

Religiusitas Mampu Meningkatkan Resiliensi Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren

Lutfi Hidayati Fauziah¹, Rio Samboja²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang, Jalan Terusan Dieng, 62-64 Klojen, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Fififauziah66@gmail.com¹, Riosamboja8@gmail.com²

Abstract

The role of religiosity is very much needed in developing the resilience of teenagers living in Islamic boarding schools. Teenagers are expected to be able to withstand the pressures that exist in Islamic boarding schools so that they are able to undergo the learning process well. Being away from their parents, being asked to be independent and be responsible for what they do and being expected to be able to adapt well is a pressure in new students at Islamic boarding schools. Religiosity as a determining factor that can influence resilience in adolescents. Religiosity is very necessary as a solution for students when solving obstacles and problems within themselves. The aim of this research is to determine the effect of religiosity on resilience. The subjects of this research were 100 teenagers who lived in Islamic boarding schools using random sampling techniques. The analysis technique uses the SPSS 27 correlation test which shows a calculated r of 0.512, $p = 0.001$ ($p < 0.005$), meaning that it has a significant or strong influence between the religiosity variable and resilience.

Keywords: Religiosity, Resilience, Adolescents, Islamic Bording School

Abstrak

Peran Religiusitas sangat dibutuhkan dalam pengembangan resiliensi remaja yang tinggal di pondok pesantren. Remaja diharapkan mampu bertahan dari tekanan yang ada dalam pondok pesantren sehingga mampu menjalani proses pembelajaran dengan baik. Jauh dari orang tua, diuntut mandiri dan bisa bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan diharapkan mampu beradaptasi dengan baik merupakan tekanan tersendiri bagi santri baru Di Pondok Pesantren. Religiusitas sebagai salah satu faktor penentu yang dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja. Religiusitas sangat diperlukan sebagai solusi santri saat menemui hambatan dan permasalahan dalam dirinya. Tujuan penelitian ini ialah mengetahui pengaruh religiusitas terhadap resiliensi. Subjek penelitian ini ialah 133 remaja yang tinggal di Pondok Pesantren dengan teknik *random sampling*. Teknik analisa menggunakan uji korelasi SPSS 27. Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap resiliensi pada remaja. Nilai $F_{hitung} > \text{nilai } F_{tabel}$ ($8,764 > 3,942$), nilai r sebesar $0,250 > r_{tabel}$ $0,176$, dan nilai $p = 0,004 < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan kedua variable berhubungan positif dan signifikan.

Kata kunci: Religiusitas, Resiliensi, Remaja, Pomdok Pesantren

PENDAHULUAN

Indonesia terkenal dengan sebutan Negara 1000 pesantren, Karena Indonesia terdapat 1,64 juta santri di pondok pesantren seluruh Indonesia pada tahun 2022. Jawa Timur memiliki jumlah santri paling banyak, yakni 564.299 orang .

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan yang di-selenggarakan oleh pemerintah dan/atau kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai dengan peraturan perundang-undangan (ayat 1), serta dapat diselenggarakan pada jalur formal, nonformal dan informal (ayat 3) (Zahra & Sukirno, 2022). Tujuan dibentuknya Pesantren adalah untuk memberikan ilmu keagamaan yang kuat dan melahirkan santri yang memiliki akhlakul karimah yang luhur dan karakter yang kuat, sehingga sistem pembelajaran di pesantren dilakukan dalam waktu yang cukup lama selama dua puluh empat jam perhari sehingga santri menetap tinggal di dalam pondok pesantren(Nihwan & Paisun, 2019)

Tantangan remaja yang tinggal di pondok pesantren adalah jauh dari orangtua, jauh dari keluarga, sehingga mereka dituntut untuk mandiri, bisa menjaga dirinya, dan diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu beradaptasi dengan segala tata tertib di pondok pesantren, beradaptasi dengan jadwal yang padat, dan juga beradaptasi dengan teman - teman baru.

