

HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN KESEHATAN MAHASISWA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

Mutia Indah Cahyani¹, Salsabila Nadine Safa², Marshanda Triadi³, Roni Hidayat⁴

Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

mutiaindah308@gmail.com¹, salsabilaanadine10@gmail.com²,

marshandatriadi05@gmail.com³, ronihidayat.ma@gmail.com⁴.

Abstract

The transition to college often triggers academic and personal stressors that impact students' well-being. This quantitative research was designed to empirically map how religiosity correlates with students' health, examining it through an integration of psychology and Islamic perspectives. Data collection was conducted through a survey method by distributing questionnaires to several active students. The instruments used included a scale measuring the dimensions of Islamic religiosity and a standardized measure of psychological health. Through data analysis, the results showed a highly significant positive relationship between the depth of religiosity and optimal mental health. Psychologically, religious commitment acts as an effective internal buffer in reducing stress and anxiety. From an Islamic perspective, spiritual practices such as prayer, dhikr (remembrance of God), and tawakkul (religious obedience) have been shown to function as psychological therapy that strengthens students' resilience when facing pressure. This study concludes that strengthening spiritual values significantly contributes to students' holistic health, making it crucial for academic environments to provide spiritually-based mental support.

Keywords: Religiosity, Student Health, Islamic Psychology, Questionnaire, Empirical Analysis.

Abstrak

Transisi menuju dunia perkuliahan sering kali memicu tekanan akademik maupun personal yang berdampak pada kesejahteraan hidup mahasiswa. Penelitian kuantitatif ini dirancang untuk memetakan secara empiris bagaimana tingkat religiusitas berkorelasi dengan kondisi kesehatan mahasiswa, yang dibedah melalui integrasi psikologi dan sudut pandang Islam. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan menyebarkan kuesioner kepada beberapa mahasiswa aktif. Instrumen yang digunakan mencakup skala ukur dimensi religiusitas Islam serta alat ukur standar kesehatan psikologis. Melalui analisis data yang dilakukan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kedalaman religiusitas dengan tingkat kesehatan mental yang optimal. Secara psikologis, komitmen keagamaan bertindak sebagai pelindung internal yang efektif dalam mereduksi stres dan kecemasan. Sementara dari kacamata Islam, praktik spiritual seperti salat, zikir, dan sikap tawakal terbukti berfungsi sebagai terapi psikis yang memperkuat daya bangkit (resilience) mahasiswa saat menghadapi tekanan. Studi ini menyimpulkan bahwa penguatan nilai-nilai spiritualitas memiliki kontribusi nyata terhadap kesehatan holistik

mahasiswa, sehingga penting bagi lingkungan akademis untuk menyediakan ruang pendampingan mental berbasis spiritual.

Kata Kunci: Religiusitas, Kesehatan Mahasiswa, Psikologi Islam, Kuesioner, Analisis Empiris.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju dewasa awal yang sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi. Tekanan dalam menyelesaikan tugas, menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, serta mempersiapkan masa depan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai tekanan tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis.⁽¹⁾ Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah religiusitas. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan ibadah, tetapi juga mencakup keyakinan, penghayatan nilai-nilai agama, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik, karena agama dapat memberikan makna hidup, harapan, ketenangan batin, serta strategi coping dalam menghadapi permasalahan hidup.⁽²⁾

Dalam perspektif psikologi, religiusitas dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang dapat membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Sementara itu, dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga dari kedekatan individu dengan Allah SWT melalui keimanan, ibadah, dan akhlak yang baik. Islam mengajarkan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui dzikir, doa, serta keyakinan kepada Allah SWT sebagai sumber pertolongan dan ketenteraman hidup.⁽³⁾ Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas tidak selalu menjadi satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental mahasiswa. Faktor akademik, lingkungan sosial, ekonomi, dan kondisi psikologis individu juga dapat memengaruhi hubungan tersebut. Oleh karena itu,

¹ Bukhori, B. (2007). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. Psikologika.

² Wahyuningsih, H. (2017). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. Psikologika.

