

PELAKSANAAN PELATIHAN TAZKIYYATUNNAFS TERHADAP ISLAMIC RELIGIOUS COPING MAHASANTRI PESMA UNISA BANDUNG

Nur Rohmah¹, Anugerah², Endang Pujiastuti³, Aef Herosandiana⁴
Universitas 'Aisyiyah Bandung^{1,2,3,4}
Nur.Rohmah@unisa-bandung.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pelatihan pengendalian diri melalui tazkiyyatunnafs yang diselenggarakan di PESMA UNISA Bandung selama lima bulan terhadap peningkatan Islamic Religious Coping Mahasiswa. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian kuasi eksperimen pre test-post test two group design. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Tazkiyyatun-nafs telah meningkatkan rata-rata hasil nilai Islamic Religious Coping mahasiswa PESMA UNISA Bandung yang cukup signifikan dari rata-rata 80,4 % menjadi 86,2 %. Simpulan, pelatihan pengendalian diri melalui tazkiyyatunnafs secara efektif telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Islamic Religious Coping yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kata Kunci: Islamic Religious Coping, Pesantren Mahasiswa, Tazkiyyatunnafs

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of self-control training through tazkiyyatunnafs held at PESMA UNISA Bandung for five months on the increase in Islamic Religious Coping of Students. The method used is quantitative with a quasi-experimental research design pre-test-post-test two-group design. The results of this study indicate that Tazkiyyatun-nafs training has significantly increased the average Islamic Religious Coping scores for PESMA UNISA Bandung students from an average of 80.4% to 86.2%. In conclusion, self-control training through tazkiyyatunnafs has effectively had a significant effect on Islamic Religious Coping owned by female students.

Keywords: Islamic Religious Coping, Student Islamic Boarding Schools, Tazkiyyatunnafs

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada dalam usia yang tidak hanya mengalami transisi fisik tetapi juga transisi psikologis dan lingkungan sosial. Pada usia ini, mahasiswa rentan terhadap banyak masalah psikologis, yang dalam beberapa referensi ditandai pula dengan masa pencarian identitas (Bogaerts et al., 2021; Branje, 2022). Masalah psikologis pada usia ini bersumber dari tersumbatnya kematangan emosi mereka sehingga gagal dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, masalah-masalahnya yang lebih kompleks dan perubahan lingkungannya. Penyesuaian diri dimaknai sebagai perilaku individu yang dilakukan dalam mengatasi dan melalui suatu masalah/konflik, atau perubahan kondisi lingkungan, tuntutan (eksternal dan internal), dan kefrustasian (Sulistiyani et al., 2020).

Beberapa perilaku negatif yang seringkali muncul yang diakibatkan gagalnya mahasiswa menyesuaikan diri dapat berupa perilaku moral; seperti melanggar hukum/peraturan, melakukan kenakalan remaja, mencuri, menipu, bullying, menggunakan obat-obatan. Dapat berupa hubungan dengan keluarga; seperti konflik dengan orang tua, pertengkaran dengan anggota keluarga, dapat berupa perilaku sosial dengan teman sebaya; penyendiri/loner, pola kelompok pertemanan yang diskriminatif, dapat berupa perilaku di kampus, seperti kemampuan kognitif yang lemah, kurang logis dan ilmiah, kurang dapat memecahkan masalah, kurang minat terhadap pendidikannya (Nuryatin & Mulyati, 2021).

Problematika yang dihadapi mahasiswa tidak akan menyebabkan pada perilaku negatif, bahkan dapat menempa mahasiswa menjadi pribadi yang kokoh, jika mahasiswa memiliki kemampuan mengatasi masalah, tekanan dan stress (strategy coping) yang efektif dan konstruktif (Angelica et al., 2022). Koping didefinisikan sebagai rangkaian perilaku sadar dan upaya mental yang digunakan untuk mengatasi peristiwa atau situasi stres dengan tujuan meminimalkan konsekuensi negatifnya (Napoles et al., 2022). Koping melibatkan evaluasi kognitif yang spesifik apakah seorang individu percaya bahwa dia mampu menangani situasi stres atau tidak. Koping juga dapat mengambil bentuk yang berbeda, ada koping yang berfokus pada emosi, dimana individu memfokuskan dirinya pada pengurangan reaksi emosional yang merugikan, dan koping yang berfokus pada masalah, dimana fokusnya adalah menemukan cara praktis untuk memecahkannya, yang juga diistilahkan dengan koping aktif dan pasif (Kalla & Purohit, 2022).

