedastisitas menunjukkan bahwa dalam variabel makna diperoleh hasil sig. sebesar 0.081 > 0.05 dan pada variabel agama diperoleh

hasil sig. sebesar 0.077 > 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada keduanya tidak terjadi heterokedastisitas.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.378 ^a	.143	.133	5.614

a. Predictors: (Constant), Agama (X2), Makna (X1)

b. Dependent Variable: Stres (Y)

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis diperoleh hasil R Square sebesar 0.143 atau sebesar 14,3 % yang mengandung arti bahwa pengaruh makna (X1) dan agama (X2) terhadap stres (Y) yaitu sebesar 14,3 %.

PEMBAHASAN

Kebermaknaan hidup merupakan dasar yang dapat mengarahkan seseorang dalam bertindak. Di mana kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh tiga faktor yakni, pekerjaan, cinta serta kehidupan keagamaan (Putri et al., 2022). Saat mampu melakukan ritual agama maka akan merasakan tenang, damai dan lebih memaknai kehidupannya sebagaimana ditandai dengan perilaku yang sesuai pada ajaran yang diyakininya. Secara tidak langsung dapat menyadarkan makna hidup pada seseorang serta memberikan gambaran terkait bagaimana untuk bertindak lebih baik dari sebelumnya. Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti sholat lima waktu, berpuasa, membaca Al-Qur'an akan dapat memunculkan perasaan nyaman dan

tenteram, meningkatkan keyakinannya dalam kehidupan sehari-hari dan hadirnya perasaan bahagia.

Agama memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental sekaligus penyembuhan diri dari gangguan mental. Diperkuat dengan penelitian oleh (Yustifah et al., 2022), bahwa seseorang dengan keyakinan kuat terhadap sang pencipta maka lebih mampu mengatasi kesulitan serta stres yang dihadapinya. (Rosyad, 2016) menyebutkan bahwa sholat ialah perantara manusia dalam melepas seluruh alam pemikiran dan perasaannya dari berbagai kesibukan duniawi yang menimbulkan stres. Begitu juga dengan ritual ibadah lainnya, yang apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh maka akan memberikan pengaruh yang sangat besar yaitu menyebabkan perubahan kejiwaan dan fisik sekaligus. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian tentang ritual agama, salah satunya penelitian (Mahfud et al., 2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dari ketaatan beribadah dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana makin tinggi pengaruh tersebut maka makin tinggi pula kesehatan mentalnya begitu pula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian (Azisi, 2020) bahwa agama memiliki peran yang

begitu sentral sehingga berdampak dominan terhadap kesehatan jiwa seseorang.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ali et al., 2020) bahwa aktivitas sholat lima waktu mempunyai korelasi signifikan terhadap tingkat stres pada siswa, stres pada siswa yang tidak menjalankan sholat lebih tinggi daripada yang menjalankan sholat. Sholat tahajud juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres, sesuai dengan penelitian (Azam & Abidin, 2015) membuktikan bahwa tingkat stres individu menurun setelah melaksanakan sholat tahajud dibandingkan dengan sebelum melaksanakannya. Mendengar lantunan ayat suci dengan terapi murottal juga membuktikan dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan (Hasanah et al., 2022). Sejalan dengan penelitian tersebut (Mar'ati & Chaer, 2022) juga menunjukkan hasil penelitian bahwa dengan membaca serta memaknai ayat dalam Al-Qur'an signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Seseorang yang memiliki tingkat pemaknaan hidup yang tinggi dapat dilihat dari beberapa faktor selain ibadah, yaitu bertindak positif. Dimana, ketika seseorang mendapatkan suatu masalah ia tidak langsung mengganggu masalah tersebut sebagai sesuatu hal yang tidak dapat diselesaikan melainkan ia akan berpikir positif, merasa mampu menyelesaikannya, tetap tenang, dan selalu berdoa kepada Allah SWT. Dengan berpikir positif (husnuzon), maka *self healing* juga akan meningkat sehingga individu mampu melakukan penyembuhan diri (Rahmah, 2021).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemaknaan hidup seseorang dengan melakukan ritual agama memiliki pengaruh untuk menurunkan stres. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi menurunnya stres seseorang, yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dengan bertindak positif. Dimana ketika seseorang bertindak positif dalam menghadapi suatu masalah, maka stres yang dialami dapat menurun, karena ia berpikir bahwa masalah yang dilalui itu merupakan cobaan yang diberikan Tuhan, dan ia yakin dapat melewatinya dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan hidup dapat menurunkan stres melalui ritual agama. Penelitian yang dilakukan pada 187 remaja menunjukkan bahwa pemaknaan hidup dengan ritual agama dapat menurunkan stres. Dimana ketika seseorang mengalami tekanan dan permasalahan dalam kehidupannya, kemudian melaksanakan ritual agama ia akan merasakan tenang, damai dan lebih memaknai kehidupannya sebagaimana ditandai dengan perilaku yang sesuai pada ajaran yang diyakininya. Secara tidak langsung dapat menyadarkan makna hidup pada seseorang serta memberikan gambaran terkait bagaimana untuk bertindak lebih baik dari sebelumnya. Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti sholat lima waktu, berpuasa, membaca Al-Qur'an akan dapat memunculkan perasaan nyaman dan

tenteram, meningkatkan keyakinannya dalam kehidupan sehari-hari dan hadirnya perasaan bahagia.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih spesifik menjelaskan tentang ritual agama, sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih detail seperti seberapa besar antara sholat, doa, dzikir, sodoqoh atau ritual agama lainnya yang dapat berpengaruh lebih signifikan terhadap pemaknaan hidup dan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama. (2017). Terapi Meditasi (Dzikir) Untuk Mengurangi Stres. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1).
- Ali, M., Pambudi, R. A., & Sani, T. R. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas Xii Di SMA N 9 Jakarta. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40–47.
- Ancok, J., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4 (1), 154–160.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11 (2).
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. v. (2021). Psikosomatis Ditinjau dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 1, 35–39.
- Hasanah, M., Ayudya, C. D., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Guru. *Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(1).
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6, 141–152.
- Kusumastuti, C. A., & Chisol, R. (2020). Hubungan antara religiusitas dengan kebermaknaan hidup narapidana di lembaga pemasyarakatan (lapas) kelas 1 semarang. *Jurnal Psikologi*, 13 (2), 177–186.
- Legiran. (2015). Gambaran Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Lubis. (2012). Efektivitas Art Therapy Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas II A Surabaya. *Jurnal Psikologi*.
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartati, W. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35 (1).
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2022). Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati. *STIT Islamiyah Karya Pembangunan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Maulina. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*.
- Nur, A. R. (2015). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Putri, Rifayanti, R., & Kristanto, A. A. (2022). Tingkat Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Survivor COVID-19. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 10, 566–574.
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2).
- Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Syifa Al-Qulub*, 1(1), 17–26.
- Sari. (2017). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2 (1).
- Ula, S. T. (2014). Makna Hidup Bagi Narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 16–35.
- Yustifah, S., Adriansyah, M. A., & Suhesty, A. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 di Kota Balikpapan. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 10, 169–179.