

Pengaruh Perilaku Tawakkal terhadap Hardiness pada Dewasa Muslim

M. Fahmi Aufar Asyraf^{1*}

¹ Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia
m.fahmi.aufar.asyraf@uinsa.ac.id

Nur Khumaidatuz Zahroh²

² Prodi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Daruttaqwa , Gresik, Indonesia
Khumaidatuzzahroh@insida.ac.id

Syafruddin Faisal Thohar³

³ Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia
syafruddin.faisal.thohar@uinsa.ac.id

***E-mail:** m.fahmi.aufar.asyraf@uinsa.ac.id

Abstract

The progression of modernization and globalization has heightened life demands, rendering individuals vulnerable to stress and psychological pressure; consequently, there is a need for internal resources that foster resilience and personal development. In psychology, "hardiness" is understood as a personality trait crucial for coping with stress, whereas from an Islamic perspective, "tawakkal" is viewed as an attitude of surrendering oneself to Allah after exerting maximum effort. Although religiosity and spirituality are frequently linked to psychological well-being, empirical studies specifically examining the impact of "tawakkal" behavior on hardiness remain limited. This study aimed to empirically examine the influence of "tawakkal" behavior on hardiness using a quantitative approach. The study involved 200 participants and utilized the "tawakkal" Scale (20 items) and the Hardiness Scale (15 items). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicated that "tawakkal" behavior did not have a significant effect on hardiness ($p > 0.05$); thus, the research hypothesis was not empirically supported. These findings suggest that "tawakkal" functions primarily as an emotional coping mechanism and a source of meaning in life, whereas hardiness is more strongly influenced by an individual's cognitive and existential processes in interpreting stressful experiences. This study helps clarify the conceptual boundaries between Islamic spirituality and hardiness, while underscoring the importance of more rigorous conceptual integration within Islamic psychology and personality psychology.

Keywords: tawakkal, hardiness, Islamic psychology, religiosity, personal development.

Abstrak

Perkembangan modernisasi dan globalisasi meningkatkan tuntutan hidup yang berdampak pada kerentanan individu terhadap stres dan tekanan psikologis, sehingga diperlukan sumber daya internal yang mampu menunjang ketahanan dan pengembangan diri. Dalam psikologi, hardiness dipahami sebagai karakter kepribadian yang berperan penting dalam menghadapi stres, sedangkan dalam perspektif Islam, tawakal dipandang sebagai sikap penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Meskipun religiusitas dan spiritualitas kerap dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis, kajian empiris yang secara spesifik menguji pengaruh perilaku tawakal terhadap pengembangan pribadi hardiness masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perilaku tawakal terhadap hardiness dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian melibatkan 200 partisipan dengan menggunakan Skala Tawakkal (20 aitem) dan Skala Hardiness (15 aitem). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku tawakkal tidak berpengaruh signifikan terhadap hardiness ($p > 0,05$), sehingga hipotesis penelitian tidak didukung secara empiris. Temuan ini mengindikasikan bahwa tawakkal lebih berperan sebagai mekanisme coping emosional dan sumber makna hidup, sementara hardiness lebih dipengaruhi oleh proses kognitif dan eksistensial individu dalam memaknai pengalaman stres. Penelitian ini berkontribusi dalam memperjelas batas konseptual antara spiritualitas Islam dan hardiness serta menegaskan pentingnya integrasi konseptual yang lebih cermat dalam kajian psikologi Islam dan psikologi kepribadian.

Pengaruh Perilaku Tawakkal terhadap Hardiness pada Dewasa Muslim : M. Fahmi Aufar Asyraf, Nur Khumaidatuz Zahroh, Syafruddin Faisal Thohar : Volume 2, No. 2 2026

Kata kunci: tawakkal, hardiness, psikologi Islam, religiusitas, pengembangan pribadi.

