

Diferensiasi Diri: Berkontribusi Lebih Besar Terhadap Kesehatan Mental dalam Pandemi Dibandingkan Religiositas?

(Yonathan Aditya¹ | Ihan Martoyo¹ | Yulmaida Amir²)

(¹Universitas Pelita Harapan | ²Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)

yonathan.aditya@uph.edu

Submitted: 23 May 2022; Revised: 01 August 2022; Accepted: 19 October 2022

ABSTRACT

Some research shows that the contribution of religiosity to mental health during a pandemic is not always as expected. This study seeks to examine the relationship between the concept of self-differentiation from Bowen's family theory in the contribution of religiosity to mental health. Self-differentiation factor shows one's emotional maturity and interpersonal competence. Meanwhile, the religiosity factor measured here is broken down into 4 dimensions: Cognitive, affective, moral behaviour, and communality. The respondents of this research were 1574 students from 16 universities in Jabodetabek. The results of hierarchical multiple regression found that the behaving dimension of 4-BDRS actually gave a negative contribution to mental health, while the dimension of maintaining identity from self-differentiation contributed positively to mental health. The self-differentiation factor that contributed more than just religiosity seemed to indicate the importance of spiritual psychological maturity, especially in dealing with crises. Religiosity, which is only narrowly focused on morality and rituals, does not seem to help in overcoming anxiety due to the pandemic. The implications of these results will be explained.

KEYWORDS Differentiation of Self | Mental Health | Religiousness

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental di berbagai negara, seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi dan menurunkan tingkat kepuasan hidup (Cortés-Álvarez, Piñeiro-Lamas dan Vuelvas-Olmos 2020; Liu et al. 2020; Solomou dan Constantinidou 2020). Riset di berbagai negara termasuk di Indonesia juga menemukan, jika dibandingkan dengan kelompok usia yang lain, para pemuda lebih rentan mengalami stres, kecemasan dan juga depresi selama masa pandemi (Wang et al. 2020; Hasanah et al. 2020). Penduduk di Indonesia, seperti juga di negara yang religius lainnya, cenderung menggunakan agama untuk mendapatkan hiburan dan ketenangan jika mendapat masalah (Abu-Raiya dan Pargament 2015; Park et al. 2018). Dengan demikian, agama

seharusnya dapat membantu para pemeluknya untuk mengatasi efek negatif dari pandemi, akan tetapi riset di berbagai negara menunjukkan agama ada kalanya justru menjadi sumber masalah selama masa pandemi COVID-19 (Dein et al. 2020; Tan, Musa dan Su 2021; Wildman et al. 2020).

Dalam penelitian sebelumnya, faktor religiositas yang diperinci dalam 4 dimensi (*believing, bonding, behaving, belonging*) dibandingkan efeknya terhadap dukungan sosial (non-agama) dengan kesejahteraan mahasiswa selama pandemi (Wardoyo & Aditya, 2021). Dengan demikian, faktor komunal dari religiositas (*belonging*) dapat dibandingkan dengan efek faktor komunal non-religius yang didapat dari teman, keluarga, maupun orang-orang dekat. Kontribusi dukungan sosial ditemukan lebih besar

terhadap kesejahteraan mahasiswa daripada *belonging* dari religioisitas. Dalam penelitian di sini, faktor lain yang diteliti dan dibandingkan terhadap religioisitas adalah faktor diferensiasi diri.

Hasil di atas dan riset lain terhadap mahasiswa di Jabodetabek mengenai dampak religioisitas selama pandemi COVID-19 juga memberikan indikasi kalau religioisitas tidak terlalu membantu untuk mengatasi efek negatif pandemi (Aditya et al. 2022). Hal ini menimbulkan dugaan adanya faktor psikologis lain yang membuat religioisitas tidak memiliki peran sebagaimana seharusnya atau ada faktor lain yang menjembatani dampak religioisitas terhadap variabel psikologis lain, sebagaimana analisis Abu-Raiya (2017) terhadap studi religioisitas dan kesehatan mental. Riset di mancanegara menunjukkan diferensiasi diri (*Differentiation of Self/DoS*) mempunyai peranan besar dalam menentukan kaitan religioisitas dengan berbagai dimensi psikologis karena mereka yang mempunyai diferensiasi diri lebih mampu untuk memperoleh manfaat dari agama dan bisa memandang Tuhan dengan lebih kolaboratif dan positif (Crabtree et al. 2021; Frederick, Purrington dan Dunbar 2016). Hanya saja riset mengenai diferensiasi diri khususnya yang terkait dengan religioisitas sangat minim di Indonesia. Untuk menutup *gap* ini, riset mengenai keterkaitan antara diferensiasi diri dan religioisitas dengan kecemasan dan kepuasan hidup ini diadakan. Riset ini diharapkan akan membantu memberikan klarifikasi mengenai peranan faktor psikologis (dalam hal ini diferensiasi diri) dan religioisitas dalam mengatasi kecemasan dan mempertahankan kepuasan hidup di masa pandemi.

