

Psychological Immune System in Terms of Religiosity and Social Support Among Muslim Students

Raudatussalamah

raudatussalamah@uin-suska.ac.id

Salmiyati

salmiyati@uin-suska.ac.id

Putri Miftahul Jannah

putri.miftahul.jannah@uin-suska.ac.id

Elyusra Ulfah

elyusra.ulfah@uin-suska.ac.id

Lailatul Izzah

izzah@diniyah.ac.id

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

⁵IAI Diniyyah Fakultas Dakwah, Prodi Psikologi

Abstract

The psychological immune system is a defense system individuals need to overcome physical and mental health pathologies. This study examines the relationship between religiosity and social support with the psychological immune system. This research is correlational quantitative research. Participants in this study amounted to 535 students of UIN Suska Riau using an accidental sampling technique. The measuring instrument used is the Psychological Immune System, Religiosity, and Social Support Scale. The multiple regression analysis results found a correlation between religiosity, social support, and the psychological immune system, with a regression coefficient of $F= 121,938$ ($p.000$) with a contribution of 31.2%. This research implies that the higher the religiosity and social support for students, the more the psychological immune system that is owned will be affected.

Keywords: *Psychological immune system, religiosity, social support*

Abstrak

Sistem kekebalan psikologis adalah sistem pertahanan yang dibutuhkan oleh individu untuk mengatasi patologi kesehatan fisik dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji relasi antara religiusitas dan dukungan sosial dengan sistem imun psikologis dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Adapun partisipan yang terlibat adalah berjumlah 535 mahasiswa UIN Suska Riau yang beragama Islam yang didapatkan melalui teknik accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Psychological Immune System, skala religiusitas dan skala dukungan Sosial. Hasil analisis regresi berganda ditemukan bahwa terdapat korelasi antara religiusitas, dukungan sosial dan sistem imun psikologis dengan koefisien regresi sebesar $F= 121.938$ ($p.000$) dengan sumbangan 31,2%. Implikasi dari penelitian ini adalah semakin tinggi religiusitas dan dukungan sosial bagi mahasiswa, berdampak pada peningkatan sistem imun psikologis yang dimiliki.

Kata Kunci: **Sistem Kekebalan Psikologis, Religiusitas, Dukungan Sosial**

A. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO, 2022) memaparkan bahwa pada tahun 2020 lebih dari 1,5 juta remaja dan orang dewasa yang berusia 10-24 tahun meninggal dunia dengan rata-rata 5000 kematian perhari. Diantara penyebab kematian tersebut adalah kekerasan interpersonal dan persoalan kesehatan mental seperti depresi dan bunuh diri. Sedangkan hasil Riset Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia terhadap 393 ditemukan bahwa 95,4% individu usia 16-24 tahun gejala kecemasan (*anxiety*), 88% gejala depresi ketika menghadapi permasalahan dan 96,4% kurang mengetahui cara mengatasi stress yang dialami (Kaligis, 2021). Kondisi ini menggambarkan bahwa kalangan usia 16-24 tahun merupakan kelompok yang rentan dan merupakan periode kritis terkait gangguan mental. Untuk membantu mengatasi periode kritis ini maka selain penguatan imun tubuh, sistem imun psikologis juga harus dikuatkan.

Sistem imun psikologis adalah sistem pertahanan yang dibutuhkan individu untuk mengatasi patologi kesehatan fisik dan psikologis. Sistem imun psikologis merupakan unsur penting bagi individu karena mampu menurunkan depresi (Voitkane, S, 2004), dapat membantu individu agar lebih toleran terhadap stres, lebih seimbang, lebih menerima diri sendiri, lebih berempati dan lebih berdamai tentang situasi dan peristiwa tertentu (Oláh, 2005), dapat memprediksi kesejahteraan (*flourishing*) (Essa, 2020). Selain itu sistem imun psikologis dapat digunakan sebagai koping pada individu (Takács, Takács, Kárász, Horváth, Oláh, 2021), dan mampu mengatasi emosi negative yang ekstrim dan berkepanjangan (Dubey & Shahi, 2011) serta berkaitan secara positif dengan kualitas hidup (Raudatussalamah, 2022). Sebagai unsur penting pada diri individu, maka sistem imun ini harus diperkuat karena perubahan kehidupan di masa yang akan datang lebih besar yang dapat mengancam kesehatan manusia baik secara fisiologis maupun psikologis.

