

Peran *Religious Coping* terhadap *Emotional Well-Being* pada Komunitas Dewasa Awal di Gereja “X” Semarang

Claudia Margaretha, Yuspendi, Maria Yuni Megarini Cahyono

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: claudy.margareth@gmail.com; yuspendi@psy.maranatha.edu; maria.ym@psy.maranatha.edu

Abstract

This research aims to understand the religious coping strategies centered on the God that influence emotional well-being in the early adulthood group aged 18-45 years old. The research method used in this study is non-experimental by collecting data through the administration of religious coping and emotional well-being (EWB) questionnaires. The data obtained will be processed using multiple regression statistical tests on 68 people. The results showed a significant role of religious coping on emotional well-being. There is a significant simultaneous contribution of positive R-coping and negative R-coping to EWB. The path analysis results showed that both play a significant role to EWB. Based on simultaneous regression tests of positive R-coping and negative R-coping on positive feelings and negative feelings, it is known that there is a significant role on positive feelings, but no significant role on negative feelings. This means that religious coping will play a significant role in EWB and if only on one feeling, then it will play a role in positive feelings rather than negative feelings. The suggestion that can be given is that the early adulthood group uses religious coping in developing a balance of positive and negative feelings (feelings balance) when interacting in the environment.

Keywords: *Religious Coping, Positive R-Coping, Negative R-Coping and Emotional Well-Being.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui strategi *religious coping* yang berpusat pada pencipta-nya yang dalam mempengaruhi *emotional well-being* pada kelompok dewasa awal usia 18 tahun-45 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-eksperimental dengan mengumpulkan melalui pemberian kuesioner *religious coping* dan *emotional well-being (EWB)*. Data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan uji statistik regresi berganda terhadap 68 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peran yang signifikan dari *religious coping* terhadap *emotional well-being*. Kontribusi simultan yang signifikan dari *positive R-Coping* dan *negative R-coping* terhadap EWB. Hasil analisis jalur diketahui keduanya berperan signifikan baik *positive R-coping* maupun *negative R-coping* terhadap EWB. Berdasarkan uji regresi secara simultan *positive R-coping* dan *negative R-coping* terhadap *positive feelings* dan *negative feelings* diketahui bahwa adanya peran signifikan terhadap *positive feelings*, namun tidak berperan signifikan terhadap *negative feelings*. Hal ini berarti *religious coping* akan berperan signifikan pada EWB dan bila hanya pada satu perasaannya saja maka akan berperan pada *positive feelings* daripada *negative feelings*. Saran yang dapat diberikan bahwa kelompok dewasa awal untuk menggunakan *religious coping* dalam mengembangkan keseimbangan perasaan positif dan negatif (*feelings balance*) saat berinteraksi di lingkungan.

Kata kunci: *Religious Coping, Positive R-Coping, Negative R-Coping dan Emotional Well-Being.*

I. Pendahuluan

Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup pencapaian pendidikan yang lebih tinggi, pemilihan dan pengembangan karir, serta pembentukan keluarga. Di masa sekarang, tuntutan akademik yang tinggi, persaingan di dunia kerja, serta situasi masyarakat yang berkembang pesat menuntut kemampuan penyesuaian diri yang cepat dan manajemen stress yang baik. Ketidakpastian ekonomi, kemajuan teknologi dan media sosial, serta kondisi