Banyak penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas atau spiritual yang baik akan cenderung lebih mampu menghadapi masalahnya dengan tenang, tidak labil dan mudah cemas, karena dia menggunakan koping religius yang lahir dari kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa keyakinan dan optimis (Thomas & Barbato, 2020; Sen et al., 2022; Dewi et al., 2022). Azizah & Aisah (2022) mengungkapkan bahwa koping religius merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan yang dialaminya dengan cara yang baik, yaitu dengan melibatkan proses kognitif serta perilaku yang bersumber dari agama yang dipercayai olehnya.

Individu yang memiliki religiusitas yang baik cenderung mempersepsikan bahwa segala sesuatunya telah ditentukan oleh Tuhan, dan perilaku yang muncul darinya merupakan apa-apa yang telah agamanya ajarkan, seperti berdoa dan beribadah (Maier et al., 2022). Keyakinan dan perilaku tersebut melahirkan kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai peristiwa hidup yang dialaminya yang diistilahkan dengan koping religius. Koping religius dapat disimpulkan juga merupakan proses yang dilakukan oleh individu untuk mengatur serta merubah respon secara emosional dan perilaku dengan menggunakan sumber daya rohani yang dimiliki baik secara pribadi maupun sosial berdasarkan apa yang agamanya ajarkan (Murtadho et al., 2022).

Agama telah diidentifikasi oleh banyak peneliti, secara kritis telah mempengaruhi cara bagaimana orang-orang berperilaku Hoogeveen et al., (2022) yang pada gilirannya perilaku individu tercermin dan dipengaruhi oleh perilaku sosial dan komunal kolektif. Aturan dan kode etik agama Islam telah memberikan kerangka yang dapat membentuk perilaku moral dan etika umat Islam pada keseluruhan aspek kehidupan mereka (Andriani, 2020). Agama telah menyediakan mekanisme untuk mengatasi kesulitan, dan dapat berfungsi sebagai sumber nilai di dalam diri dan perasaan dengan efikasi yang lebih baik. Seperti amalan-amalan ritual dan keyakinan dalam agama dapat menciptakan makna yang dapat mempertahankan atau meningkatkan nilai diri, dengan memungkinkan individu untuk merasakan cinta dan penerimaan kepada ketentuan Allah, bahkan tatkala berada dalam tekanan keadaan yang berat (Arkin et al., 2022).

Iman, penyucian jiwa, melalui shalat, membaca Al-Qur'an, bersyukur kepada Allah dan keyakinan yang kuat kepada Allah telah menjadi sumber kebajikan moral dalam Islam. Kebajikan ini telah membimbing umat manusia untuk menjadi kuat, dalam menghadapi semua tantangan dalam hidup (Sulistiyani et al., 2020). Semua ini memberikan seorang hamba ruh dan jiwa yang kuat (Distinarista & Rahayu, 2022). Keyakinan Islam, aturan agama dan kode Perilaku menyiratkan cara Muslim menetapkan prioritas mereka, dan mengatasi berbagai situasi dalam kehidupan. Secara khusus, ini menjelaskan bagaimana praktik dan keyakinan Islam membantu dan mempengaruhi jalan Muslim mengatasi masalah mereka (Azizah & Aisah, 2020).

Universitas 'Aisyiah Bandung (UNISA Bandung) merupakan Perguruan Tinggi Muhammadiyah/'Aisyiyah (PTM/PTA) yang menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gerakan dakwah Muhammadiyah, dimana kampus menjadi tempat yang strategis bagi pembentukan kader persyarikatan dan kader umat yang akan menjunjung dan melaksanakan misi dan cita-cita Muhammadiyah untuk mewujudkan masyarakat Islam yang sebenar-benarnya. Dari lembaga tingkat tinggi inilah diharapkan akan terlahir banyak sarjana dalam berbagai bidang keahlian yang tersebar di berbagai daerah tidak hanya di tingkat Nasional tapi juga di manca negara yang mampu menebarkan nilai-nilai Keislaman sebagai rahmatan lil'aalamiin.