Sistem Imun Psikologis merupakan sistem yang terintegrasi dari dimensi kepribadian, meliputi kognitif, motivasi, dan perilaku yang dapat memberikan kekebalan terhadap stres, mendorong perkembangan yang sehat, dan berfungsi sebagai "antibodi psikologis" atau sumber daya tahan stres (Oláh, 2005). Seperti, sistem kekebalan biologis yang melawan zat berbahaya seperti bakteri atau racun untuk melindungi tubuh, *sistem imun psikologis* menjaga individu dari racun yang dihasilkan oleh kekhawatiran yang terus muncul dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari (Dubey & Shahi, 2011). Sehingga dengan adanya sistem imun psikologis ini, diharapkan akan terbentuk mental yang sehat.

Sistem imun psikologis senantiasa harus dipertahankan atau ditingkatkan karena sangat penting untuk kesehatan individu. Terdapat beberapa faktor yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan sistem imun psikologis diantaranya adalah religiusitas. Religiusitas dapat menghasilkan sebuah sikap dan perspektif yang positif pada diri individu terkait kejadian atau suatu masalah yang dialaminya (Safaria, 2011). Selain itu religiusitas dapat meningkatkan koping yang efektif dengan respon yang adaptif (Wahyuni, 2020), dan memiliki pengaruh positif terhadap cara berfikir, kesehatan dan kebermaknaan (Bekhet & Sarsour, 2018). Penelitian dari (Doufesh et al., 2014) menyebutkan salah satu aktifitas religiusitas yang mampu merendahkan tekanan darah, meningkatkan fokus, dan menstabilkan pikiran adalah sholat. Senada dengan (Matin, 2018) yang menyebutkan bahwa sholat tahajud dengan tulus dapat secara efektif mengurangi sekresi kortisol, meningkatkan respon imun tubuh serta menghindari stress.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap sistem imun psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sumber daya yang relatif stabil dalam mendorong coping melalui evaluasi ulang dan menjadi penyangga stres (Lakey & Orehek, 2011). Gupta and Nebhinani mengatakan bahwa meningkatkan hubungan dalam keluarga dapat membangun pondasi dukungan sosial yang kuat sebagai faktor pelindung untuk masalah kesehatan mental kedepan (Gupta & Nebhinani, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah religiusitas dan dukungan sosial dapat menjadi prediktor sistem imun psikologis pada mahasiswa.

B. METODE PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Sebanyak 535 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *accidental sampling*, yang terdiri dari 433 perempuan dan 102 laki laki dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun terdiri dari delapan fakultas.

2. Alat Ukur Penelitian

Instrument penelitian menggunakan skala *Psychological Immune Competence Inventory* (PICI) dari (Oláh, 2005) yang terdiri dari 16 item dengan 16 subskala yang berbeda. 16 subskala ini mencakup tiga subsistem berdasarkan fungsi psikologis utamanya, yaitu *Approach-belief subsystem* (ABS), *Monitoring-creating-executing subsystem* (MCES), dan *Self-regulating subsystem* (SRS). Pada penelitian ini skala tersebut dikembangkan menjadi 32 aitem dan setelah dilakukan uji coba hanya 23 aitem yang valid dengan rentang skor 0,275- 0,700 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,895.

