

Pengaruh *Religiusitas* terhadap Tingkat Stres Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19

Annisa Imaniar Roosniawati*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*annisaimaniarr2@gmail.com, ilmi.hatta@unisba.ac.id

Abstract. One of the causes of the COVID-19 pandemic is that it creates feelings of depression that cause individuals to experience stress. Applying religiosity in everyday life will help individuals have stable mental health, so that the stress level on the individual will be reduced. Based on this, the problem in this research is formulated as follows: (1) How is the religiosity of the citizens during the pandemic? (2) What is the citizens's stress level during the pandemic? (3) How does religiosity affect citizens's stress levels during the pandemic? This study uses a non-experimental quantitative causality method. Selected population in this research is the citizens of Garut Regency of productive age and Muslim. The sampling technique in this research used is accidental sampling with a total sample of 213 respondents. The measuring instrument used is the Makna Penting Keberagamaan dalam Kepribadian compiled by Wardhani and Dewi (2017) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) by Cohen and Williamson (1988). The analytical technic used simple linear regression analysis and showed the influence of religiosity on citizens stress, with a significance value of $0.002 < 0.05$. The results show that religiosity has an effect on stress of 4.6%, with the effect being that when individuals have high religiosity, the perceived stress is low.

Keywords: *Religiosity, Stress Level, COVID-19.*

Abstrak. Salah satu adanya pandemi COVID-19 memunculkan perasaan tertekan yang mengakibatkan individu mengalami stres. Menerapkan religiusitas di kehidupan sehari-hari akan membantu individu memiliki kesehatan mental yang bagus, sehingga tingkat stres pada individu tersebut akan berkurang. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut: (1) Bagaimana religiusitas masyarakat selama pandemi? (2) Bagaimana tingkat stres masyarakat selama pandemi? (3) Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres masyarakat selama pandemi?. Penelitian ini menggunakan metode kausalitas non-experimental kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah masyarakat Kabupaten Garut usia produktif dan beragama Islam. Teknik pengambilan sampel dengan accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 213 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu Makna Penting Keberagamaan dalam Kepribadian yang disusun oleh Wardhani dan Dewi (2017) dan Perceived Stress Scale (PSS-10) oleh Cohen dan Williamson (1988). Dianalisis dengan menggunakan uji analisis regresi linear sederhana dan menunjukkan adanya pengaruh religiusitas terhadap stres masyarakat, dengan nilai signifikansi $0.002 < 0.05$. Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas memberikan pengaruh terhadap stres sebesar 4.6%, dengan pengaruhnya adalah ketika individu memiliki religiusitas yang tinggi, maka stres yang dirasakan rendah.

Kata Kunci: *Religiusitas, Tingkat Stres, COVID-19.*

A. Pendahuluan

Stres bukan lagi merupakan fenomena baru dan sudah menjadi masalah umum yang berlaku di kehidupan manusia sehari-hari. Stres dapat terjadi pada siapapun, yaitu pada anak-anak, remaja, dewasa, dan pada orang lanjut usia. Stres juga bisa terjadi dimanapun, seperti lingkungan keluarga, sekolah, kerja, dan dimanapun manusia berada. Stres merupakan istilah yang dipakai untuk mendefinisikan suatu kondisi psikologis seseorang yang terjadi karena adanya ketidak seimbangan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1) menjabarkan stres sebagai suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya akibat dari adanya tuntutan peristiwa-peristiwa atau kejadian-kejadian yang ditaksirkan oleh individu sebagai hal yang membebani atau melebihi kapabilitas individu tersebut serta merugikan kesejahteraan psikologisnya. Menurut Cohen dan Williamson (2) stres yaitu suatu kondisi yang mengganggu mental maupun emosional seseorang, disebabkan oleh hasil *output* terhadap situasi di lingkungan eksternal dan memberikan dampak pada kesehatan fisik seperti perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional dan respon perilaku.