sosial politik membawa banyak perubahan, tugas-tugas, tekanan pekerjaan, dan situasi masyarakat luar menjadi situasi menekan bagi kelompok individu dewasa awal. Hal ini membuat mereka menjadi sangat mungkin merasakan cemas, ketakutan, marah, merasa tertekan dan berbagai perasaan negatif lainnya. Tingginya perasaan negatif yang dirasakan, akan membuat individu sulit merasakan perasaan positif seperti senang, rasa bersemangat, antusias, bangga dan perasaan positif lainnya. Evaluasi individu mengenai kehidupan, baik afektif maupun kognitif dikenal sebagai *subjective well-being* (Kushlev, K., Drummond, D.M., & Diener, E, 2019). Komponen afektif mencakup gambaran pengalaman emosi yang dialami individu, terdiri atas perasaan yang positif dan negatif disebut *emotional well-being*. Menurut Melkonian (2021), *emotional well-being* adalah kemampuan untuk menghasilkan emosi/perasaan, dan pikiran positif dalam menyesuaikan diri pada situasi konfrontasi, adversity dan stres. *Emotional well-being* akan membuat kita fokus pada hal yang positif dan mampu mengolah emosi dan perasaan negatif dalam menghadapi situasi yang ada.

Evaluasi afektif melibatkan reaksi-reaksi emosional individu terhadap situasi-situasi kehidupannya, baik emosi positif, maupun emosi negatif. *Positive feelings* merujuk pada perasaan dan emosi-emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan dan afeksi. Perasaan positif yang dirasakan individu menjadi bagian dari *subjective well-being* karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa hidup yang menandakan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan yang diinginkan (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Perasaan positif atau yang menyenangkan termasuk emosi-emosi yang *low arousal* seperti kepuasan, *moderate arousal* misalnya kesenangan, and *high arousal* misalnya euphoria. Selain itu, termasuk juga didalamnya reaksi positif dengan orang lain seperti kasih sayang, reaksi positif terhadap aktivitas tertentu seperti minat dan keterikatan dan mood positif secara umum seperti kegembiraan (Diener, 2005)

Negative feelings termasuk perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan serta merepresentasikan respon negatif individu mengenai kehidupan, kesehatan, peristiwa-peristiwa dan lingkungan dimana mereka hidup (Diener, 2005). Kategori utama dari reaksi-reaksi negatif atau tidak menyenangkan dapat meliputi keadaan emosi seperti kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stress, frustrasi, perasaan bersalah dan malu dan iri hati (Diener, 2005) maupun suasana hati yang lebih bertahan lama seperti depresi yang terjadi seiring waktu (Diener et al, 2017).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *emotional well-being* adalah *religion* (Diener, E, 2009). Spiritualitas sebagai sarana penting yang digunakan untuk menghadapi stress atau penderitaan melalui strategi-strategi spesifik yang disebut dengan *religious coping*

(Lucchetti, G., et al, 2020). *Religious coping* adalah respon individu secara kognitif, emosional, atau perilaku secara religius terhadap stress (Pargament, K. I, 1997). Ada dua skala dimensi dalam *religious coping* yaitu positif dan negatif (Thomas, J., & Barbato, M, 2020). Penelitian mengenai *positive religious coping* dihubungkan dengan hasil psikologis yang lebih baik seperti simtom distres psikologis yang lebih sedikit, *psychological* dan *spiritual growth* sebagai respon terhadap stresor dan kerjasama yang lebih besar (Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L.M, 2000). *Negative religious coping* diasosiasikan dengan tanda-tanda distres emosional seperti depresi, kualitas hidup yang rendah, simtom-simtom psikologis dan ketidakpedulian terhadap orang lain.

Faktor *religion* memberikan strategi *coping* yang unik, dimana studi mengenai *religion based coping* telah menemukan berbagai macam strategi yang digunakan orang untuk menghadapi stres dan kesulitan dalam hidup (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005, dalam Compton & Hoffman, 2013). Leak, DeNeve & Greteman (2007) menemukan bahwa individu yang berorientasi tujuan mereka pada spiritualitas dan *self-transcendent* melaporkan emosi yang lebih positif karena *emotional well-being* yang lebih tinggi, kondisi kesehatan fisik yang lebih baik, lebih memperhatikan orang lain, serta indikator positif tambahan dari kesejahteraan yang lebih tinggi (dalam Compton & Hoffman, 2013).