Skala religiusitas berisi dua belas aspek yaitu *daily spiritual experiences, meaning, values, beliefs, forgiveness, private religious practices, religious/spiritual coping, religious support, religious/spiritual history, commitment, organizational religiousness*, dan *religious preference* yang merupakan aspek dari teori yang dikemukakan oleh Fetzer (1999). Namun pada penelitian ini, skala religiusitas yang digunakan adalah instrumen yang sudah dikembangkan oleh (Suryadi & Hayat, 2021), yang terdiri dari 37 aitem dan setelah dilakukan uji coba hanya 31 aitem yang valid dengan rentang 0,278-0,878 dan koefisien reliabilitas Cronbach Alfa yaitu 0,963. Sedangkan untuk skala dukungan sosial mengacu pada teori yang dikembangkan (Sarafino & Smith, 2011). Alat ukur ini disusun oleh peneliti sendiri dengan meliputi aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan sosial dengan jumlah aitem sebanyak 27 aitem dan hanya 25 aitem yang valid dengan rentang skor 0,282-0,708 dan koefisien Cronbach Alfa 0,887.

3. Teknik analisa data

Pengolahan data dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda, dan deskripsi frekuensi. korelasi product moment, *cross tabulation*. Sebelum dilakukan uji regresi berganda dilakukan pemenuhan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas, linieritas, multikolinier, autokorelasi dan heterokedastisitas.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Diskripsi frekuensi data demografi

Tabel 1. Diskripsi data demografi

<i>Data Demografi</i>	<i>Kriteria</i>	<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>	<i>N</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Usia (th)</i>	<i>18-20</i>	<i>1.386916</i>	<i>0.4875</i>		<i>328</i>	<i>61.3</i>
	<i>21-24</i>				<i>207</i>	<i>38.7</i>
<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Laki-laki</i>	<i>1.809346</i>	<i>0.393185</i>		<i>102</i>	<i>19.1</i>
	<i>Perempuan</i>				<i>433</i>	<i>80.9</i>
<i>Fakultas</i>	<i>Fdk</i>	<i>4.566355</i>	<i>2.396703</i>	<i>535</i>	<i>87</i>	<i>16.3</i>
	<i>Fekonsos</i>				<i>70</i>	<i>13.1</i>
	<i>Fapertapet</i>				<i>46</i>	<i>8.6</i>
	<i>Psikologi</i>				<i>32</i>	<i>6.0</i>
	<i>Fst</i>				<i>52</i>	<i>9.7</i>
	<i>Fasih</i>				<i>84</i>	<i>15.7</i>
	<i>Ftk</i>				<i>126</i>	<i>23.6</i>
	<i>Ushu</i>				<i>38</i>	<i>7.1</i>
<i>Semester</i>	<i>3</i>	<i>5.2729</i>	<i>1.894283</i>		<i>143</i>	<i>26.7</i>
	<i>5</i>				<i>241</i>	<i>45.0</i>
	<i>7</i>				<i>86</i>	<i>16.1</i>
	<i>9</i>				<i>65</i>	<i>12.1</i>
<i>Tempat Tinggal</i>	<i>Keluarga/Orangtua</i>	<i>1.680374</i>	<i>0.466768</i>		<i>171</i>	<i>32.0</i>
	<i>Kostan</i>				<i>364</i>	<i>68.0</i>

Data demografi menunjukkan bahwa berdasarkan rentang usia didominasi usia 18-20 tahun berjumlah 328 orang, jenis kelamin perempuan 433 orang, fakultas terbesar yaitu Fakultas tarbiyah dan keguruan, berada pada semester 5 dan tinggal di kostan.

2. Uji Asumsi

Hasil uji normalitas diperoleh nilai koefisien residual kolmogorov-Smirnov sebesar 0,724 dengan signifikansi 0,671. Angka ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (tabel 2)

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		535
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.80941162
Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.031
	Negative	-.031
Kolmogorov-Smirnov Z		.724
Asymp. Sig. (2-tailed)		.671

Sedangkan uji linieritas menunjukkan bahwa data ini bersifat linier dengan nilai deviasi linieritas sebesar dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel		Sum of Square	F	R Square	Signifikansi
Religiusitas*	Linierity	8156.970	238.985623	31,0 %	0.000
Psychological Immun System	Deviation of Linierity	1811.760	0,965		0,549
Dukungan Sosial*	Linierity	3392.389226	79.033583	12,9%	0.000
Psychological Immun System	Deviation of Linierity	1944.649158	1.006780		0,463

Selain uji normalitas dan linieritas, dilakukan pula uji autokorelasi untuk melihat apakah ada korelasi variabel dalam model prediksi. Variabel dalam penelitian ini tidak menunjukkan terjadinya autokorelasi, dengan koefisien nilai Durbin-Watson sebesar 1,767. Nilai ini berada pada rentang 1.65-2.35 (Tabel 4).