Tantangan yang cukup berbeda yang dirasakan santri yang tinggal di pesantren modern dan pesantren Salaf. Sistem Pondok Pesantren Salaf masih sangat tradisional, banyak mempelajari kitab-kitab kuning dan sorogan, hafalan hafalan, gaya hidup yang tradisional seperti memasak sendiri, mencuci sendiri, membersihkan pondok secara mandiri sehingga tugas, kegiatan dan beban santri semakin banyak. tetapi Santri pondok Salaf lebih hormat dan taat kepada Kiai dan guru-guru mereka (Ibrahim, 2014). Sedangkan Pondok Pesantren Modern memiliki sistem pembelajaran yang lebih modern seperti mengikuti perkembangan zaman dengan teknologi yang dimiliki, ilmu agama dan umum diajarkan seimbang, gaya hidup yang modern makanan sudah tersedia, mencuci

bisa memilih menggunakan jasa mencuci dan tugas anak hanya belajar dan mengurus diri mereka (Nihwan & Paisun, 2019)

Remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki tingkat stress yang cukup mengkhawatirkan yaitu sedang (66%), rendah (24,5%), tinggi hanya (8%), Sehingga santri banyak menghadapi tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis santri di pondok pesantren (Zahra et al.,2022.) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis data bahwa kasus *bullying* ditemukan sekitar 87,6 % dimana korban laki-laki lebih banyak dari perempuan dan perilaku *bullying* lebih rentan terjadi pada usia remaja awal (Nashiruddin et al., 2019). Begitupun dengan penelitian Tasnim dan Satwika (2021) menunjukkan bahwa Santri yang berada di pondok pesantren X memiliki tingkat psychological wellbeing sedang (67,86%), rendah (16,07%), dan tinggi (19,64%).

Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Salaf yang sistem belajar tradisional menuntut para santri untuk lebih mampu beradaptasi dengan keadaan, mampu melaksanakan aturan pondok dengan baik dan tepat sehingga menimbulkan tekanan pada diri santri yang bisa menimbulkan hambatan-hambatan psikologis dalam dirinya. Besarnya tantangan dan hambatan yang dilalui oleh santri yang menempuh pendidikan di pesantren Salaf membutuhkan usaha yang lebih besar untuk menempuh keoptimalan diri dalam proses selama pembelajaran berlangsung. Pada Masa remaja ini terdapat proses transisi yang mencakup perubahan sosial emosional , biologis, dan juga kognitif(Amir & Rumiani, 2023a).

Proses Individu menerima segala informasi merupakan sebuah proses kognitif dan juga termasuk proses emosional yang diolah sedemikian rupa sehingga membutuhkan upaya meng-kontrol segala bentuk yang akan ada dalam proses kehidupannya, dan itu membutuhkan dukungan lingkungan yang baik seperti dukungan orang tua, dukungan keluarga, dukungan teman dan lingkungan sehingga remaja mampu merespon dengan baik. Jika remaja berada dalam situasi lingkungan yang kurang memberikan dukungan sehingga remaja kurang mampu mempertahankan diri mereka. Sehingga muncul perilaku

negatif, sikap agresi, *bullying*, keluar dari pondok tanpa izin, narkoba, hingga bunuh diri (Neff & Costigan, 2014)

Penelitian yang dilakukan kepada para atlet yang mengikuti perlombaan mereka juga berada dalam karantina berbulan-bulan pisah dari keluarga, dan melakukan semua secara mandiri dan penuh tekanan yang tinggi sehingga diperlihatkan muncullah gangguan kesehatan mental seperti sulit tidur, stress, gangguan makan, susah beradaptasi, dan depresi, sehingga kesejahteraan psikologis mereka rendah (Walton et al., 2022)