Adapun hal-hal yang dapat memicu stres antara lain yaitu perasaan lemah karena tidak dapat mengendalikan peristiwa yang dialami, rasa panik karena hilangnya harapan untuk memulihkan kebahagiaan yang hilang, dan aspek psikologis seperti amarah, depresi, keresahan, rasa takut, serta khawatir yang berlebihan (3). Hal-hal tersebut setidaknya dirasakan oleh masyarakat saat ini akibat adanya pandemi COVID-19. Adanya pandemi COVID-19 ini memberikan efek pada kesehatan mental masyarakat. Penurunan kesehatan mental masyarakat muncul karena adanya berbagai sumber stres, seperti banyaknya berita yang kebenarannya belum pasti (*hoax*), bertambahnya angka kematian akibat tertular virus COVID-19, pendapatan ekonomi menurun, pembatasan ruang gerak di luar rumah karena pekerjaan dan sekolah dilakukan dari rumah (4).

Pada masa pandemi COVID-19, kondisi stres dapat diklasifikasikan menjadi 3 ruang lingkup, yaitu stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga (5). Ibu Rumah Tangga berpotensi mengalami stres berat dalam keluarga karena kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh. Hal ini karena mereka harus ekstra mendampingi anak-anaknya belajar di rumah dan tetap mengurus urusan rumah tangga lainnya. Selain ibu rumah tangga, pelajar dan pengajar pun terkena dampak dari diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pengaplikasian metode pengajaran daring mempengaruhi performa dosen akibat adanya faktor beban kerja dan tingkatan stres (6).

Sebelum pandemi, remaja di Kabupaten Garut mengalami stres ringan. Selain itu, tingkat stres kerja perawat di UPT Puskesmas Leles Kabupaten Garut berada pada kategori tinggi (7). Namun, semenjak adanya pandemi ini, di Kabupaten Garut terjadi peningkatan kekerasan terhadap anak di masa pembelajaran jarak jauh (PJJ), hal ini karena orangtua yang stres mendampingi anak-anaknya belajar. Selain itu, tingkat stres kerja perawat non PNS di Puskesmas Kabupaten Garut berada pada kategori sedang. Masyarakat Kabupaten Garut yang mengunjungi *car free day* mayoritas mengalami stres normal. Maka dapat disimpulkan adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan saat pandemi COVID-19.

Agar stres yang dirasakan tidak berlarut-larut, maka setiap individu perlu mengelola stresnya dengan baik. Penelitian Stone dan Neale (7) mengenai parameter perilaku *coping* sehari-hari menampilkan terdapat delapan perilaku yang dilakukan individu, yaitu destruksi, membatasi keadaan, tindakan langsung, katarsis, menerima, mencari pertolongan sosial, relaksasi, serta religi. Masyarakat Indonesia yang religius melihat pandemi COVID-19 ini sebagai ujian yang harus dilalui, dengan selalu menjaga imunitas dan spiritualitas, hal tersebut menjadi salah satu cara agar terhindar dari stres.

Religiusitas menurut Huber & Huber (8) yaitu pemikiran dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang bagaimana mereka melihat dunia sehingga mempengaruhi pengalaman dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Huber menyebut pemikiran dan keyakinan bahwa seseorang harus melihat dunia sebagai *personal construck system*. Bagi Daradjat (9), di dalam Islam bentuk yang paling bernilai dari religiusitas ialah individu bisa merasakan serta mengalami secara batin tentang Tuhan, hari akhir dan komponen agama yang lainnya.

Religiusitas berhubungan dengan kesehatan mental, hal ini tampak dari hasil riset yang dilakukan oleh Bukhori (10) yang menyatakan ada korelasi positif yang signifikan antara religiusitas dan makna hidup dengan kesehatan mental. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Elliya et al. (11) yang menegaskan bahwa terapi religiusitas efektif dalam mengatasi depresi. Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka akan semakin tinggi kesehatan mental dan semakin rendah tingkat depresi yang dialami.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Bagaimana gambaran religiusitas masyarakat Kabupaten Garut di masa pandemi? (2) Bagaimana gambaran stres masyarakat Kabupaten Garut selama pandemi (3) Bagaimana religiusitas mempengaruhi tingkat stres selama pandemi?. Selanjutnya, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan informasi dan gambaran mengenai religiusitas dan stres serta ada atau tidaknya pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres pada masa pandemi COVID-19.