Tabel 4. Uji Autokorelasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.561 ^a	.314	.312	5.82032	.314	121.938	2	532	.000	1.767

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai VIF sebesar $1.435 < 10$ dan nilai tolerance $0.697 > 0.100$ (Tabel 5). Artinya tidak terjadi multikolinieritas pada kedua variabel independent.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	.697	1.435
Religiusitas	.697	1.435

Tabel 6. Uji Heterokedastisitas

			Unstandardized Residual
Spearman's rho	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	-.045
		Sig. (2-tailed)	.295
		N	535
	Religiusitas	Correlation Coefficient	-.051
		Sig. (2-tailed)	.235
		N	535
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	535

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji heterokedastisitas untuk melihat ketidaksamaan varian yang ditentukan dari nilai signifikansi masing masing variabel independent. Hasil uji Spearman-Rho menunjukkan tidak terjadi heterokedastisitas karena nilai signifikansi > 0.05 (Tabel 6).

Hasil keseluruhan uji asumsi memenuhi ketentuan dalam analisis uji regresi linier berganda. Sehingga analisis untuk uji hipotesis dapat dilanjutkan.

3. Analisis data

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata rata mahasiswa memiliki tingkat imun psikologis yang tinggi, tingkat religiusitas yang sangat tinggi dan tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi variabel penelitian

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
PIS	Sangat tinggi	60	11,2
	Tinggi	323	60,4
	Sedang	137	25,6
	Rendah	15	2,8
	Sangat rendah	0	0
Religiusitas	Sangat tinggi	373	69,7
	Tinggi	124	23,2
	Sedang	30	5,6
	Rendah	3	0,6
	Sangat rendah	5	0,9
Dukungan Sosial	Sangat tinggi	130	24,3
	Tinggi	242	45,2
	Sedang	157	29,3
	Rendah	4	7
	Sangat rendah	2	4

Tabel.8. Gambaran Deskriptif variabel penelitian

Variabel	Jumlah Partisipan (N=535)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>
Religiusitas	105.0374	12.97962
Sosial Support	74.2636	9.73832
<i>Psychological Immune System</i>	66.6374	7.01572

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial dapat menjadi prediktor sistem imun psikologis. Hipotesis diterima tabel 9.

Tabel 9. Uji hipotesis

Variabel	F	R	R Square	Std error estimasi	Signifikansi
Rel&DS * PIS	121.938	0.561	31,2	5.820321	0.000
Religiusitas		0.557	31,0		0.000
Dukungan Sosial		0,359	12,9		0.000

Religiusitas dan dukungan sosial dinyatakan mampu untuk memprediksi imun psikologis mahasiswa. Sebagaimana individu mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh memerlukan asupan makanan, air, nutrisi seperti itu pula daya tahan psikologis atau imun psikologis memerlukan asupan, diantaranya adalah religiusitas dan dukungan sosial. Selain itu, hasil analisis *cross tabulasi* menunjukkan skor yang tinggi pada variabel sistem imun psikologis sebagian besar memiliki tingkat religiusitas dan dukungan sosial yang tinggi.

Pengalaman pengalaman transedental, menjadikan agama sebagai tujuan hidup, bagaimana keimanan terhadap nilai hidup, keyakinan terhadap ajaran agama, memaafkan diri sendiri dan orang lain, perilaku beragama, berdoa dan beribadah, hubungan sosial mahasiswa dengan sesama pemeluk agama, berpartisipasi dalam agama, berkomitmen dengan agama, terlibat dalam aktifitas keagamaan dan kemampuan mahasiswa menentukan pilihan memberikan pengaruh yang besar terhadap imun psikologis mahasiswa. Emmons (Compton, 2005) meyakini bahwa kepribadian yang terintegrasi dapat tumbuh jika terjadi peningkatan dalam religious komitmen dan bahkan dapat mengatasi konflik internal, dan membantu individu untuk fokus pada tujuan. Sebagaimana Pargament, Smith, Koenig & Perez (Compton, 2005) menyebutkan bahwa religiusitas dapat membantu individu dalam berbagai cara, misalnya menumbuhkan harapan dan memberikan alasan untuk stressor stresor yang tak diharapkan. mahasiswa yang memiliki skor religiusitas yang tinggi, juga memiliki skor sistem imun psikologis yang tinggi akan mampu untuk menghadapi stressor dan terhindar dari munculnya penyakit.