Religious coping dapat mencapai banyak tujuan, termasuk mencapai makna dalam hidup, kedekatan dengan Tuhan, harapan, kedamaian, koneksi dengan orang lain, pengembangan diri, dan pengendalian diri (Pargament, 1997). Pargament (1997) mengungkapkan terdapat dua skala dimensi dalam *religious coping* yaitu positif dan negatif. *Positive religious coping* mengacu pada ekspresi spiritualitas, merasa aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa terdapat makna dalam hidup, serta hubungan spiritual dengan orang lain. *Negative religious coping* yaitu ekspresi dari hubungan kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan tentang dunia dan pergumulan dalam mencari makna (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 2013). Baik *positive* maupun *negative religious coping*, keduanya terkait dengan tingkat *well-being* (Pargament, Tarakeshwar, Ellison, & Wulf, 2001).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan suatu gambaran peran *religious coping* terhadap *emotional well-being* pada kelompok dewasa awal agar dapat meningkatkan kesejahteraan yang baik saat mengalami kondisi tertekan dalam kehidupan sehari-hari.

II. Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang menjangkau komunitas dewasa awal di gereja X Semarang dari usia 18 sampai 45 tahun dengan teknik *accidental sampling* diperoleh 68 responden yang mengikuti kegiatan di gereja. *Emotional well-being (EWB)* diukur dengan alat ukur SPANE Scale dari Diener (2010), yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Yuspendi (2019) dan proses *back translate* oleh Virgo Handojo. SPANE-P (*positive feelings*) memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's a* = .774, SPANE-N (*negative feelings*) memiliki reliabilitas *Cronbach's a* = .806, SPANE-B (*emotional well-being/feelings balance*) dengan validitas berkisar .345-.448. SPANE-P dan SPANE-N masing-masing terdiri dari 6 item dengan skor polohan jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Instruksi alat ukur adalah sebagai berikut: Silakan pikirkan mengenai apa yang telah Anda lakukan dan alami **selama 4 minggu terakhir**. Kemudian ungkapkan seberapa dalam Anda mengalami setiap **perasaan** berikut, menggunakan skala di bawah ini. Untuk setiap pernyataan pilih angka 1 sampai 5, dan tuliskan pada lembar jawaban Anda. Contoh item positif adalah “menyenangkan” dan emosi negatif adalah “marah”.

Alat ukur yang digunakan untuk *religious coping* merupakan translasi dari *The Brief RCOPE*. Proses translasi dilakukan oleh Yuspendi (2019) dan proses *back translate* oleh Virgo Handojo berdasarkan teori dari Pargamen, Feuille dan Burdzy (2011). Kuesioner berisi 14 item dengan skor pilihan jawaban dari 1 (tidak saya gunakan) sampai 5 (sering saya gunakan). Alat ukur *positive religious coping* memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's a* = .828 dan *negative religious coping* memiliki reliabilitas *a* = .815. Semua item valid, dengan nilai validitas berkisar dari .605-.636. Adapaun contoh item *positive religious coping* yang digunakan adalah “Berusaha menjalankan rencana yang sudah dibuat dengan penyertaan Tuhan”, sedangkan item *negative religious coping* adalah “merasa Tuhan telah memberikan hukuman atas kurangnya pengabdian yang saya berikan”.

Data diolah dengan teknik analisis regresi berganda, untuk melihat seberapa kuat pengaruh dari variabel *religious coping* dalam memprediksi nilai dari variabel *emotional well-being* maupun *positive* dan *negative feelings*.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian kepada 68 orang responden dewasa awal di kota Bandung sebagai berikut:

Tabel I. Gambaran Demografik Responden

Indikator	Kategori	N=68	%
Jenis Kelamin	Perempuan	30	44.1%
	Laki-laki	38	55.9%
Usia	18-25	41	60.3%
	26-35	11	16.2 %
	35-45	16	23.5%
Pendidikan	SMP	1	1.5%
	SMA	34	50.0%
	S1	29	42.6%
	Pascasarjana	4	5.9%
Agama	Islam	4	5.9%
	Kristen	61	89.7%
	Katolik	3	4.4%
Status Marital	Belum Menikah	39	57.4%
	Menikah	27	39.7%
	Cerai	1	1.5%
	Lainnya	1	1.5%

