

Studi Literatur Pengaruh Religiusitas terhadap *Psychological Well-Being* pada Individu Dewasa Awal di Komunitas Pemuda Hijrah Bandung

Literature Study of The Influence of Religiosity on Psychological Well-Being in Early Adult Individuals in The Bandung Pemuda Hijrah Community

¹Bella Sitidifianti Diredja, ²Fanni Putri Diantina

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹bellasdd@yahoo.com, ²fanni.putri@gmail.com

Abstract. Someone who decides to emigrate in his religion, has a much greater demand in fulfilling his duties as an individual in his early adulthood and also someone who obeys the provisions of religion. Some early adult individuals in the Bandung Hijrah Youth community showed behaviors that lead to positive things, where they feel happier when they process to improve themselves and want to share that happiness with others, also have a clearer purpose for the future, namely happy afterlife. Although they have to change principles, thoughts, and habits, to carry out orders and try to stay away from Islamic prohibitions. They appreciate what they do is to seek the pleasure of Allah SWT. It can be said that the behavior of early adult individuals in the Hijrah Youth community refers to Psychological Well-Being which can describe the health of individual psychological functions, where the condition can be influenced by Religiosity, which is the level of conceptualization and the level of one's commitment to religion. Ellison's research has proven that there is a positive effect of Religiosity on Psychological Well-Being. But there were also previous studies that said that Religiosity actually had a negative impact, such as depression, developing low self-esteem, etc. This study aims to determine whether religiosity has a positive effect on Psychological Well-Being in early adult individuals in the youth community migrating to Bandung and how much this influence. The sample in this study amounted to 51 people, who were members of the Hijrah Youth community at the Al-Lathiif Mosque in Bandung. The sampling technique used was purposive sampling. This study used two measuring instruments, namely the 15 items The Centrality of Religiosity Scale from Stefan Huber and Ryff's Psychological Well-Being Scale, which amounted to 84 items in the form of a Likert scale. The results showed that H_0 was rejected and H_a was accepted, which meant that there was a positive effect of religiosity on Psychological Well-Being in early adult individuals in the Pemuda Hijrah Bandung community, which was 28%.

Keywords: Religiosity, Psychological Well-Being, Early Adult Individuals, Youth Hijrah

Abstrak. Seseorang yang memutuskan untuk berhijrah dalam agamanya, memiliki tuntutan yang jauh lebih besar dalam memenuhi tugasnya sebagai individu usia dewasa awal dan juga seseorang yang mentaati ketentuan agama. Beberapa individu dewasa awal di komunitas Pemuda Hijrah Bandung menunjukkan perilaku yang mengarah pada hal positif, dimana mereka merasa lebih bahagia ketika berproses memperbaiki dirinya dan ingin membagi kebahagiaan tersebut pada orang lain, juga memiliki tujuan yang lebih jelas untuk masa depan, yaitu bahagia dunia akhirat. Meskipun mereka harus mengubah prinsip, pemikiran, dan kebiasaan, guna menjalankan perintah dan berusaha menjauhi larangan agama Islam. Mereka menghayati apa yang dirinya lakukan adalah untuk mencari ridho Allah SWT. Dapat dikatakan bahwa perilaku individu dewasa awal di komunitas Pemuda Hijrah tersebut merujuk pada *Psychological Well-Being* yang dapat menggambarkan kesehatan fungsi psikologis individu, dimana keadaan tersebut dapat dipengaruhi oleh Religiusitas, yang merupakan tingkat konseptualisasi dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Penelitian yang dilakukan Ellison telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif Religiusitas terhadap *Psychological Well-Being*. Namun ada pula penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa Religiusitas justru memberikan dampak negatif, seperti rasa depresi, pengembangan harga diri rendah, dsb. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah religiusitas berpengaruh positif terhadap *Psychological Well-Being* pada individu dewasa awal di komunitas pemuda hijrah Bandung dan seberapa besar pengaruhnya tersebut. Sampel pada penelitian ini berjumlah 51 orang, yang merupakan anggota komunitas Pemuda Hijrah di Masjid Al-Lathiif Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *The Centrality of Religiosity Scale* dari Stefan Huber yang berjumlah 15 item dan *Psychological Well-Being Scale* dari Ryff yang berjumlah 84 item dalam bentuk skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif religiusitas terhadap *Psychological Well-Being* pada individu dewasa awal di komunitas Pemuda Hijrah Bandung, yaitu

sebesar 28 %.