B. Metodologi Penelitian

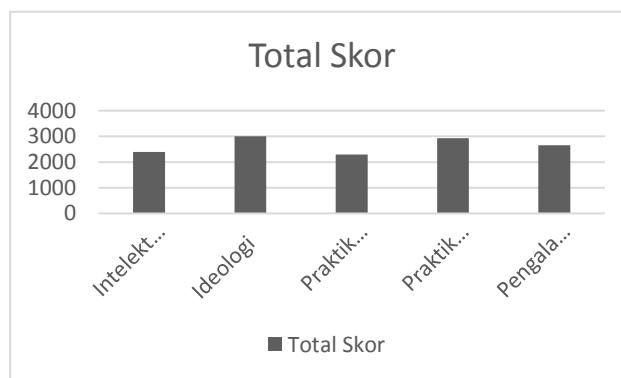
Penelitian ini menggunakan desain penelitian kausal dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini yaitu masyarakat Kabupaten Garut usia produktif dan beragama Islam.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling* dengan diperoleh responden penelitian berjumlah 213 orang. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan kuesioner dan studi Pustaka. Adapun teknik analisis data yang dipakai yaitu teknik analisis regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner secara daring dari tanggal 28 Juni 2021 sampai dengan 6 Juli 2021.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Religiusitas Masyarakat Kabupaten Garut

Berikut adalah gambaran religiusitas masyarakat Kabupaten Garut dilihat berdasarkan antardimensinya.



Gambar 1. Skor Antardimensi Religiusitas

Berdasarkan gambar 1, dimensi ideologi adalah dimensi religiusitas dengan skor tertinggi, sedangkan dimensi praktik publik adalah dimensi religiusitas dengan skor terendah. Hal ini karena masyarakat menyadari dan meyakini bahwa Allah Swt. itu ada dan nyata, maka ketika dihadapkan dengan pandemi COVID-19, masyarakat Kabupaten Garut meyakini bahwa segala sesuatunya sudah diatur oleh Allah Swt. dan dikembalikan lagi kepada-Nya.

Tabel 1. Tingkatan Religiusitas Masyarakat Kabupaten Garut

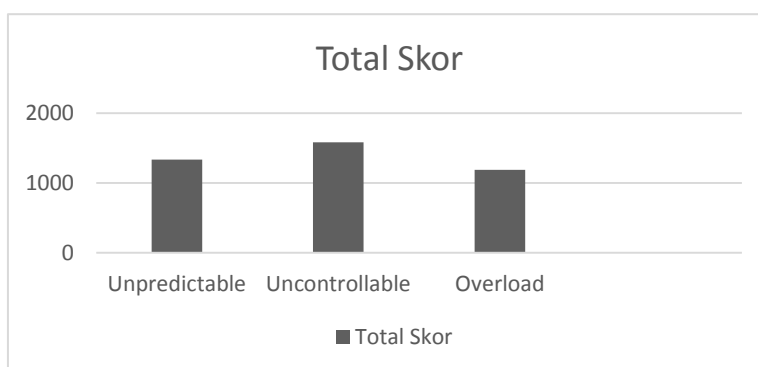
Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak Religius	0	0%
Religius	68	32%
Sangat Religius	145	68%
Total	213	100%

Dari tabel 1, sebanyak 145 masyarakat Kabupaten Garut berada pada kategori religiusitas sangat religius, artinya masyarakat cenderung menghayati pandemi COVID-19 ini dengan lapang dada. Hal tersebut sesuai dengan penuturan Fitriani (13) yang menyebutkan penghayatan yang baik terhadap agama memudahkan manusia untuk menerima segala proses penurunan kondisi fisiknya, yang seringkali disertai dengan berbagai penyakit kronis, sebagai hal yang wajar, sesuatu yang harus terjadi dan menerima dengan lapang dada. Tidak ada penyesalan, tidak ada kekecewaan atau perasaan tidak adil atau marah.

Menurut Thouless, faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas salah satunya yaitu faktor kebutuhan yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan karena ancaman kematian. Selama pandemi COVID-19, banyak kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman agar terbebas dari rasa takut dan kecemasan tertular virus COVID-19, kebutuhan akan cinta yang tidak dapat merasakan kehangatan karena melakukan segala kegiatan secara daring, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan karena ancaman kematian yang setiap harinya menunjukkan kenaikan kasus kematian akibat virus COVID-19. Akibat kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi tersebut, akhirnya masyarakat berfokus pada kegiatan religiusitas sehingga mayoritas masyarakat memiliki religiusitas pada tingkat sangat religius.