Remaja pada masa peralihan yang masuk ke jenjang sekolah yang lebih tinggi juga menunjukkan adanya kerentanan kesehatan mental yang dihadapi di semester pertama seperti konflik rasisme, masalah kesulitan adaptasi, kemandirian, yang membuat remaja mengalami kecemasan, gangguan tidur, stress berkepanjangan, kesehatan fisik terganggu, depresi dll (Kroshus et al., 2021). Kesejahteraan psikologis pada individu terutama remaja merupakan suatu proses pencapaian yang banyak menghadapi perubahan yaitu meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosional, perilaku, social, dan fisik (Machin et al., 2019)

Remaja yang tinggal terpisah dari orang tua, juga dapat muncul perasaan merasa negatif seperti merasa kurang diperhatikan oleh keluarga, sehingga muncul persepsi atau perasaan negatif pada diri remaja seperti merasa kesepian walaupun ada teman disekelilingnya, merasa tidak ada makna dalam hidup, merasa kehilangan arah tidak tahu arah tujuan hidup yang jelas, dan merasa putus asa (Dolcos et al., 2021). Kesulitan pada masa anak-anak dan remaja menyumbang hampir setengah gangguan kesehatan mental (Leventhal et al., 2015)

Dibutuhkan adanya kekuatan dari dalam diri individu untuk bisa bertahan dan mampu melewati masa sulit yang mereka alami. Kekuatan dalam diri ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi adalah proses dinamis pada diri individu dalam melakukan adaptasi positif terhadap kesulitan (Tanamal, 2021). Resiliensi menurut Connor dan Davidson merupakan suatu bentuk kepribadian yang membantu individu berkembang dalam menghadapi kesulitan dan bangkit kembali dari peristiwa yang penuh dengan stresor, trauma, dan tragedi (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi diri merupakan

kemampuan yang dimiliki individu yang memungkinkan dirinya untuk mampu menghadapi, mampu mencegah dan mampu meminimalisir dampak-dampak negatif dari kondisi yang tidak menyenangkan/bencana yang terjadi pada diri individu (Pahlevi & Salve, 2018). Resiliensi sendiri dapat mengalami perkembangan dan penurunan pada diri individu, butuh keterampilan yang baik agar individu selalu mampu bertahan dalam keadaan apapun. Aspek dalam resiliensi adalah *emotion regulation* (Kontrol Emosi), *Impuls Control* (Pengendalian pada diri), *Optimist* (Optimis), *Causal Analysis* (mampu menganalisis Penyebab Masalah), *Empathy* (memiliki Empati), *Self - Efficacy* (Efikasi Diri), *Reaching out* (Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan (Connor & Davidson, 2003).

Untuk dapat memberikan kekuatan individu dalam menjalani kehidupan dan melewati masa sulitnya individu membutuhkan kekuatan yang bersifat kepercayaan yang kuat dalam dirinya agar terus yakin mampu menghadapi segala tantangannya. Religiusitas merupakan keyakinan individu terhadap Tuhannya, bahwa ada kekuatan diluar dirinya yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik jika keyakinan itu dirawat dengan baik (Edara et al., 2021). Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan (Amir & Rumiani, 2023b) Religiusitas merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan dan dihayati sebagai yang paling maknawi yang diukur dengan skala religiusitas melalui aspek keyakinan agama, praktek agama, pengalaman beragama, pengetahuan agama dan konsekuensi beragama (Tanamal, 2021)

Baumgardner & Crothers (2010) merangkum beberapa hasil penelitian yang dirangkum dalam bukunya *Psychology Positive* bahwa religiusitas dapat mengarahkan pada kebahagiaan. Individu yang rajin beribadah, aktif mengikuti kegiatan keagamaan cenderung lebih bahagia. Karen merasa dirinya aman, tenang dan lebih bijaksanan ketika menghadapi masalah. Saat seseorang mampu menginternalisasi nilai-nilai (ajaran) agama yang dianutnya tentu akan berpengaruh pada kesehariannya atau

menuntun perilakunya. Religiusitas merupakan tingkat kesadaran seseorang terkait jalan hidup yang dipilihnya yang mengantarkan pada pengalaman “*sacred*” atau kesucian Tuhan. Temuan empiris lainnya memperlihatkan bahwa orang yang religius memiliki fondasi kuat pada perkembangan moralnya, karena agama memuat tentang apa yang “benar” dan apa yang “salah” (Edara et al., 2021).