1. INTRODUCTION

Perkembangan modernisasi dan globalisasi yang berlangsung pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk nilai, pola hidup, dan cara individu merespons tantangan hidup. Perubahan tersebut tidak hanya ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, dan sosial, tetapi juga oleh pergeseran nilai menuju pola hidup yang lebih kompetitif, konsumtif, dan individualistik. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya kerentanan individu terhadap tekanan psikologis, stres, serta ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri secara adaptif terhadap perubahan yang terjadi ((Lazarus, R. S., & Folkman, 1984); (Maddi, 2006)).

Dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak dapat terlepas dari berbagai permasalahan, baik yang bersifat personal, keluarga, sosial, maupun global. Kompleksitas permasalahan tersebut sering kali muncul secara tidak terduga dan beriringan dengan persaingan hidup yang semakin ketat. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan ini dapat memunculkan respons emosional negatif, seperti kecemasan, kemarahan, keputusasaan, dan stres berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan kualitas pengembangan pribadi (Sarafino & Smith, 2017). Oleh karena itu, diperlukan sumber daya psikologis internal yang memungkinkan individu tetap bertahan, tangguh, dan berkembang di tengah tekanan hidup.

Dalam kajian psikologi, salah satu karakteristik kepribadian yang berperan penting dalam menghadapi stres adalah hardiness. (Kobasa, 1979) dan (Maddi, 2006) mendeskripsikan hardiness sebagai pola kepribadian yang ditandai oleh tiga komponen utama, yaitu commitment, control, dan challenge. Individu dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung memandang stresor sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan ancaman yang melemahkan. Hardiness juga terbukti berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, menjaga kesehatan mental, serta mempertahankan kinerja dalam kondisi yang penuh tekanan (Maddi et al., 2012).

Di sisi lain, dalam perspektif Islam, individu diajarkan untuk menghadapi permasalahan hidup melalui keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Tawakal dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara optimal, disertai keyakinan bahwa segala ketentuan yang terjadi berada dalam kehendak dan kebijaksanaan-Nya ((Al-Ghazali, 2005); (Nashori, 2011)). Tawakal bukanlah sikap pasif, melainkan bentuk regulasi kognitif dan afektif yang memungkinkan individu menerima keterbatasan kontrol diri, mengelola emosi secara lebih stabil, serta memaknai peristiwa hidup secara positif. Sikap ini berpotensi menumbuhkan ketenangan batin, optimisme, dan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa aspek religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan hardiness serta kesejahteraan psikologis. Penelitian (Aprilia, 2018) menemukan bahwa kebersyukuran dan religiusitas berhubungan positif dengan hardiness pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (I. Amalia, 2014) juga menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap hardiness, meskipun kontribusinya relatif moderat. Sementara itu, penelitian (Raudatussalamah & Ikhwanisifa, 2022) membuktikan bahwa religious coping dan tawakal secara bersama-sama berhubungan dengan subjective well-being. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa variabel religius berperan penting dalam membentuk daya tahan psikologis individu.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih memposisikan religiusitas secara umum atau mengaitkan tawakal dengan kesejahteraan subjektif, bukan secara spesifik pada pengembangan hardiness. Selain itu, kajian kuantitatif yang secara eksplisit menguji pengaruh perilaku tawakal terhadap hardiness sebagai konstruk kepribadian masih relatif terbatas. Padahal, secara konseptual, tawakal memiliki keselarasan dengan aspek control dan challenge dalam hardiness, terutama dalam hal penerimaan terhadap keterbatasan kontrol dan kemampuan memaknai stresor secara positif. Penelitian sebelumnya lebih banyak menghubungkan tawakkal dengan subjective well-being, religiusitas, dan coping, sedangkan penelitian yang secara spesifik menguji hardiness sebagai outcome masih sangat terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris hubungan langsung antara perilaku tawakkal dan hardiness sebagai trait kepribadian menggunakan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perilaku tawakal terhadap pengembangan pribadi hardiness dengan pendekatan kuantitatif. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Apakah perilaku tawakal berpengaruh signifikan terhadap hardiness? Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi perilaku tawakal pada individu, semakin tinggi pula tingkat hardiness yang dimilikinya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah psikologi, khususnya dalam integrasi psikologi Islam dan psikologi kepribadian, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi berbasis nilai religius untuk meningkatkan ketahanan psikologis individu.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 200 partisipan; teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala tawakal dengan 20 item dan skala hardiness dengan 15 item. Analisis datanya menggunakan uji regresi linier sederhana. Pengambilan keputusan dalam uji regresi linier sederhana dapat mengacu pada perbandingan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas sebesar 0,05.