Kata kunci : Religiusitas, *Psychological Well-Being*, Individu Dewasa Awal, Pemuda Hijrah

A. Pendahuluan

Hijrah bisa dilakukan dengan meninggalkan akhlak yang buruk dan kebiasaan yang rendah (Q.S Al-Ankabut:26). Ini dapat dikatakan sebagai hijrah dari segi maknawi (*Dr Ahzami Samiun Jazuli, 2006*). Kini banyak individu yang mengatakan diri mereka berhijrah dengan melakukan perubahan secara fisik maupun cara pandang terhadap agama, sehingga memunculkan komunitas-komunitas hijrah, yang salah satunya menamai diri mereka sebagai komunitas pemuda hijrah.

Hijrah atau melakukan perubahan diri untuk menjadi lebih baik, terutama sesuai dengan syariat agama pastinya tidak akan mudah. Penyesuaian ini bisa menjadi sumber stres dan menyebabkan periode ketidakpedulian. Perubahan pandangan terhadap agama dapat meningkatkan tantangan psikologis yang lebih intens seperti ketakutan ekstrim dalam berpikir, ketergantungan emosional, atau bahkan penyalahgunaan narkoba (*Hamali, 2012*). Perubahan yang sangat cepat tersebut dapat menjadikan individu rentan akan penghayatan depresi, dan juga dapat menumbuhkan kepercayaan yang fanatik, bahkan menimbulkan tindakan yang radikal, terutama pada usia dewasa awal dimana terjadi transisi remaja untuk memenuhi tuntutan-tuntutan baru individu dewasa (*Prof. Dr. H. Jalaluddin, 2007*).

Kenyataan yang diuraikan oleh pernyataan tersebut berbeda dengan yang terjadi pada beberapa orang dewasa awal pada komunitas pemuda hijrah di Bandung. Mereka terlihat dapat mengarahkan dirinya pada hal-hal yang positif dalam menghadapi kesulitan dalam berhijrah. Meski masih

ada beberapa individu yang di komunitas tersebut yang masih belum bisa meminimalisir hal-hal negatif pada dirinya. Perbedaan perilaku tersebut merujuk pada perilaku dalam aspek *psychological well-being*. Selain itu, subjekpun menunjukkan perilaku dan perkataan yang merujuk pada aspek religiusitas, yang memiliki pengaruh terhadap perilaku *psychological well-being* mereka.

Ryff mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff, 1989). Ryff juga menyebutkan enam aspek *psychological well-being* yaitu *self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, dan purpose in life*. Sedangkan religiusitas menurut Huber adalah tingkat konseptualisasi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Adapun lima dimensi religiusitas yang disempurnakan Huber dari Glock & Stark, yaitu dimensi intelektual, dimensi ideologi, dimensi praktik umum, dimensi praktik pribadi, dan juga dimensi pengalaman keagamaan. (Glock & Stark; Huber & Huber, 2012).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan *psychological well-being*. Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ellison, Widya Andini 2015, Raza, Yousaf dan Rasheed, 2016. Namun disisi lain adapula penelitian yang memberikan hasil bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan apapun dengan *psychological well-being*. Sigmund Freud menyebut agama sebagai "neurosis obsesi universal

kemanusiaan" (Freud, 1959) sementara yang lain juga berpendapat bahwa "tidak ada korelasi antara agama dan kesehatan mental" ada (Bergin, 1991).. Lain penelitian menyatakan bahwa tingkat religiusitas yang lebih tinggi terkait dengan tingkat kesulitan pribadi yang lebih besar (King & Shafer, 1992) dan bahwa kepercayaan agama bertanggung jawab untuk pengembangan harga diri rendah, depresi, dan bahkan skizofrenia (Watters, 1992). Selain itu, penelitian yang dilakukan Kritchmann & Strous, 2011, Amanda Joy Weber 2012 menunjukkan hasil bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan dengan *psychological well-being*