Hasil penelitian Puji (2018) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi dengan subjek survivor kanker payudara dengan tingkat korelasi sedang $r : 0.597$ (Puji Nur Rachman et al., 2018) Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Edara dkk menyatakan bahwa ada hubungan positif antara Teknik konseling religiusitas dan resiliensi terhadap regulasi emosi pada mahasiswa (Edara et al., 2021). Penelitian rumiani dan amir juga menunjukkan korelasi positif antara religiusitas terhadap resiliensi sebesar $r : 0.530$ (Amir & Rumiani, 2023a) . Ini menunjukkan bahwa resiliensi pada diri remaja harus ditingkatkan agar remaja mampu menjalani kehidupannya agar menjadi lebih baik, dan religiusitas yang baik pada diri individu akan mampu memperkuat resiliensi pada diri remaja.

METODE

Peneliti pada penelitian ini fokus menggunakan Metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan kuantitatif untuk menunjukkan keterkaitan antara variabel tersebut dan diolah menggunakan metode statistik. Variabel yang peneliti gunakan ialah Religiusitas sebagai variabel bebas (X) dan Resiliensi sebagai variabel terikat (Y).

Sampel

Peneliti menggunakan 200 Partisipan remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Salaf di Singosari. Terdiri dari 114 Perempuan dan 86 Laki – laki. Teknik *simple random sampling* yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini . Partisipan terdiri dari kelompok usia 13-14 tahun (88 orang), kelompok usia 16-17 tahun (112 orang)

Pengumpulan Data

Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* Penarikan data adalah dengan pengisian instrumen secara *offline*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikometri yaitu mengukur religiusitas menggunakan skala *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)* sebanyak 15 item dari 5 dimensi yaitu dimensi intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman. Contoh item dari CRS adalah “Seberapa sering bagi anda terhubung dengan komunitas agama?”, sedangkan pengukuran resiliensi menggunakan skala CD-RISC sebanyak 26 item dari 5 dimensi yaitu kompetensi personal, kepercayaan insting dan toleransi emosi negative, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, control, spiritualitas. Contoh item adalah “Saya dapat mengelola perasaan yang tidak menyenangkan ketika menghadapi masalah di pondok”.

HASIL

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah SPSS v.27 *for windows* dengan menggunakan Teknik analisis regresi berganda. Teknik tersebut peneliti pilih dengan maksud untuk melakukan prediksi. yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian yang kami teliti ini yaitu mengetahui apakah terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap resiliensi pada remaja.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.250 ^a	.063	.056	6.35973
a. Predictors: (Constant), Religiusitas				
b. Dependent Variabel : Resiliensi				

Tabel 1.1 Hasil Analisis Regresi

Hasil uji Analisis regresi diatas menunjukkan religiusitas memberikan pengaruh dan peran penting terhadap resiliensi sebesar 6,3% dan 25% berkontribusi kepada variable lain.