Tabel I menunjukkan dari 68 orang, sebanyak 55,9 % partisipan berjenis kelamin laki-laki, berlatar belakang pendidikan SMA dan S1 (92.6%) dengan usia 18 – 25 tahun, dan belum menikah (57.4%). Mayoritas beragama Kristen dan Katolik (94.1%).

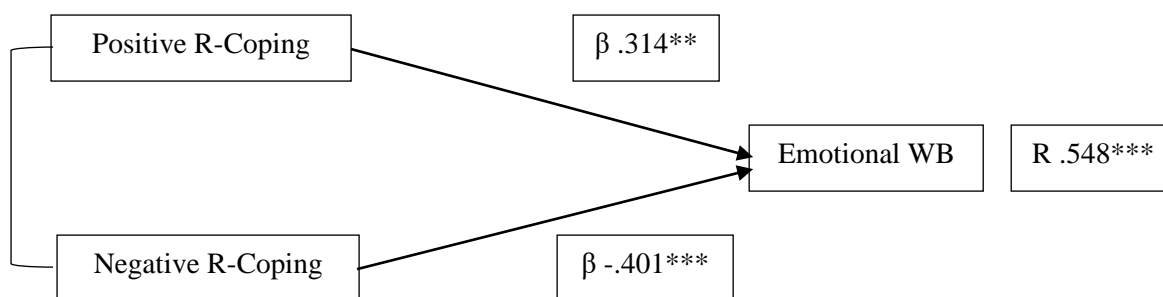
Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel II. Peran *Positive religious coping* dan *Negative religious coping* terhadap EWB

Variables		EWB			t	Sig
		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized β		
R coping	(Constant)	3.366	3.623		.929	.359
	Positive	.617	.208	.314**	2.695	.004
	Negative	-.931	.246	-.401***	-3.784	.000
			R	.548***	Sig.F	.000

Note. * < .05 ** < .01 *** < .001 N=68

Berdasarkan tabel II, dapat diketahui bahwa *Positive R-coping* dan *Negative R-coping* berperan signifikan secara simultan terhadap *Emotional Well-Being* dengan koefisien R .548, Sig.F.000. Hasil menunjukkan bahwa *positive R-coping* berperan secara parsial yang signifikan terhadap *Emotional Well-Being* dengan koefisien $\beta = .314$, $t = 2.695$ dan Sig .004. Demikian juga dengan *negative R-coping* berperan secara parsial yang signifikan terhadap *Emotional Well-Being* dengan koefisien $\beta = -.401$, $t = -3.784$ dan Sig .000. Hasil di atas menunjukkan besarnya peran *negative R-coping* lebih besar dari pada *positive R-coping* terhadap *Emotional Well-Being*.



Bagan 1. Peran *Positive R-coping* dan *Negative R-coping* terhadap EWB

Tabel III. Peran *Positive R-coping* dan *Negative religious coping* terhadap *Positive Feelings*

Variables		<i>Positive Feelings</i>				
		Unstandardized	Coefficients	Standardized	t	Sig
		B	Std. Error	β		
R coping	(Constant)	19.108	2.325		8.220	.000
	Positive	.307	.134	.311**	2.969	.004
	Negative	-.633	.158	-.420***	-4.008	.000
			R	.562***	Sig.F	.000