B. Landasan Teori

Huber & Huber (2012) menyebutkan agar religiusitas dapat dipahami secara menyeluruh, maka perlu dilihat dari tiap dimensinya. Religiusitas adalah tingkat konseptualisasi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi yang dimaksud adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga tersedia berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius (Glock & Stark; Huber & Huber, 2012).

Ryff (1989) merumuskan konsep *psychological well-being* yang merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsep mengenai kesehatan mental. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff, 1989). *Psychological well-being* dapat dimiliki seseorang ditandai dengan adanya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak

adanya gejala depresi, yang merujuk pada keenam dimensi *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff, yaitu *self acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Personal Growth*, dan *Purpose in life*. (Ryff, 1995).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dimensi religiusitas Dewasa awal di komunitas hijrah Bandung

- *Intellectual dimension* : Mengungkapkan mengenai ayat Quran dan hadits
- *Ideological dimension* : Mereka sangat yakin akan ketetapan Allah S.W.T
- *Public practice dimension*: rutin mendatangi kajian-kajian, mengikuti seminar keagamaan, melakukan solat berjamaah di masjid
- *Private practice dimension*: Mereka melakukan perintah agama Islam (solat,,zakat,mengaji, berdoa,dll)
- *Religious experience dimension*: Menghindari perbuatan yang dilarang agama karena merasa Allah selalu melihat, merasa Allah telah membantu mereka keluar dari kesulitan

Aspek *psychological well-being* Dewasa awal di komunitas hijrah Bandung

- *Self Acceptance* :
Mau terbuka untuk menceritakan mengenai masa lalunya
Menganggap masa lalu itu sebagai pembelajaran berharga bagi dirinya
Percaya diri untuk menyebarkan dakhwah
Merasa puas dengan kehidupannya
- *Positive Relations with Others*:
Mampu membangun relasi dengan orang baru dan tidak merusak hubungan pertemanan dengan teman sebelum mereka berhijrah
- *Autonomy*:
Mampu mengambil keputusan sendiri berdasarkan evaluasi diri
- *Purpose in Life*
Memiliki target dalam hidup baik target jangka pendek maupun target jangka panjang
- *Personal Growth*
Mempelajari ilmu agama dan juga mempelajari keterampilan baru
- *Environmental Mastery* :
Menjadikan komunitas hijrah sebagai tempat mencari ilmu agar menjadi pribadi lebih baik dan juga mengembangkan relasi

Pemuda Hijrah Bandung menunjukkan perilaku yang mengarah pada aspek religiusitas yang mempengaruhi perilaku *psychological*

well-being mereka.

Religiusitas menurut Huber adalah tingkat konseptualisasi dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi yang dimaksud adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya. Sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga menjadikan individu religius, yang terdiri dari 5 dimensi, yaitu 1) *Intellectual dimension*, 2) *Ideology dimension*, 3) *Public practice dimension*, 4) *Private practice dimension*, dan 5) *Religious experience dimension* (Glock & Stark; Huber & Huber, 2012). Penelitian Huber & Huber, (2012).

The Intellectual dimension ditunjukkan subjek dengan sangat meyakini akan ketetapan Allah S.W.T dan percaya bahwa segala sesuatu yang telah terjadi pada diri mereka itu adalah pengaturan terbaik dari Allah untuk kehidupan mereka dan mereka merasa tenang ketika meninggalkan hal-hal yang mereka sukai namun melanggar syariat agama, karena mereka percaya bahwa Allah akan memberikan ketetapan terbaik untuknya apabila mereka menjalankan syariat agama yang diperintahkan.