Gambaran Stres Masyarakat Kabupaten Garut

Berikut adalah gambaran stres masyarakat Kabupaten Garut dilihat berdasarkan antaraspeknya.

**Gambar 2.** Skor Antaraspek Stres

Berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa aspek *uncontrollable* merupakan aspek stres dengan skor tertinggi, sedangkan aspek *overload* merupakan aspek stres dengan skor terendah. Hal tersebut menggambarkan bagaimana masyarakat Kabupaten Garut tidak mampu untuk mengendalikan, mengontrol, serta menangani situasi dan perasaan agar sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan. Dalam hal ini, mereka tidak dapat mengontrol situasi karena diberlakukannya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Sehingga, segala aktivitas menjadi terbatas dan masyarakat tidak dapat mengontrol situasi sesuai yang diharapkan.

Tabel 2. Tingkatan Stres Masyarakat Kabupaten Garut

Kategori	Jumlah	Persentase
Ringan	29	13.6%
Sedang	148	69.5%
Berat	36	16.9%
Total	213	100%

Dari tabel 2, sebanyak 148 masyarakat Kabupaten Garut berada pada kategori stres tingkat sedang. Stres sedang terjadi ketika individu dianggap mampu menghadapi situasi sulit namun memerlukan usaha yang keras, tetapi ia mampu beradaptasi dengan pemicu stres. Masyarakat Kabupaten Garut mempersepsikan pandemi ini sebagai sumber tekanan yang berat namun masih dapat beradaptasi.

Pengaruh Religiusitas (X) terhadap Tingkat Stres (Y) Masyarakat Kabupaten Garut

Berikut adalah hasil analisis mengenai pengaruh religiusitas terhadap stres masyarakat Kabupaten Garut, yang diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujannya dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Religiusitas (X) terhadap Tingkat Stres (Y)

Variabel	Sig.	Koefisien Regresi	Keputusan	Koefisien Determinasi
X dan Y	.002	-.154	Ada pengaruh negatif	0.046

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.002 lebih kecil dari 0.05, artinya terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap tingkat stres masyarakat. Kemudian dilihat dari angka koefisien regresi yang nilainya sebesar -0.154 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan religiusitas maka stres akan berkurang sebesar 0.154. Nilai koefisien regresi bernilai negatif yang artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stresnya. Adapun besarnya pengaruh dilihat dari koefisien determinasi yaitu sebesar 4.6% pengaruh religiusitas terhadap stres, sedangkan sisanya dari faktor lain.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laili (14) yang menegaskan bahwa religiusitas berpengaruh negatif signifikan terhadap stres. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nugroho dan Kusrohmaniah (15) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tingkat stres pada responden yang mendengarkan dan tidak mendengarkan Al-Quran. Dengan menggunakan kepercayaan atau perilaku keagamaan dalam menyelesaikan masalah seperti menenangkan diri, beribadah dan ikhtiar kepada Allah SWT, dapat mengurangi keadaan emosional negatif atau kehidupan yang penuh tekanan (16). Dalam hal ini, religiusitas Islam memberikan harapan bagi individu untuk masa depan dan menciptakan makna dalam hidup, sehingga individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi telah meningkatkan optimisme tentang masa depan hidup mereka (17).

Pada penelitian ini, pandemi COVID-19 yang terjadi menyebabkan trauma dan tekanan mental pada masyarakat. Perasaan kehilangan anggota keluarga dan relasi secara tiba-tiba menyebabkan individu mengalami perasaan sedih yang mendalam. Dampak dari adanya *lockdown* dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) seperti kehilangan pekerjaan dan sumber penghasilan juga mempengaruhi tekanan mental individu. Selain itu

terbatasnya ruang gerak untuk berinteraksi dengan orang lainpun menjadi salah satu sumber tekanan mental. Namun, masyarakat dalam penelitian ini mampu untuk bertahan di dalam kondisi yang serba terbatas karena adanya pengaruh dari religiusitas yang dimiliki, sehingga mereka mampu untuk bangkit kembali. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Merrill et al. (18) yaitu sifat religius memiliki pengaruh terbesar dalam meningkatkan rasa percaya diri pada kesanggupan seseorang untuk mengatasi masalah pribadinya dan dapat menurunkan perasaan marah serta kesal apabila terjadi peristiwa yang tak terduga.