Note. * < .05 ** < .01 *** < .001 N=68

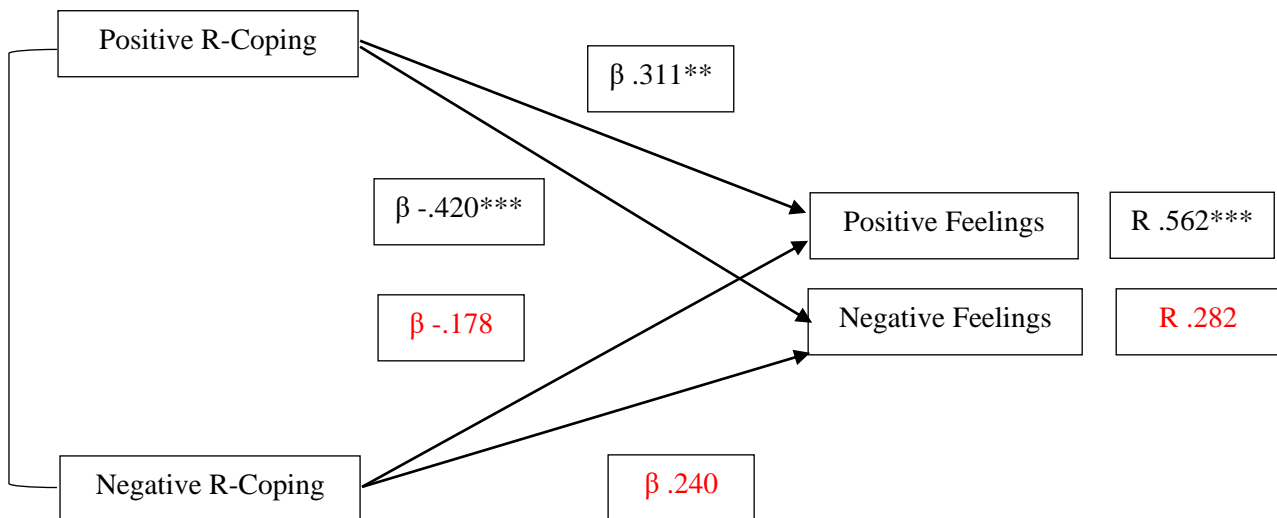
Tabel III menunjukkan bahwa *Positive R-coping* dan *Negative R-coping* berperan signifikan secara simultan terhadap *Positive Feelings* dengan koefisien R .562, Sig.F .000. Hal ini sejalan bahwa *positive R-coping* berperan secara parsial yang signifikan terhadap *positive feelings* dengan koefisien $\beta = .311$, $t = 2.969$ dan Sig. .004. Demikian juga dengan *negative R-coping* berperan secara parsial yang signifikan terhadap *positive feelings* dengan koefisien $\beta = -.401$, $t = -3.784$ dan Sig .000. Hasil diatas menunjukkan besarnya peran *negative R-coping* lebih besar daripada *positive R-coping* terhadap *positive feelings*.

Tabel IV. Peran *Positive R-Coping* dan *Negative R- Coping* terhadap *Negative Feelings*

Variables		<i>Negative Feelings</i>				
		Unstandardized	Coefficients	Standardized	t	Sig
		B	Std. Error	β		
R coping	(Constant)	15.742	2.606		6.040	.000
	Positive	-.220	.150	-.178	-1.472	.146
	Negative	.298	.177	.240	1.685	.097
			R	.282	Sig. F	.058

Note. * < .05 ** < .01 *** < .001 N=68

Tabel IV menunjukkan bahwa *Positive R-coping* dan *Negative R-coping* tidak berperan signifikan secara simultan terhadap *Negative Feelings* dengan koefisien R .282, Sig.F .058. Hal ini sejalan dengan uji parsial yang menunjukkan bahwa *positive R-coping* tidak berperan secara parsial terhadap *negative feelings* dengan koefisien $\beta = -.178$, $t = -1.472$ dan Sig. .146. Demikian juga dengan *negative R-coping* tidak berperan secara parsial terhadap *negative feelings* dengan koefisien $\beta = .240$, $t = 1.685$ dan Sig .097.