Keyakinan terhadap ajaran agama dan pengalaman pengalaman transedental menggambarkan keimanan yang dimiliki mahasiswa. Sebagaimana (Rajab, 2019) menyebutkan keimanan merupakan puncak kesadaran individu terhadap Tuhannya, yang dapat membentuk amalan nyata dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu. Amalan amalan atau aktifitas yang dilakukan menumbuhkan orientasi tujuan, dapat meningkatkan daya pemecahan masalah, yang merupakan hal penting untuk menghadapi kesulitan sosial dan adaptasi. Sebagaimana hasil penelitian (McCullough & Willoughby, 2009), (Hodge et al., 2020) menemukan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan *self control*, mempengaruhi pemilihan, pencapaian dan pengaturan tujuan, sehingga dapat membantu mahasiswa untuk meregulasi diri. Kemampuan dalam *self control*, hingga meregulasi diri merupakan aspek penting dalam sistem imun psikologis.

Dukungan social merupakan faktor kedua yang dapat menjadi predictor yang dapat mempengaruhi sistem imun psikologis mahasiswa. Tao dkk, (2000) menyebutkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif yang paling esensial bagi mahasiswa. Hal tersebut diperkuat oleh Dollete dkk (2004) yang mendapati bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor yang dapat mengurangi masalah psikologis, memperkuat kesehatan psikologis, dan bertindak sebagai penyokong terhadap peristiwa hidup yang penuh tantangan di kalangan mahasiswa. Aksi suportif yang didapatkan dari dukungan sosial dianggap sebagai penopang dampak stres dengan meningkatkan efektivitas koping, yang pada gilirannya mengurangi kesulitan di kehidupan perkuliahan mahasiswa (Lakey & Cohen, 2000). Penelitian dari (Kristofora & Hendriati, 2021) menguatkan peran dukungan social terhadap regulasi emosi pada remaja, hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi skor kepuasan dukungan sosial yang didapatkan semakin kuat kognitif *appraisal* yang dimiliki oleh remaja.

Social support juga dapat membantu mahasiswa memahami peristiwa yang dilaluinya secara positif. Sebagaimana (Cohen & Wills, 1994) mengatakan bahwa ketika orang yang memberikan support menceritakan pengalamannya dalam menghadapi peristiwa negatif, maka individu dapat memandang peristiwa negatif

yang dialaminya dengan sudut pandang yang positif dan merasa yakin dapat melalui peristiwa tersebut.

Religiusitas dan dukungan social melalui aspek aspek yang dimilikinya dapat membantu mahasiswa untuk merasakan dirinya sebagai individu yang cakap, berorientasi pada tujuan, dan terus bertumbuh, seperti berfikir positif, yakin dalam bertindak, pemahaman dan kebermaknaan lingkungan, dan mempunyai tekad yang kuat untuk melakukan aktualisasi diri dan self-ekspansi. Selain itu juga jenis dukungan yang dirasakan dapat membantu mahasiswa dalam mengeksplorasi perubahan dan orientasi tantangan, kapasitas pemantauan sosial, dan lingkungan intrapsikis untuk peristiwa hidup yang baru, serta konsep diri yang kreatif dan kapasitas pengerahan sosial untuk tercapainya keseimbangan antara tuntutan lingkungan dan tujuan individu jangka panjang. Lebih lanjut, kemampuan mencari solusi alternatif, orientasi tujuan, pemecahan masalah dan sebagai modal sosial. Dukungan social juga dapat membentuk mahasiswa untuk mampu mengontrol dorongan dorongan, mampu mengamati situasi secara efektif, mobilisasi, melakukan control emosi dan iritabilitas. Antibodi psikologis yang meningkat akan memungkinkan mampu untuk mengontrol emosi dan mengekspresikan perasaan marah dan frustasi secara konstruktif (Jaiswal, Singh T & Arya, 2020)