Ideology dimension ditunjukkan subjek dengan sangat meyakini akan ketetapan Allah S.W.T dan percaya bahwa segala sesuatu yang telah terjadi pada diri mereka itu adalah pengaturan terbaik dari Allah untuk kehidupan mereka dan mereka merasa tenang ketika meninggalkan hal-hal yang mereka sukai namun melanggar syariat agama, karena mereka percaya bahwa Allah akan memberikan ketetapan terbaik untuknya apabila mereka menjalankan syariat agama yang diperintahkan.

Public practice dimension ditunjukkan oleh perilaku subjek yang

rutin mendatangi kajian-kajian, mengikuti seminar keagamaan, melakukan solat berjamaah di masjid, bahkan ada yang menjadi panitia dalam pengadaan acara keagamaan.

Dewasa awal di komunitas pemuda hijrah Bandung pun menunjukkan perilaku *private practice dimension*, yaitu mentaati ajaran agama islam demi mendapatkan rahmat Allah, seperti melakukan solat, berzakat, mengaji, dan berdoa ketika hendak melakukan segala sesuatu, dalam keadaan senang maupun terpuruk.

Religious experience dimension ditunjukkan oleh beberapa dewasa awal di komunitas pemuda hijrah Bandung dengan menunjukkan adanya penghayatan terhadap perasaan bahwa Allah seringkali mengabulkan doa mereka, menolong mereka ketika mereka sedang membutuhkan pertolongan, dimana tidak ada seorangpun yang dapat membantu mereka, hadir ketika mereka merasa kesepian, dan mereka pun merasa bahwa Allah memberikan banyak hikmah atas berbagai cobaan yang mereka hadapi.

Perilaku beberapa individu di komunitas Pemuda Hijrah Bandung tersebut pun menunjukkan perubahan diri ke arah yang lebih positif setelah mencoba memperbaiki perilaku yang mengarah pada kelima dimensi religiusitas yang telah dijelaskan sebelumnya. Dimana perilaku positif tersebut merujuk pada keenam dimensi *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff, yaitu *self acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Personal Growth*, dan *Purpose in life*.

Self acceptance ditunjukkan oleh beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung tersebut, dengan kesediaannya terbuka untuk menceritakan mengenai masa lalunya

yang pernah membuatnya merasakan rasa bersalah yang mendalam, mengatakan bahwa masa lalu itu sebagai pembelajaran berharga bagi dirinya, percaya diri untuk menyebarkan dakhwah, berusaha menggunakan kemampuan diri untuk mempelajari agama lebih dalam, hingga merasa lebih bahagia dengan kehidupannya sekarang.

Beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung berusaha membangun hubungan yang hangat terhadap individu yang sama-sama sedang berhijrah dengan saling mengingatkan pada kebaikan, tanpa merusak hubungan pertemanan dengan teman sebelum mereka berhijrah. Selain itupun, subjek berusaha membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan sesuai dengan kemampuannya, juga berusaha menyampaikan ajaran Allah tanpa membuat individu lain merasa tersakiti dengan memilah kata-kata yang disampaikan dan disesuaikan dengan kondisi yang ada, terkadang diselipi dengan lelucon terlebih dahulu. Hal tersebut menunjukkan adanya *Positive Relations with Others* pada beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung tersebut.

Selanjutnya, dimensi *Autonomy* ditunjukkan oleh beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung dengan mampu mengambil keputusan untuk merubah diri mereka sesuai dengan syariat agama Islam berdasarkan hasil evaluasi terhadap diri mereka, berusaha menjaga diri mereka dengan meninggalkan hal-hal yang dilarang oleh agama meskipun hal tersebut merupakan hobi mereka, bahkan meninggalkan orang yang mereka sayangi (pacar) karena takut terjerumus pada perilaku zinah yang dilarang oleh agama.