Tingginya religiusitas yang dimiliki masyarakat namun masih memiliki stres sedang memberikan hasil diluar dugaan penulis, karena menurut Ross (13), apabila seseorang memiliki religiusitas yang tinggi maka secara signifikan tingkat distressnya akan rendah. Sedangkan pada penelitian ini, mayoritas stres berada pada kategori sedang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rahayu (19) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka belum pasti semakin baik perilaku *coping stress*nya. Adapun faktor-faktor yang sekiranya memberikan pengaruh lebih besar pada *coping stress* selain tingkat religiusitas yaitu tingkat pendidikan, pengalaman, kebudayaan setempat, dan usia.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Mayoritas masyarakat Kabupaten Garut memiliki tingkat religiusitas yang berada pada kategori sangat religius, artinya masyarakat yang mengalami stres pada Kabupaten Garut sudah banyak meyakini bahwa Allah Swt. itu nyata dan segala sesuatunya sudah diatur. Hal ini sesuai dengan hasil skor religiusitas pada dimensi ideologi paling banyak diantara dimensi-dimensi yang lain.

Mayoritas masyarakat Kabupaten Garut memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang, artinya ditengah keadaan pandemi COVID-19 masyarakat Kabupaten Garut merasa tertekan karena tidak mampu mengontrol situasi dan perasaan agar sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan, namun masih bisa beradaptasi.

Ada pengaruh negatif religiusitas terhadap tingkat stres pada masyarakat selama COVID-19, artinya semakin tinggi religiusitas masyarakat maka akan semakin rendah tingkat stresnya, dan sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi tingkat stresnya. Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini “diterima.” Sebanyak 4.6% stres dipengaruhi oleh religiusitas dan sisanya sebanyak 95.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Acknowledge

Selama proses melakukan penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung penulis, yaitu kepada:

1. Dr. M. Ilmi Hatta, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing, menasehati dan mendukung penulis selama proses penelitian ini.
2. Yang terhormat orang tua tercinta yaitu Niknik Yulia Kurniasih dan Roosdiono yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan kelancaran penelitian penulis selama proses penelitian.
3. Teman-teman terdekat selama masa perkuliahan yaitu Fridia Anjani Putri, Miranti Febriana, Rias Fadhila Binurillah, Dilanti Nur Hafizhah, Asrinda Putri Mentari, dan Clevara Qurrotaa'yun Supriadi yang selalu mendukung, menyemangati, dan menemani penulis selama proses penelitian.
4. Responden-responden yang setuju membantu penulis dalam mengisi kuesioner sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan seluruhnya.

Daftar Pustaka

- [1] Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- [2] Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Psychological stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage.
- [3] Muslim, M. (2015). Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *ESENSI*, 18(2), 148–159. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- [4] Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 : Studi Literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 349–358.
- [5] Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- [6] Wibowo, S. (2020). Determinan Kinerja Dosen Pada Pengajaran Metode Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Faktor Stres Sebagai Pemediasi. *Journal of Business & Applied Management*, 13(2), 131–146.
- [7] Purnama, R. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat di UPT Puskesmas Leles Kabupaten Garut.
- [8] Stone, A. A. and Neale, J. M. (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Result. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46 (4), h. 892 - 906.
- [9] Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- [10] Daradjat, Zakiah. (1995). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang
- [11] Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(22). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>
- [12] Elliya, R., Maulana, I., & Hidayati, M. (2018). Pengaruh Terapi Religiusitas Terhadap Gejala Depresi Pada Lansia Beragama Islam Di Uptd Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 118–125.
- [13] Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well-being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 1–24.
- [14] Laili, R. (2018). Pengaruh Religiusitas terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.
- [15] Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- [16] Triwahyuni, A., & Kadiyono, A. L. (2020). Metode Islamic Religion-Focused Coping sebagai Strategi Mengatasi Stres Kerja. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 62–74. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10484>
- [17] Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
- [18] Merrill, R., Read, C., & LeCheminant, A. (2009). The influence of religiosity on positive and negative outcomes associated with stress among college students. *Mental Health, Religion and Culture*, 12(5), 501–511. <https://doi.org/10.1080/13674670902774106>
- [19] Rahayu, R. H. P. (1997). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Perilaku Coping Stres. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss4.art8>.
- [20] Kanya Paramitha, Gita, Raihana Hamdan Stephani. (2021). *Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 132-139.