D. KESIMPULAN

Sistem imun psikologis adalah sistem pertahanan yang dibutuhkan individu untuk mengatasi patologi masalah fisik dan psikologis. Penelitian ini berusaha mengidentifikasi pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap sistem imun psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial berpengaruh terhadap sistem imun psikologis. Semakin tinggi religiusitas dan dukungan sosial yang dimiliki seseorang semakin tinggi imun psikologis. Melalui pendalaman religiusitas, dan meraih dukungan sosial maka mahasiswa dapat memiliki imun psikologis yang kuat dalam membantu menghadapi peristiwa negatif dan tantangan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bekhet, A. K., & Sarsour, I. (2018). The Relationship between Positive Thinking , Religion , and Health from the Perspectives of Arab University Students. *Journal of Clinical Trials and Case Reports*, 1(2).
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1994). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological*, 16(1), 20–31. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Compton, W. . (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth Inc.
- Dollete, Steese, Phillips, & Matthews, (2004). Understanding girls' circle as an intervention on perceived socialsupport, body image, self-efficacy, locus of control and self-esteem. *The Journal of Psychology*, 90 (2), 204 – 215.
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2014). Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558–562. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0426>
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 36–47. http://users/aishwaryajaiswal/Desktop/Thesis Nov 2021/dubey%7B_%7Dand%7B_%7Dshahi%7B_%7DPIS.pdf
- Essa, E. K. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37–43. <https://doi.org/10.17509/ije.v13i1.24488>

- Fetzer, J. E. (1999). Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group. In *The John E. Fetzer Institute*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1577
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Let's Build the Psychological Immunity to Fight Against Covid-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 601–603. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>
- Hodge, A. S., Alderson, C. J., Mosher, D. K., Davis, C. W., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Green, J. D., & Davis, D. E. (2020). Religion and Spirituality, Free Will, and Effective Self-regulation. In *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism* (Issue June, pp. 103–117). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00009-3>
- Jaiswal A, Singh T and Arya YK (2020) "Psychological Antibodies" to Safeguard Frontline Healthcare Warriors Mental Health Against COVID-19 Pandemic-Related Psychopathology. *Front. Psychiatry* 11:590160. doi: 10.3389/fpsy.2020.590160
- Kaligis, F. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Kristofora, E., & Hendriati, A. (2021). The Role of the Quality of Perceived Social Support in the Emotion Regulation Strategies of Adolescents in Jakarta. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 69–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/aipj.v36i1.1573>
- Lahey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.), *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford.
- Lahey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–496.
- Matin, N. S. (2018). Tahajjud Therapy for Stress Coping: Psychoneuroimmunological Perspective. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (Vol. 231, Issue Amca, pp. 617–619). <https://doi.org/10.2991/amca-18.2018.171>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei [Emotions, Coping, and Optimal Experience. Methods of Understanding the Individual's Inner States]*. Budapest: Trefort Kiadó. Panagopoulou.
- Rajab, K. (2019). *Psikoterapi Islam* (Cet. 1). Jakarta: Amzah.
- Raudatussalamah (2022). Peran religiusitas dan sistem imun psikologis terhadap kualitas hidup di masa pandemic covid 19 (kajian terhadap perempuan yang sudah menikah di kota pekanbaru). Laporan Penelitian. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UIN Suska Riau.
- Safaria, T. (2011). Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 155. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.462>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology; Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Suryadi, B., & Hayat, B. (2021). *RELIGIUSITAS: Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia* (Bibliosmia). Bibliosmia Karya Indonesia. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54564>
- Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth Z and Oláh A (2021) Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Front. Psychol.* 12:740569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.740569
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19–30.
- Wahyuni, E. N. (2020). *Motivasi Belajar*. DIVA Press.
- WHO. (2022). *Adolescent and Young Adult Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>