Hasil pengujian realibilitas pada variable penelitian ini :

Tabel 1.2 Hasil Realibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.690	15

Tabel 1.2 Hasil pengujian reliabilitas terhadap variabel Religiusitas

Diatas merupakan hasil uji realibilitas dari variable X, Variabel X pada penelitian ini ialah Religiusitas dinyatakan reliabel, karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari pada nilai dasar yaitu $0,690 > 0,6$.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.683	26

Tabel 1.3 Hasil Hasil pengujian reliabilitas terhadap variabel Resiliensi

Diatas merupakan hasil uji realibilitas dari variable Y, Variabel Y pada penelitian ini ialah Resiliensi dinyatakan reliabel, karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari pada nilai dasar yaitu $0,683 > 0,6$. Maka dari itu kedua variabel dinyatakan reliabel atau dinyatakan dapat dipercaya.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		133
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.33559698
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.054
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.198
	99% Lower Bound	.188
	Confidence Upper Bound	.208
	Interval	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Tabel 5 Hasil pengujian reliabilitas terhadap variabel Resiliensi

Dari gambar diatas diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 (> 0.05), maka H_0 diterima atau data residual terdistribusi normal.

PEMBAHASAN (TIMES NEW ROMAN 12, BOLD, UPPERCASE)

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas terhadap resiliensi remaja yang tinggal di pondok pesantren, dengan angka sebesar Hasil uji Analisis regresi diatas menunjukkan religiusitas memberikan pengaruh dan peran penting terhadap resiliensi sebesar 6,3% dan 25% berkontribusi kepada variable lain.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman dkk (2018) dikatakan bahwa terjadi hubungan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada survivor kanker payudara, yang mana jika survivor kanker payudara memiliki religiusitas yang tinggi maka resiliensi pada diri survivor juga tinggi, ini akan membantu survivor bertahan dengan baik dan menjalani serangkaian proses penyembuhan dan pengobatan dengan lebih baik (Puji Nur Rachman et al., 2018)

Sejalan juga dengan penelitian Nadhifah (2021) penelitiannya yang berjudul Hubungan Religiusitas dan Resiliensi akademik pada mahasiswa dalam perspektif Psikologi Islam menyatakan bahwa kewajiban pada setiap muslim untuk memiliki resiliensi yang baik, yang artinya religiusitas juga akan meningkat sehingga keduanya akan saling berhubungan (Nadhifah, n.d.-a, n.d.-b)

Sehingga temuan hasil penelitian ini sudah menjawab tujuan penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan resiliensi remaja, dan diharapkan setiap remaja memiliki sikap ini agar mampu memiliki kompetensi personal yang baik, kepercayaan insting dan toleransi emosi negative sehingga mampu melalui segala hal yang terjadi dalam hidupnya dengan baik, memiliki penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman ini merupakan hal penting yang harus dimiliki remaja

agar mampu tumbuh kuat dengan segala perubahan dan masalah yang terjadi, juga memiliki control diri yang baik, dan spiritualitas yang baik.

Implikasi pada penelitian ini ialah mampu memberikan informasi kepada Masyarakat betapa pentingnya memiliki religiusitas yang baik dan resiliensi yang baik, resiliensi mampu tercapai dengan salah satunya memiliki religiusitas yang baik. Dengan memberikan lingkungan yang baik bagi anak seperti di pondok pesantren diharapkan mampu memberikan energi yang positif kepada anak sehingga terbentuk kebiasaan dan perilaku yang baik sehingga anak akan banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang positif yang akan menjadikan energi positif bagi dalam dirinya.

Semoga makin banyak penelitian tentang resiliensi ini khususnya pada remaja sehingga memberikan banyak informasi dan pengetahuan terhadap Masyarakat agar mampu meningkatkan resiliensi pada dirinya, penelitian ini belum bisa memenuhi populasi dari remaja yang tinggal di pondok pesantren semoga penelitian selanjutnya bisa lebih banyak sampel pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan adanya pengaruh Religiusitas dengan Resiliensi yang signifikan. Sehingga mampu menjawab tujuan dari penelitian ini ialah adanya pengaruh yang signifikan dari variabel X yaitu Religiusitas terhadap variabel Y yaitu Resiliensi yang menunjukkan bahwa dengan *religiusitas* yang baik yang dimiliki oleh remaja mampu meningkatkan resiliensi pada diri remaja, remaja mampu memiliki kekuatan yang baik dari dalam dirinya untuk bertahan dalam kondisi apapun, baik senang maupun susah. Jika semua remaja memiliki resiliensi yang baik maka remaja akan mampu lebih fokus pada hal-hal positif dan mampu belajar menjadi lebih baik. Religiusitas yang baik pada diri santri atau remaja akan membentuk hal positif pada iman dan mental mereka sehingga akan memberikan kekuatan yang besar untuk yakin bahwa semua hal di dunia ini sudah menjadi kehendak Tuhan manusia tinggal bertahan dan menajalankan dengan sebaik-baiknya.