3. RESULTS

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk menguji pengaruh perilaku tawakal terhadap pengembangan pribadi hardiness. Analisis ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai sejauh mana tawakkal sebagai konstruk religius-psikologis berperan dalam membentuk ketangguhan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan. Data yang disajikan merupakan hasil pengujian hipotesis yang telah memenuhi asumsi analisis statistik dan memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antarvariabel yang diteliti.

Tabel.1 Hasil Regresi Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	63.151	1	63.151	1.247	.283 ^b
	Residual	708.849	200	50.632		
	Total	772.000	200			

a. Dependent Variable: Hardiness

b. Predictor : (Constant), Tawakkal

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai F hitung sebesar 1,247 dengan tingkat signifikansi $p = 0,283$. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari batas probabilitas yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga secara statistik menunjukkan bahwa perilaku tawakal tidak berpengaruh signifikan terhadap hardiness. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh tawakal terhadap pengembangan pribadi hardiness tidak didukung oleh data empiris dalam penelitian ini.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tawakkal merupakan konsep sentral dalam psikologi Islam yang berkaitan dengan ketenangan batin, penerimaan, dan kepercayaan kepada Tuhan, konstruk tersebut tidak secara langsung berkontribusi terhadap hardiness, yang dalam psikologi dipahami sebagai kepribadian tangguh yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan (commitment, control, challenge). Hardiness lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kognitif-behavioral, pengalaman stres jangka panjang, serta strategi coping yang aktif, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai penelitian psikologi kepribadian dan kesehatan ((Maddi, 2013); (Bartone et al., 2022)).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan empiris terbaru yang menunjukkan bahwa religiusitas atau spiritualitas, termasuk tawakkal di dalamnya, lebih berperan sebagai mekanisme coping emosional dan makna hidup, bukan sebagai prediktor langsung ketangguhan kepribadian ((Pargament & Exline, 2021); (Utami et al., 2023)). Dengan demikian, perilaku tawakal kemungkinan memiliki peran tidak langsung terhadap hardiness melalui variabel mediasi seperti regulasi emosi, optimisme, atau psychological well-being. Temuan ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk menguji model mediasi atau moderasi dalam hubungan antara tawakkal dan hardiness guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

4. DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perilaku tawakal terhadap pengembangan pribadi hardiness dengan pendekatan kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku tawakal, yang diukur melalui tiga faktor utama, yaitu keyakinan kepada Allah, ketidakkhawatiran terhadap manusia, dan intensitas ibadah, tidak berpengaruh signifikan terhadap pengembangan pribadi hardiness. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tawakkal merupakan konstruk religius yang penting dalam kehidupan individu Muslim, pengaruhnya terhadap hardiness tidak bersifat langsung atau deterministik.

Hasil tersebut sejalan dengan temuan (Maddi, 2006) yang menunjukkan bahwa hubungan antara hardiness dan religiusitas bersifat lemah hingga moderat. Religiositas memang berperan sebagai sumber makna dan dukungan psikologis, namun tidak selalu berkontribusi langsung terhadap pembentukan hardiness sebagai karakter kepribadian yang berorientasi pada daya tahan terhadap stres. Hal ini memperkuat pandangan bahwa religiusitas dan hardiness, meskipun saling terkait, tetap merupakan dua konstruk yang berdiri secara konseptual berbeda.