Bagan 2. Peran *Positive R-coping* dan *Negative R-coping* terhadap *Positive* dan *Negative Feelings*

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa *religious coping* secara simultan berperan signifikan terhadap *emotional well-being* pada partisipan (tabel 2). David Myers (2008) mengungkapkan bahwa orang yang religius aktif merasakan kebahagiaan yang lebih besar dan merasa lebih puas dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak religius. Selain itu Peacock dan Paloma (1999) menemukan bahwa kedekatan dengan Tuhan adalah prediktor terbesar untuk kepuasan hidup dalam berbagai rentang usia.

Pada hasil analisis per jalur (lihat tabel 2) dari *religious coping* diperoleh hasil dimensi *religious coping* berperan signifikan, baik *positive religious coping* maupun *negative religious coping* terhadap *emotional well-being*. Hasil ini berarti semakin *positive religious coping* yang dimiliki kelompok dewasa awal maka akan semakin memiliki *emotional well-being* yang baik, dan sebaliknya semakin tinggi *negative religious coping* yang dimiliki maka akan semakin kurang memiliki *emotional well-being* yang baik. *Religious coping* dapat mencapai banyak tujuan, termasuk makna dalam hidup, kedekatan dengan Tuhan, harapan, kedamaian, koneksi dengan orang lain, pengembangan diri, dan pengendalian diri (Pargament, 1997).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *religious coping* terhadap *emotional well-being* pada setiap *feelings*-nya, baik *positive* dan *negative feelings*. Berdasarkan temuan penelitian bahwa *religious coping* secara simultan berperan signifikan terhadap *positive feelings* pada kelompok dewasa awal (lihat tabel 3). Jika dibandingkan dengan kontribusi secara simultan tampaknya *positive feelings* sedikit lebih besar dibandingkan dengan *emotional well-being*.

Berdasarkan hasil analisis jalur (tabel 3) didapatkan hasil bahwa semakin *positive religious coping* dimiliki kelompok dewasa awal maka akan semakin mampu mengembangkan *positive feelings*. Demikian pula sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan *emotional well-being*. Praktik-praktik religius dapat meningkatkan perasaan positif seperti kebahagiaan, harapan, optimisme, kasih dan mendorong nilai-nilai positif seperti *self-control*. (Oman & Thoresen, 2005 dalam Compton & Hoffman, 2013).

Namun demikian, *religious coping* secara simultan tidak berperan signifikan terhadap *negative feelings* (tabel 4). Hal ini berarti *positive* dan *negative religious coping* secara bersama-sama memiliki peran yang kecil dalam mempengaruhi *negative feelings*. Jika dibandingkan dengan peran secara simultan tampaknya *positive feelings* lebih besar dibandingkan dengan *negative feeling* (lihat tabel 3 dan 4). Hal ini berarti *negative feelings* tidak bisa berdiri sendiri tanpa adanya *positive feelings*, sedangkan *positive feelings* dapat berdiri sendiri tanpa *negative feelings*.

Hasil analisis jalur (tabel 4) maka diperoleh hasil dimensi *religious coping* tampak tidak berperan signifikan, baik *positive religious coping* maupun *negative religious coping* terhadap *negative feelings*. Hal ini berarti *positive dan negative religious coping* yang dimiliki kelompok dewasa awal tidak berperan signifikan terhadap *negative feelings*. Namun bila dilihat arahnya maka semakin *positive religious coping* maka akan semakin memiliki rendah *negative feelings*, dan sebaliknya semakin tinggi *negative religious coping* yang dimiliki maka akan semakin tinggi memiliki *negative feelings* pada diri individu dewasa awal.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan adanya peran yang signifikan secara simultan maupun secara jalur dari *religious coping* terhadap *emotional well-being dan positive feelings*. Jika dibandingkan besarnya kontribusi secara simultan, tampaknya *positive feelings* sedikit lebih besar dibandingkan dengan *emotional well-being*. Namun untuk *positive religious coping* dan *negative religious coping* tidak berperan secara signifikan dan simultan terhadap *negative feelings*. Kontribusi secara simultan tampaknya *positive feelings* lebih besar dibandingkan dengan *negative feelings*. Hal ini berarti *negative feelings* tidak bisa berdiri sendiri tanpa adanya *positive feelings*, sedangkan *positive feelings* dapat berdiri sendiri tanpa *negative feelings*.