Dalam menjalankan visinya, yaitu: "Menjadi Universitas yang Unggul dalam Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Kesehatan, dan Seni berdasarkan Nilai-Nilai Islam Berkemajuan Tingkat internasional 2045", UNISA Bandung menyelenggarakan berbagai program pembinaan baik secara akademik maupun non akademik, salah satunya adalah pengelolaan Pesantren Mahasiswa (PESMA). Asrama PTM/PTA secara khusus dirancang dan diharapkan menjadi pusat kaderisasi ulama intelektual, dengan perencanaan yang matang, diprogram secara holistik integratif, dan dikelola secara profesional dengan manajemen mutu terpadu (TQM) yang akuntabel, transparan, amanah, dan modern. (Asrama PTMA, Standar Pengelolaan Asrama Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Muhammadiyah/'Aisyiyah, h. 10).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, adalah suatu bentuk penelitian ilmiah yang mengkaji suatu permasalahan dari suatu fenomena, serta melihat kemungkinan kaitan atau hubungan-hubungannya antar variabel dalam permasalahan yang ditetapkan. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Lembar inform consent merupakan penjelasan untuk mendapatkan persetujuan dari responden. Berisi mengenai judul yang akan diteliti oleh peneliti, tujuan, serta manfaat penelitian. Lembar data demografi digunakan untuk mencatat karakteristik responden yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, tingkat kuliah, serta prodi. Kuesioner skala Islamic Religious Coping Short-Form (IRCS) akan digunakan dalam penelitian ini, Pengembangan instrumen untuk masing-masing variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UNISA Bandung berjumlah kurang lebih 900 orang, sedangkan sampel yang akan diambil untuk eksperimen 70 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu dengan menentukan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis penelitian menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan kumpulan data berupa frekuensi tentang umur responden, jenis kelamin dan pengalaman pembelajaran spiritual dan Analisa bivariat dilakukan setelah melakukan uji normalitas data.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

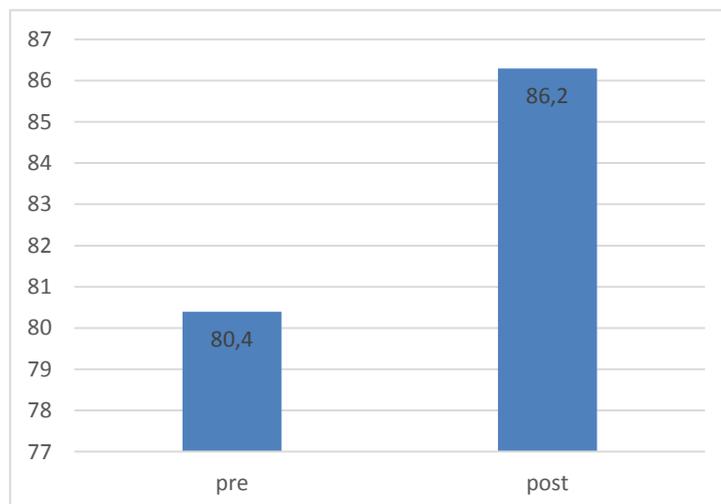
Tabel. 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
18-19 tahun	48	68,57
20-21 tahun	20	28,57
22-26 tahun	2	2,86
Total	70	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	43	61,43
Laki-laki	27	38,57
Total	70	100
Pengalaman Pembelajaran Spiritual		
Sering	23	32,86
Sedang	13	18,57
Kurang	34	58,57
Total	70	100
Lulusan Sekolah Islam		
Lulusan Sekolah Umum		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden pada penelitian ini umumnya berjenis kelamin perempuan (61,43%), lebih dari setengahnya berusia 18-19 tahun (68,57%), berusia 20-21 tahun 28,57 %. Umumnya kurang dalam pengalaman mengikuti pembelajaran spiritual Islam sebelum pelatihan ini (58,57 %).

Pengukuran Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden



Dari diagram di atas dapat disimpulkan terjadi peningkatan rata-rata hasil nilai Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung dari rata-rata 80,4 % menjadi 86,2 %, adapun standar deviasinya dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel. 3
Rata-Rata Pre dan Post

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre	70	160.79	13.764	1.645
post	70	172.59	13.367	1.598

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata sebelum diberikan intervensi 160,79 dengan standar deviasi 13,764, sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata adalah 172,59 dengan standar deviasi 13,367.