Dibutuhkan lingkungan yang baik, dari orang tua atau lingkungan sekolah juga lingkungan pondok pesantren untuk memberikan energi positif pada diri remaja. Dengan setting lingkungan yang religiusitas maka akan terinternalisasi kebiasaan dan perilaku positif yang tidak hanya satu individu tetapi semua individu akan sama-sama mendapatkan energi positif sehingga akan tercipta hubungan saling mendukung, menghormati dan mencintai satu sama lain, dan mendukung dalam hal kebaikan.

Bagi penelitian selanjutnya agar dapat meneliti fakto-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Banyak cara lain untuk kita memberikan hal baik untuk menunjang kebutuhan remaja, agar menjadi generasi yang tumbuh dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Z. A., & Rumiani, R. (2023a). THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND RESILIENCE IN MEDICAL STUDENTS. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 5(2), 53–72. <https://doi.org/10.32923/psc.v5i2.3375>
- Amir, Z. A., & Rumiani, R. (2023b). THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND RESILIENCE IN MEDICAL STUDENTS. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 5(2), 53–72. <https://doi.org/10.32923/psc.v5i2.3375>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892–2905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>

- Edara, I. R., Del Castillo, F., Ching, G. S., & Del Castillo, C. D. (2021). Religiosity, emotions, resilience, and wellness during the COVID-19 pandemic: A study of taiwanese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126381>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science and Medicine*, 269. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Leventhal, K. S., Gillham, J., DeMaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284–295. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.011>
- Machin, J. E., Adkins, N. R., Crosby, E., Farrell, J. R., & Mirabito, A. M. (2019). The marketplace, mental well-being, and me: Exploring self-efficacy, self-esteem, and self-compassion in consumer coping. *Journal of Business Research*, 100, 410–420. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.12.028>
- Nadhifah, F. (n.d.-a). *Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perpektif Psikologi Islam*. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2444>
- Nashiruddin, A., Pesantren, P., & Kajen, A.-H. (2019). *FENOMENA BULLYING DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH KAJEN PATI* (Vol. 7, Issue 2).
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Psychologie und Glücklichein ... Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness Mitgefühl mit sich selbst, Wohlbefinden und Glücklichein. In *Psychologie in Österreich* (Vol. 2).
- Nihwan, M., & Paisun, D. (n.d.-a). *TIPOLOGI PESANTREN (MENGKAJI SISTEM SALAF DAN MODERN)*.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MERANTAU YANG TINGGAL DI TEMPAT KOS. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>

- Psikologi UIN Sunan Kalijaga, P., Alza Nur Zahrah, N., Setyani Hadi Sukirno, R., Studi Psikologi, P., & Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, F. (n.d.). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 10, Issue 2).
- Puji Nur Rachman, M., Fahmi, I., Hermawati UIN Sunan Gunung Djati, N., & Barat, J. (2018). HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN RESILIENSI PADA SURVIVOR KANKER PAYUDARA. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 29–39. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.1718>
- Tanamal, N. A. (2021). *Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unindra.ac.id/index.php/jagaddhita>
- Walton, C. C., Lewis, K. J., Kirby, J., Purcell, R., Rice, S. M., & Osborne, M. S. (2022). Self-Compassionate Motivation and Athlete Well-Being: The Critical Role of Distress Tolerance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–19. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0009>