³ Rahmatullah, B., dkk. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental pada Populasi Dewasa Muda Muslim di Indonesia. Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET.

diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami bagaimana hubungan tingkat religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan psikologi dan Islam.⁽⁴⁾

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat religiusitas dengan kesehatan mental mahasiswa dari perspektif psikologi dan Islam, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa melalui pendekatan keagamaan dan psikologis.⁽⁵⁾

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pemilihan metode ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan melihat sejauh mana kekuatan hubungan antara dua variable utama, yaitu Tingkat religiusitas sebagai variable bebas dan kondisi Tingkat Kesehatan mahasiswa sebagai variable terikat, tanpa adanya manipulasi terhadap kondisi subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dari populasi tersebut, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik convenience sampling. Total responden yang berpartisipasi dan mengisi kuesioner secara lengkap berjumlah 41 mahasiswa.

Data penelitian dikumpulkan secara primer melalui penyebaran kuisisioner secara daring (online) memanfaatkan platform Google Forms. Langkah ini dipilih untuk mempermudah menjangkau responden dalam waktu yang relatif efisien. Sebelum mengisi kuisisioner, para responden diberikan lembar persetujuan sebagai bukti kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela dan rahasia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Religiusitas Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan, mulai dari tuntutan akademik, permasalahan ekonomi, interaksi sosial, hingga ketidakpastian terkait masa depan. Berbagai tantangan tersebut dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam upaya menghadapi tekanan

⁴ Gumilar, R. R., dkk. (2025). Analisis Paradox Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Pendidikan Agama Islam. *JIIP*.

⁵ Firdaus, Z. K. (2024). Pengaruh Religiusitas terhadap Kesehatan Mental. *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies*.

tersebut, religiusitas dipandang sebagai salah satu faktor yang mampu memberikan dukungan psikologis melalui peningkatan makna hidup, ketenangan batin, dan kemampuan adaptasi terhadap masalah. Oleh karena itu, baik kajian psikologi maupun ajaran Islam menempatkan religiusitas sebagai aspek yang berkontribusi terhadap terciptanya kesehatan mental yang optimal⁽⁶⁾. Dalam perspektif psikologi, religiusitas dipahami sebagai tingkat keyakinan, penghayatan, dan pengamalan seseorang terhadap ajaran agama yang dianutnya. Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung memiliki makna hidup yang lebih jelas, kontrol diri yang lebih baik, serta kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi stres. Religiusitas juga berperan sebagai mekanisme coping (coping religious) yang membantu individu mengelola emosi negatif, kecemasan, dan tekanan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan psychological well-being mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin baik pula kondisi psikologisnya⁽⁷⁾.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan tingkat religiusitas yang tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban "Setuju" dan "Sangat Setuju" pada berbagai indikator religiusitas, seperti keyakinan kepada Allah SWT, pelaksanaan salat wajib, kebiasaan berdoa sebelum memulai aktivitas, membaca Al-Qur'an, serta menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam mengambil keputusan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Hasil jawaban terbuka juga memperkuat temuan tersebut. Sebagian besar responden mendefinisikan religiusitas sebagai kedekatan seseorang dengan Allah SWT yang diwujudkan melalui keimanan, ibadah, akhlak, dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Bagi responden, religiusitas bukan sekadar menjalankan ritual keagamaan, tetapi juga membentuk karakter, pola pikir, serta cara menyelesaikan berbagai persoalan hidup.⁽⁸⁾

2. Kesehatan Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada masa transisi menuju kehidupan yang lebih mandiri. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, penyesuaian sosial, kondisi ekonomi, hingga perencanaan karier. Berbagai tekanan tersebut dapat memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak

⁶ Baidi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 12, No. 22.

⁷ Ferisa Amanda Mecca, Ridha Aulia Pratiwi, dan Salma Novitasya, "Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being," *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2024.

⁸ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 76.

mampu dikelola dengan baik⁽⁹⁾. Dalam psikologi positif, kesehatan mental ditandai oleh kemampuan individu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, memiliki tujuan hidup, serta mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar, memiliki motivasi akademik yang tinggi, dan mampu menyelesaikan masalah secara efektif⁽¹⁰⁾. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan motivasi belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.

3. Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kesehatan Mahasiswa

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Individu yang memiliki religiusitas tinggi umumnya lebih mampu menghadapi tekanan hidup karena memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan merupakan bagian dari ketentuan Allah SWT yang harus dihadapi dengan sabar, ikhtiar, dan tawakal⁽¹¹⁾. Dalam jawaban terbuka, banyak responden menyampaikan bahwa mereka memilih berdoa, salat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan bertawakal ketika mengalami stres atau menghadapi masalah. Aktivitas spiritual tersebut memberikan rasa tenang, meningkatkan optimisme, serta membantu mereka menerima keadaan dengan lebih lapang.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa religiusitas bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan seseorang. Beberapa responden menyatakan bahwa individu yang rajin beribadah tetap dapat mengalami gangguan kesehatan mental apabila menghadapi tekanan yang berat, trauma, kehilangan orang terdekat, atau tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, kesehatan mental dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor internal maupun eksternal. Dalam perspektif Islam, kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga aspek spiritual, mental, dan sosial. Islam memandang bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT. Al-Qur'an menjelaskan bahwa mengingat Allah akan menghadirkan ketenteraman hati sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

⁹ Pauline Hapsari dan Darodjat, "Correlation Between Islamic Religiosity and Mental Well-Being in Students in the Perspective of Achieving SDGs," *Profetika: Jurnal Studi Islam*, Vol. 25, No. 2 (2024), hlm. 215.

¹⁰ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*, 2022.

¹¹ Ferisa Amanda Mecca, Ridha Aulia Pratiwi, dan Salma Novitasya, "Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being," *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2, No. 1 (2024), hlm. 48.

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁽¹²⁾

Ayat tersebut menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti dzikir, doa, dan ibadah memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan batin. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi, religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka menghadapi kesulitan dengan penuh kesabaran dan optimisme.

Islam juga mengajarkan konsep tawakal, sabar, syukur, dan husnuzan (berprasangka baik kepada Allah) yang dapat meningkatkan resiliensi psikologis seseorang. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat bahwa setiap ujian memiliki hikmah akan lebih mampu menerima keadaan dan mencari solusi secara positif dibandingkan mereka yang tidak memiliki pegangan spiritual yang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan⁽¹³⁾.

Meskipun demikian, religiusitas bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan adanya fenomena paradoks, yaitu mahasiswa yang religius tetap dapat mengalami gangguan kesehatan mental apabila menghadapi tekanan akademik, lingkungan sosial yang tidak mendukung, atau masalah pribadi yang berat. Oleh karena itu, kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, lingkungan keluarga, serta kemampuan coping individu. Religiusitas berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan mental, tetapi tetap perlu didukung oleh faktor-faktor lain⁽¹⁴⁾.

Berdasarkan perspektif psikologi dan Islam, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mahasiswa. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin besar peluangnya untuk memiliki kesehatan mental yang baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih kuat, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Namun,

¹² Q.S Ar-Rad :27

¹³ Syifa Anivitariany Aqilah, "Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2, No. 1, 2023.

¹⁴ Rama Ramdani Gumilar, Wawan Ahmad Ridwan, dan Akhmad Affandi, "Analisis Paradox Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 8, No. 3, 2025.

pengaruh religiusitas perlu dipadukan dengan dukungan sosial, lingkungan yang sehat, dan strategi coping yang adaptif agar kesehatan mental mahasiswa dapat terjaga secara optimal⁽¹⁵⁾.

4. Analisis Jawaban Terbuka Responden

Analisis terhadap jawaban terbuka menghasilkan beberapa tema utama. **Pertama**, religiusitas dipahami sebagai bentuk kedekatan dengan Allah SWT yang diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah, keimanan, akhlak yang baik, dan kepatuhan terhadap ajaran Islam. **Kedua**, mayoritas responden menyatakan bahwa agama memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental karena memberikan ketenangan, harapan, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti memiliki solusi. **Ketiga**, hampir seluruh responden mengaku memperoleh ketenangan setelah beribadah, terutama melalui salat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa. **Keempat**, gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik, kecemasan terhadap masa depan, burnout, tekanan ekonomi, serta konflik dalam hubungan sosial. **Kelima**, sebagian besar responden berpendapat bahwa seseorang yang taat beragama tetap dapat mengalami gangguan kesehatan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa religiusitas bukan jaminan seseorang terbebas dari masalah psikologis, tetapi religiusitas dapat membantu individu menghadapi masalah tersebut dengan lebih baik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa responden memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, sosial, dan fisik dalam menjaga kesehatan.

5. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa maupun perguruan tinggi. Bagi mahasiswa, peningkatan religiusitas dapat menjadi salah satu strategi dalam menjaga kesehatan mental melalui pembiasaan ibadah, memperkuat hubungan dengan Allah SWT, serta meningkatkan rasa syukur dan tawakal. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengembangkan program yang mengintegrasikan pembinaan spiritual dengan layanan kesehatan mental. Program seperti kajian keislaman, konseling Islami, mentoring keagamaan, pelatihan manajemen stres, dan layanan konseling psikologis dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Dengan demikian, kesehatan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kualitas spiritual, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam

¹⁵ Baidi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 12, No. 22.

mengelola tekanan hidup. Pendekatan psikologi Islam menawarkan perspektif yang komprehensif karena memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh kuatnya keyakinan kepada Allah SWT, konsistensi dalam menjalankan ibadah, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Bagi sebagian besar responden, religiusitas tidak hanya dimaknai sebagai pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga sebagai pedoman dalam berpikir, bersikap, dan menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, mengendalikan emosi, serta menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi melalui pendekatan spiritual, seperti salat, doa, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan tawakal kepada Allah SWT. Dari perspektif psikologi, religiusitas berperan sebagai mekanisme religious coping yang membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, dalam perspektif Islam, religiusitas menjadi sumber ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental melalui nilai-nilai sabar, syukur, husnuzan, dan tawakal.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa religiusitas bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental mahasiswa. Gangguan kesehatan mental tetap dapat dialami oleh individu yang religius apabila dihadapkan pada tekanan akademik yang berat, masalah ekonomi, konflik sosial, pengalaman traumatis, maupun kurangnya dukungan sosial. Oleh karena itu, kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor spiritual, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor protektif yang berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa perlu dilakukan secara holistik melalui penguatan aspek spiritual yang diimbangi dengan layanan konseling, dukungan sosial, serta program pengembangan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan yang mengintegrasikan perspektif psikologi dan nilai-nilai Islam diharapkan mampu menciptakan

mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara mental, matang secara emosional, dan kuat secara spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilah, S. A. (2023). Peran konseling agama islam terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- bukhori, B. (2007). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika*.
- Bukhori, B. (t.thn.). Kesehatan mental mahasiswa di tinjau dari religiusitas kebermaknaan hidup. *Psikologika : Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, Vol 12, No 22.
- Darodjat, P. H. (2024). correlation between islamic religiosity and mental well being in students in the perspective of achievieng SDGs. *Jurnal Studi islam*, 215.
- Ferisa Amanda Mecca, R. A. (2024). Hubungan religiusitas dengan psychological well being . *Jurnal ilmiah Psikologi dan kesehatan masyarakat*.
- Firdaus, Z. K. (2024). pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental. *aisyah journal of intellectual research in islamic studies*.
- Gumilar, R. d. (2025). analisis paradox kesehatan mental dan tingkat religiuustias mahasiswa semester akhir pendidikan agama islam. *JIP*.
- Indonesia, K. A. (2019). *Al-Quran dan Terjemahan*. Jakarta: Lajnah pentasihan mushaf Al-Quran.
- Rahmatullah, B. d. (2023). Hubungan religiusitas dengan kesehatan mental pada populasi dewasa muda muslim di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologika MIND SET*.
- Rama Ramdani Gumilar, W. a. (2025). Analisis paradox kesehatan mental dan tingkat religiuustitas mahasiswa semester akhir pendidikan agama islam. *Jurnal Ilmiah ilmu pendidikan*.
- suroso, D. A. (2011). *Psikologi islami : solusi islam atas problem-problem psikologi*. yogyakarta: pustaka pelajar.
- Wahyuningsih, H. (2017). *Religiusitas, Spiritualitas dan kesehatan mental : meta analisis*. Psikologika.