Tabel. 4
Paired Samples Test

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)							
					Lower	Upper									
					Pair 1	pre - post			-11.800	13.026	1.557	-14.906	-8.694	-7.579	.000

Nilai signifikansi (2-tailed) dari hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS adalah 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan hasil pengukuran tingkat Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung sebelum mahasantri mengikuti program Tazkiyyatunnafs dan setelah mengikutinya mengalami perubahan yang signifikan (berarti), sehingga terbukti bahwa pelatihan Tazkiyyatunnafs berpengaruh signifikan terhadap tingkat Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengukuran nilai Islamic Religious Coping terhadap mahasantri PESMA UNISA Bandung, terjadi peningkatan rata-rata hasil nilai Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung yang cukup signifikan dari rata-rata 80,4 % menjadi 86,2 %. Nilai signifikansi (2-tailed) dari hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS adalah 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan (berarti), sehingga terbukti bahwa pelatihan Tazkiyyatunnafs berpengaruh signifikan terhadap tingkat Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung.

Pemahaman Mahasantri terhadap tazkiyyatun-nafs dan berbagai bimbingan serta pembiasaan dalam melakukan berbagai ibadah harian baik yang wajib seperti shalat fardhu, maupun yang sunnah seperti shalat sunnat rawatib, shalat tahajjud, shaum sunnah, dzikr, tilawah Al-Qur'an disertai dengan pemaknaannya secara efektif telah memberikan kekuatan makna-makna spiritual kepada mahasantri dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya maupun kesenangan yang didapatkan dalam hidupnya. Hal ini seperti yang diungkapkan dalam penelitian Furqani (2021) yang menyimpulkan bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pelatihan Tazkiyyatun-nafs telah meningkatkan Islamic Religious Coping yang dimiliki oleh mahasantri, seperti kemampuan menganggap apa yang didapatkan saat ini adalah merupakan jalan mendapat balasan Allah atas kesabaran, berbaik sangka dan tawakal kepada Allah. Menjadikan pelajaran yang baik (hikmah) atas kesulitan ataupun cobaan yang dialaminya. Ketika harapannya tidak terwujud, mereka tetap meyakini bahwa Allah memberikan yang terbaik untuknya.

Latihan tazkiyyatun-nafs juga menanamkan kesadaran kepada mahasantri untuk menghadirkan hubungan dengan Allah dalam pemecahan masalah (*Collaborative religious coping*): Berdoa, merasa mendapatkan bimbingan dari Allah, dan merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan. Mencari pertolongan dan dukungan melalui cinta dan kasih sayang Allah (*Seeking spiritual support*). Menganggap kesulitan ataupun musibah sebagai ujian yang merupakan bentuk kasih sayang Allah. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Szcześniak et al., (2020) yang menunjukkan bahwa kenyamanan beragama berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, sementara rasa takut/bersalah, emosi negatif terhadap Tuhan, dan interaksi sosial yang buruk dalam beragama berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup.

Mahasantri yang mengikuti pelatihan tazkiyyatun-nafs dilatih untuk selalu melakukan pembersihan spiritual melalui amalan religius (*Religious purification*): Menyadari dosa-dosanya, beristighfar dan memohon ampun kepada Allah serta melakukan amalan-amalan shalih. Menghubungkan diri dengan kekuatan transenden (*Spiritual connection*): Menyadari dan meyakini bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama (*Seeking support from clergy or members*): Menghadapi cobaan individu dengan mencari dukungan spiritual dari saudara seiman dan ustadz (Mutholingah & Zain, 2021).

Dalam hubungan sesama, tazkiyyatun-nafs juga mendorong agar mahasantri terus melakukan usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama (*Religious helping*): Mendo'akan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya. Membiarkan pergi setiap kemarahan dan sakit hati (*Religious forgiving*): Mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah, sehingga ikhlas menerima kejadian yang tidak menyenangkan.

SIMPULAN

Ada peningkatan rata-rata hasil nilai Islamic Religious Coping Mahasantri PESMA UNISA Bandung yang cukup signifikan dari rata-rata 80,4 % menjadi 86,2 %.