Environmental Mastery ditunjukkan oleh beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung tersebut

dengan menjadikan komunitas hijrah sebagai tempat mencari ilmu dan belajar beberapa keterampilan baru yang diajarkan oleh islam agar menjadi pribadi lebih baik dan mengembangkan relasi sosialnya untuk saling mengingatkan pada kebaikan, juga saling membantu ketika ada musibah yang terjadi dengan menggalang dana. Selain itupun ada diantara mereka yang menjual produk dagangannya seperti hijab, baju syari, juga buku-buku islami yang mengajak pada kebaikan.

Personal Growth ditunjukkan oleh beberapa dewasa awal di komunitas hijrah Bandung dengan meningkatkan perbaikan dalam dirinya dalam hal relasinya pada Allah, maupun dengan manusia. Subjek berusaha menunaikan kewajibannya sebagai seorang muslim/muslimah dan meninggalkan perbuatan buruk pada diri mereka. Selain itupun mereka berusaha memperbaiki hubungan yang buruk dengan sesama manusia dengan mengubah perilaku mereka dan berusaha pula menekan rasa ego mereka. Mereka pun berusaha mempelajari dan menerapkan peraturan agama juga sunah-sunah seperti olahraga memanah, berkuda, berenang, dan lain-lain.

Dimensi yang keenam adalah *Purpose in life* ditunjukkan oleh dewasa awal di komunitas hijrah Bandung itupun dengan menetapkan target dalam hidup baik target jangka pendek maupun target jangka panjang. Selain itupun, mereka merasa bahwa setelah berhijrah mereka lebih memiliki tujuan hidup yaitu bahagia di dunia dan akhirat dan berusaha untuk dapat merealisasikannya, namun hasil akhirnya diserahkan pada ketetapan Allah S.W.T.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

positif religiusitas terhadap *psychological well-being*, yang artinya jika Religiusitas meningkat, maka *Psychological Well-Being* akan meningkat pula pada individu dewasa awal di komunitas pemuda hijrah Bandung.

E. Saran

Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh religiusitas terhadap *psychological well-being*, terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak komunitas Pemuda Hijrah Bandung dapat mengembangkan kegiatan kajian rutin yang sudah ada terhadap anggota komunitasnya yang berkaitan dengan hijrah, guna lebih meningkatkan dan mempertahankan religiusitas para anggota komunitas tersebut yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama yang masih memiliki religiusitas dan *psychological well-being* yang rendah.
2. Bagi komunitas maupun organisasi lain yang bergerak dalam bidang agama, terutama menaungi individu dalam berhijrah, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk membentuk program-program dengan pendekatan yang serupa pada komunitas Pemuda Hijrah, seperti mengadakan kajian mendalam mengenai hijrah, ibadah bersama, dll dengan pendekatan sesuai dengan usia mereka guna merangkul individu yang berkeinginan meningkatkan religiusitas, namun malu untuk ke masjid, agar meningkatkan religiusitasnya yang dapat berdampak pada meningkatnya *psychological well-being*

mereka.

3. Pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan variable lain, seperti dukungan sosial, model kepribadian, pengalaman keagamaan, *needs*, dan lain sebagainya yang diduga dapat mempengaruhi, baik variabel religiusitas maupun variabel *psychological well-being* pada populasi yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Amadiyati, Sukma Adi Galuh., & Utami, Muhana Sofiati. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi* Vol. 34, No. 2, 164–176
- Andini, W. (2015). Kontribusi religiusitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa. Jurnal Universitas Padjadara: diakses pada 10 November 2018
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: What Is It, and What IS It Good For?. Vol.1, No. 2, (68-73). Journal of Clark universitty. Diakses pada 10 Januari 2018
- Charles Y. Glock (1962): On the Study of Religious Commitment, Religious Education: The official journal of the Religious Education Association, 57:S4, 98-110
- Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. (2016). Memaknai Momentum Hijrah. Vol.10 No.2 . Jurnal Ilmiah Pendidikan IAIN SMH Banten
- Fitri AG. (2014). Peran Big Five Personality Terhadap Depresi pada Dewasa Muda di Jakarta. Diakses dari http://thesis.binus.ac.id pada tanggal 28 Oktober 2018.
- Ericano, G. (2017). Honor in Hijrah as