4.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini bahwa kelompok dewasa awal untuk menggunakan *religious coping* dalam mengembangkan keseimbangan perasaan positif dan negatif (*feelings balance*) saat berinteraksi di lingkungan. Selain itu, jika *religious coping*, baik *positive* maupun *negative religious coping* akan lebih berkontribusi pada pengembangan *positive feelings* dibandingkan *negative feelings* bila dalam kondisi berdiri sendiri pada kelompok dewasa awal.

Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Kristen Maranatha yang telah mendukung penelitian ini melalui hibah skema substitusi. Selain itu, untuk pihak LPPM UKM terutama Dr. Meythi, S.E., M.Si., AK., CA selaku Ketua LPPM yang telah membantu dalam proses pengajuan proposal penelitian dan tim reviewer yang telah memberikan masukan yang berharga bagi kami, serta tidak lupa responden yang bersedia untuk membantu penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Astuti, J. T., & Suyanto. (2020). Implikasi Manajemen Keperawatan dalam Penanganan Pasien Corona Virus Disease-19 (COVID-19): Literatur Review. *Medica Hospitalia*, 7 (1A), 288-297
- Compton, W. C & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition*. USA: Wadsworth
- Dancey, C.P., & Reidy, J (2011). *Statistic Without Maths for Psychology fifth Edition*. London: Pearson
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The Objective Benefits of Subjective Well-Being in Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., eds. *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series, Vol 39*: Springer DOI 10.1007/978-90-481-2354-4
- Diener, E., Wirtz, Q., Tov, W., and. Chu Kim-Prieto (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. 4. *Soc Indic Res.* 97:143–156. DOI 10.1007/s11205-009-9493-y

- Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behavior: Macmillan Publishers Limited*. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Inter-Agency Standing Committee. 2020. *Catatan tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19 versi 1.0*. Tersedia: <https://www.who.int/>
- Kushlev, K., Drummond, D.M., & Diener, E. (2019). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being* (1-22). DOI: 10.1111/aphw.12178
- Larasati, N & Kurniawan, I. N. (2017). Hubungan antara *Positive religious coping* dan Subjective Well-Being pada Pensiunan. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5967>
- Lucchetti, G., et al. (2020). Spirituality, Religiosity, and the Mental Health Consequences of Social Isolation during Covid-19 Pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. DOI: 10.1177/0020764020970996
- Melkonian, L. (2021). What is emotional well-being? 8 ways to improve your mental health. <http://betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being>
- Nunes et al. (2016). Relationship between Coping and Subjective Well-Being of Elderly from the Interior of the Brazilian Northeast. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 29: 33 DOI 10.1186/s41155-016-0032-x
- Pargament, K. I., Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Journal Religions*, 2, 51-76; doi:10.3390/rel2010051
- Pargament, K. I., Smith B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (2013). Patterns of Positive and Negative religious coping with Major Life Stressor. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. USA: Guildford Press

- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L.M. (2000). The Many Methods of *Religious coping*: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543
- Sanudin, D. C., & Peristiano, S.V. (2021). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Subjective Well-Being pada Perawat selama Pandemi Covid-19. Dalam *HIMPSI, Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia* (353-366). <https://publikasi.himpsi.or.id/buku-pemikiran-himpsi-seri-5-2021/>
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). *Positive religious coping* and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions* (11),498 <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Utami, M. S (2012). Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*,39 (1), 46-66
- Yuspendi. (2019). Kontribusi Faktor-Faktor Penentu Happiness di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan Coping dalam Mencapai Happiness. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional XI IPPI 2019*, 740-750