SARAN

Saran dari penelitian ini, Tingkat Islamic Religious Coping, sifatnya tidak tetap, tetapi ia perlu dipelihara secara konsisten dan berkelanjutan. Maka disarankan kepada UNISA Bandung untuk memberikan juga program-program lanjutan yang terus dapat menjaga stamina ruhani para mahasiswa di UNISA Bandung sehingga dapat melahirkan lulusan yang beriman, bertaqwa, berakhlakul-karimah dan professional.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y. (2020). Pembentukan Dasar Akhlaq Islami dan Etika Dalam Ilmu Tauhid Agama Islam. *Jurnal Penidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, 18(2), 55-71. <https://doi.org/10.37216/tadib.v18i2.376>
- Angelica, K., Sukamto, M. E., Chandra, C. C., & Andrea, K. (2022). Coping Strategies to Predict the Psychological Well-Being of College Students During the COVID-19 pandemic. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(2), 148–160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.49>
- Arkin, M., Lowe, S. R., Poon, C. Y. S., & Rhodes, J. E. (2022). Associations Between Religious Coping and Long-Term Mental Health in Survivors of Hurricane Katrina. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000483>

- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The Influence of Positive Religious Coping on Academic Burnout Experienced by Islamic Education Students of Private University in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Bogaerts, A., Claes, L., Buelens, T., Verschuere, M., Palmeroni, N., Bastiaens, T., & Luyckx, K. (2021). Identity Synthesis and Confusion in Early to Late Adolescents: Age Trends, Gender Differences, and Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Adolescence*, 87(1), 106–116. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2021.01.006>
- Branje, S. (2022). Adolescent Identity Development in Context. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101286. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2021.11.006>
- Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N. S., Melinda, F., & Budhiana, J. (2022). The Effect of Religion, Self-Care, and Coping Mechanisms on Quality of Life in Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1). <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/1971>
- Distinarista, H., & Rahayu, T. (2022). The Role of Spirituality in Coping Experience of Muslim Patients Suffering from Cervical Cancer. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.26714/mki.5.2.2022.100-109>
- Furqani, N. N. (2021). Peranan Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis. *I(1)*, 9–15. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>
- Hoogeveen, S., Sarafoglou, A., Aczel, B., Aditya, Y., Alayan, A. J., Allen, P. J., Altay, S., Alzahawi, S., Amir, Y., Anthony, F. V., Kwame Appiah, O., Atkinson, Q. D., Baimel, A., Balkaya-Ince, M., Balsamo, M., Banker, S., Bartoš, F., Becerra, M., Beffara, B., & Wagenmakers, E. J. (2022). A Many-Analysts Approach to the Relation between Religiosity and Well-Being. *Religion, Brain and Behavior*. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2022.2070255>
- Kalla, N., & Purohit, H. (2022). *Analyzing The Impact Of Coping Strategies On Well Being: A Correlational Study*, 19(2), 5654-5664. <https://www.webology.org/abstract.php?id=2021>
- Maier, K., Konaszewski, K., Skalski, S. B., Büssing, A., & Surzykiewicz, J. (2022). Spiritual Needs, Religious Coping and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Study among Migrants and Refugees in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063415>
- Murtadho, A., Hidayanti, E., Fakhri, M., Masri, S., Purwanti, K. L., Algifahmy, A. F., & Hakim, L. (2022). Religious Coping for COVID-19 Patients: Islamic Approaches. *Journal of Al-Tamaddun*, 17(1), 31–42. <https://doi.org/10.22452/JAT.vol17no1.3>
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Ta'lim: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01), 67-81. <http://dx.doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Napoles, M. A. R., Lacbayin, S. M. C., Pellerin, J., & Rodriguez, J. R. (2022). Coping Mechanism among College Students on Stress in Laboratory Activities in Time of Pandemic. *Puissant*, 3, 538-557. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-79083-6>
- Nuryatin, A., & Mulyati, A. (2021). Analisis Perilaku Belajar Mahasiswa. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Ekonomi*. 18(1), 77–89. <https://doi.org/10.25134/equi.v18i1.3890>

- Sen, H. E., Colucci, L., & Browne, D. T. (2022). Keeping the Faith: Religion, Positive Coping, and Mental Health of Caregivers During COVID-19. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.805019>
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan antara Koping Religius dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi, 14*(1), 22-31. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.22-31>
- Szcześniak, M., Kroplewski, Z., & Szałachowski, R. (2020). The Mediating Effect OF Coping Strategies on Religious/Spiritual Struggles and Life Satisfaction. *Religions, 11*(4). <https://doi.org/10.3390/rel11040195>
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive Religious Coping and Mental Health Among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions, 11*(10), 1–13. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>