- Expressed by the Islamic State. Diakses dari <http://smallwarsjournal.com/jrnl/art/honor-in-hijrah-as-expressed-by-the-islamic-state-0>, pada tanggal 10 November 2018.
- Fitriani, A.N. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pada Anggota Komunitas Hijrah Great Muslimah Bandung Yang Melakukan Hijrah. Vol 3, No. 2, 878-882: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Universitas Islam Bandung
- Hamali, S. (2012). Dampak Konversi Agama terhadap Sikap dan Tingkah Laku Keagamaan Individu. Vol VII, N0.2. Jurnal Al-AdYaN. Diakses pada 15 Desember 2018: <https://media.neliti.com/media/publications/58101-ID-dampak-konversi-agama-terhadap-sikap-dan.pdf>
- Harimukthi, TM & Kartika, SD. (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. Vol.13, No. 1. Jurnal Psikologi Undip. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018 : <https://ejournal.undip.ac.id>
- Hair, A. (2018). Fenomena Hijrah di Kalangan Anak Muda. Dikutip dari : <https://news.detik.com/kolom/d-3840983/fenomena-hijrah-di-kalangan-anak-muda> pada tanggal 12 10 Januari 2018
- Huber, S. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). Religions 2012, 3, 710–724. ISSN 2077-1444. Journal of Faculty of Theology, Interreligious Studies, University of Berne, Switzerland. Diakses pada 15 Desember 2018 ; www.mdpi.com/journal/religions
- Iman, O. (2015). Makna Hijrah Dalam Kehidupan Seorang Muslim. Dikutip dari : <http://www.dakta.com/news/2947/makna-hijrah-dalam-kehidupan-seorang-muslim> pada tanggal 12 Maret 2018
- Jalaluddin, H. (2016). Psikologi Agama : Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Jazuli, SA. (2006). Hijrah Dalam Pandangan AL-Quran. Depok : Gema Insani
- Nur Chairul. (2014) *Rasa Bersalah pada Narapidana Wanita*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau. Diakses dari <http://repository.uin-suska.ac.id/6176/>, pada 1 Desember 2018
- Putra, AL. (2018). Salah Kaprah Makna Hijrah. Dikuti dari : <https://islami.co/salah-kaprah-makna-hijrah/> pada 10 Januari 2018.
- Rafikasari D. (2017). Waspada, Depresi Rentan Menyerang Orang dengan Usia Produktif. Dikutip dari : SINDONEWS.com pada tanggal 28 Oktober 2018
- Religiosity in relation with psychological distress and mental wellbeing among Muslims. Available from: https://www.researchgate.net/publication/295260652_Religiosity_in_relation_with_psychological_distress_and_mental_wellbeing_among_Muslims [accessed Oct 17 2018].
- Ryff, C. (1989). Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB). Journal of University of Wisconsin Madison Institute on Aging
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-being in adult life. Current

- Directions in Psychological in Psychological science, 4(4), 99-104.
- Syahputra, W. (2011). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Bersalah Mahasiswa Mengakses Situs Porno. Skripsi Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses pada 8 Desember 2018 : https://www.academia.edu/7366797/WAHYU_SYAHPUTRA-FPS_PDF
- S Hamali. (2013). Konflik dan Keraguan Individu dalam Perspektif Psikologi Agama. Vol. 8, No.1. Journal Al-AdYan. Diakses pada 10 Januari 2019. <https://media.neliti.com>
- The Pew Forum on Religion & Public Life. 2010. Muslim Population of Indonesia.* Diakses pada 20 Februari 2019 ; <http://www.pewforum.org/2010/11/04/muslim-population-of-indonesia/>
- Wells, E I. (2010). Psychological Well-Being. ISBN 978-1-61209-258-4. New York. Nova Science Publishers, Inc.
- Zheng, E. (2016). Indonesian Translation of the Ryff Scales Of Psychological Well-Being. Psychology Department, Sanata Dharma University, Yogyakarta, Indonesia.