Perbedaan mendasar antara perilaku tawakkal dan hardiness terletak pada sumber dan arah spiritualitas yang melatarbelakanginya. Tawakkal bersumber dari orientasi teosentris, yakni penyerahan diri secara aktif kepada kehendak Tuhan setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Sebaliknya, hardiness berakar pada filsafat eksistensialisme yang menekankan kapasitas individu untuk memberi makna terhadap pengalaman hidup dan stresor secara personal ((S. Amalia, 2019); (Maddi, 2013)). Dengan demikian, ketidaksignifikanan pengaruh tawakkal terhadap hardiness dapat dipahami sebagai perbedaan orientasi epistemologis dan psikologis antara kedua konstruk tersebut.

Hardiness sendiri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Aspek komitmen tercermin dari keterlibatan aktif individu dalam aktivitas hidup serta keyakinan terhadap nilai dari apa yang dijalani. Bishop (1994) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat komitmen tinggi cenderung memiliki kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan diri dan tujuan hidupnya. Aspek ini lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman personal dan evaluasi kognitif terhadap peran diri dibandingkan keyakinan religius semata.

Aspek kontrol dalam hardiness mengacu pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu memengaruhi peristiwa yang dialami melalui usaha dan keputusan pribadi. (Sarafino & Smith, 2017) menegaskan bahwa kontrol psikologis berkembang melalui pengalaman keberhasilan dan kegagalan yang diinterpretasikan secara aktif oleh individu. Dalam konteks ini, tawakkal yang menekankan penyerahan hasil kepada Tuhan berpotensi dipersepsi sebagai pelepasan kontrol personal, sehingga tidak secara langsung memperkuat aspek kontrol dalam hardiness, terutama bila tawakkal dipahami secara pasif.

Sementara itu, aspek tantangan dalam hardiness merujuk pada kecenderungan individu untuk memandang perubahan dan tekanan sebagai peluang untuk bertumbuh, bukan ancaman. (Sarafino & Smith, 2017) menyatakan bahwa individu dengan orientasi tantangan tinggi memiliki fleksibilitas kognitif dan keberanian dalam menghadapi ketidakpastian. Aspek ini lebih dekat dengan proses appraisal stres dan coping aktif, yang tidak selalu berkorelasi langsung dengan praktik spiritual seperti tawakkal, kecuali jika tawakkal dimaknai sebagai pendorong keberanian dan optimisme.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini tidak menafikan peran penting agama dan spiritualitas dalam kehidupan individu. (Pargament, 2013) menegaskan bahwa agama merupakan faktor fundamental dalam struktur kepribadian dan sumber utama makna hidup. Penelitian kontemporer juga menunjukkan bahwa religiusitas dan keterlibatan spiritual berperan signifikan sebagai sumber coping ketika individu menghadapi krisis dan tekanan hidup ((Koenig, 2020); (Pargament, 2013)). Namun, peran tersebut lebih bersifat protektif dan suportif, bukan sebagai determinan langsung pembentukan hardiness.

Tawakkal sebagai salah satu konstruk religiusitas, sebagaimana dikemukakan oleh McDonald dan Gorsuch merupakan bentuk penyerahan diri aktif kepada Tuhan setelah usaha maksimal telah dilakukan. Nilai-nilai tawakkal yang direkomendasikan dalam Al-Qur'an berkontribusi terhadap ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa spiritual coping berbasis kepercayaan kepada Tuhan berhubungan dengan well-being dan resilience, meskipun tidak selalu identik dengan hardiness sebagai trait kepribadian ((Ano & Vasconcelles, 2021), 2021; (Park, 2023)).

Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada penegasan bahwa perilaku tawakkal tidak secara otomatis memengaruhi pengembangan pribadi hardiness. Temuan ini memperkaya literatur psikologi dengan menunjukkan batas konseptual antara spiritualitas Islam dan hardiness, serta membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang menguji peran variabel mediator atau moderator, seperti coping religius, makna hidup, atau self-efficacy spiritual. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya integrasi konseptual yang lebih cermat antara konstruk psikologi Barat dan konsep psikologi Islam.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan peneliti dapat memengaruhi kedalaman analisis. Kedua, jumlah responden yang relatif terbatas menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan populasi secara luas. Ketiga, penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data memungkinkan adanya

bias subjektif responden, seperti perbedaan pemahaman terhadap item, asumsi personal, serta tingkat kejujuran dalam memberikan jawaban. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, metode campuran, atau pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

5. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku tawakal tidak berpengaruh signifikan terhadap pengembangan hardiness. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tawakkal memiliki nilai spiritual dan psikologis yang penting, tawakkal tidak secara langsung membentuk hardiness sebagai karakter kepribadian yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Hardiness tampaknya lebih berkaitan dengan proses kognitif dan eksistensial dalam memaknai pengalaman melalui dimensi komitmen, kontrol, dan tantangan. Temuan ini sekaligus memperjelas batas konseptual antara tawakkal yang berorientasi teosentris dan hardiness yang lebih menekankan proses eksistensial-psikologis, sehingga hubungan antara spiritualitas Islam dan ketahanan psikologis tidak dapat dipahami secara sederhana dan linier.

Secara teoretis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan perbedaan landasan epistemologis dalam mengintegrasikan konstruk psikologi Islam dengan psikologi kepribadian. Secara praktis, penguatan spiritualitas melalui tawakkal dan pengembangan hardiness sebaiknya diposisikan sebagai dua proses yang berbeda tetapi berpotensi saling melengkapi dalam program pengembangan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji mekanisme hubungan yang lebih kompleks dengan melibatkan variabel mediator atau moderator, seperti coping religius, makna hidup, resiliensi, dan spiritual self-efficacy. Penggunaan desain longitudinal maupun mixed methods juga diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika integrasi spiritualitas dan hardiness dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

6. Acknowledgments (if any)

"Tidak ada"

- REFERENCES

- Al-Ghazali. (2005). Ihya' ulum al-din. Dar al-Fikr. <https://archive.org/details/ihya-ulum-al-din>
- Amalia, I. (2014). Pengaruh religiusitas terhadap hardiness. Jurnal Psikologi. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jp>
- Amalia, S. (2019). Hardiness dan stres kerja. Jurnal Psikologi. <https://journal.ui.ac.id/index.php/jpsi>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2021). Religious coping and psychological adjustment. Journal of Psychology and Theology, 49(3), 250–264. <https://doi.org/10.1177/0091647120982512>
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan kebersyukuran dan religiusitas dengan hardiness. Jurnal Psikologi Islam. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko>
- Bartone, P. T., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Snook, S. A. (2022). Hardiness, resilience, and leadership in stressful contexts. Journal of Personality, 90(3), 567–582. <https://doi.org/10.1111/jopy.12659>

- Koenig, H. G. (2020). Religion, spirituality, and health. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/religion-spirituality-and-health-9780190095402>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-007-5222-1>
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L., & Harvey, R. (2012). Hardiness training for high-risk undergraduates. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 64(2), 89–104. <https://doi.org/10.1037/a0029006>
- Nashori, F. (2011). Psikologi Islami. Pustaka Pelajar. <https://pustakapelajar.co.id/buku/psikologi-islami>
- Pargament, K. I. (2013). Spiritually integrated psychotherapy. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Spiritually-Integrated-Psychotherapy/Pargament/9781462510142>
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2021). Working with spiritual struggles in psychotherapy. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Working-with-Spiritual-Struggles-in-Psychotherapy/Pargament-Exline/9781462548435>
- Park, C. L. (2023). Spirituality and meaning making in coping. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101533>
- Raudatussalamah, & Ikhwanisifa. (2022). Religious coping, tawakal, dan subjective well-being. *Jurnal Psikologi Islam*. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). Health psychology (9th ed.). Wiley. <https://www.wiley.com/en-us/Health+Psychology-p-9781119068811>
- Utami, M. S., Nashori, F., & Hidayat, R. (2023). Religious coping, psychological well-being, and stress adaptation among Muslim adults. *Journal of Islamic Psychology*, 15(2), 101–118. <https://doi.org/10.36712/jip.v15i2.2345>