DIFERENSIASI DIRI

Diferensiasi diri merupakan salah satu konsep penting dari teori keluarga Bowen, yang menggambarkan kemampuan intrapersonal dan interpersonal dalam relasi dekat. Kemampuan intrapersonal yang dimaksud adalah kemampuan untuk menyeimbangkan fungsi emosi dan kognitif, sedangkan kemampuan interpersonal adalah kemampuan untuk mempertahankan otonomi dan

keterikatan dalam relasi dekat (Bowen 1993; Kerr 1988). Dengan demikian mereka yang mempunyai diferensiasi diri yang tinggi cenderung memiliki kedewasaan emosi dan kompetensi interpersonal yang baik. Bahkan sekalipun terjadi konflik dalam relasi, tetap dapat berpikir jernih karena bisa dengan cepat mengendalikan emosi, serta mampu untuk menjaga otonomi dan kemandirian tapi sekaligus juga bisa mempertahankan relasi dekat, sehingga mereka tidak menutup diri atau kehilangan identitas. Sekalipun terjadi konflik dalam relasi, mereka tetap dapat mengatur emosi mereka sehingga mereka cenderung memiliki kedewasaan emosi dan kompetensi interpersonal yang baik (Calatrava et al. 2022).

Skowron dan Friedlander (1998) mengembangkan alat ukur *Differentiation of Self Inventory (DSI)* untuk dapat menangkap fenomena diferensiasi diri ini dengan baik. DSI terdiri dari empat dimensi yaitu: *I-position* (IP), *emotional reactivity* (ER), *emotional cut-off* (EC), dan *fusion with other* (FO). IP merupakan kemampuan untuk secara rasional mempertahankan pendapat dan identitas sekalipun ada tekanan dari luar untuk mengubahnya, ER menggambarkan kecenderungan untuk memberikan respons secara emosional. IP dan ER merupakan bagian dimensi intrapersonal dari diferensiasi diri. EC merupakan kecenderungan untuk menutup diri dari relasi dengan cara menghindari kontak fisik maupun emosi, sebaliknya FO menggambarkan kecenderungan untuk terlalu tergantung dengan orang lain bahkan sampai menyesuaikan pikiran dan perasaan dengan orang lain untuk mendapatkan penerimaan dan menghindari konflik. EC dan FO merupakan bagian dari dimensi interpersonal.

Teori diferensiasi diri merupakan konsep psikologi yang berlaku lintas budaya baik di budaya individualis maupun kolektif, dalam arti penelitian di berbagai negara menemukan mereka yang mempunyai diferensiasi yang baik cenderung mempunyai kecemasan yang rendah. Hanya saja, seperti konstruk psikologi yang lain, diferensiasi diri juga dipengaruhi oleh budaya. Beberapa penelitian menemukan

dimensi *fusion with other* (FO) merupakan salah satu dimensi yang bermasalah di budaya kolektif. Dalam budaya kolektif, mendengarkan pendapat keluarga adalah sesuatu yang baik, sekalipun di budaya individualis berarti sebaliknya (Chung dan Gale 2006). Lee dan Johnson (2017) dalam penelitiannya kepada responden Asia-Amerika menemukan bahwa dimensi *fusion with others* (FO) menyatu dengan dimensi *emotional reactivity* (ER), sehingga diferensiasi diri hanya memiliki tiga dimensi dan bukan empat. Lee dan Johnson menamakan tiga dimensi ini sebagai *emotional distancing* (ED), *maintaining identity* (MI), dan *relational sensitivity* (RS). Ketiga dimensi ini mempunyai korelasi yang signifikan dengan kecemasan, sehingga sekalipun jumlah dimensinya tidak sama, konsep diferensiasi diri masih berlaku.

Riset tentang diferensiasi diri ini pertama kali lebih banyak dikaitkan dengan relasi dalam keluarga. Mereka yang mempunyai diferensiasi diri yang baik cenderung lebih bahagia dalam relasinya. Kemudian diferensiasi diri ini juga dikaitkan dengan relasi dengan Tuhan, khususnya dalam riset ke penganut agama Kristen, karena dalam kekristenan relasi dengan Tuhan digambarkan layaknya relasi dengan manusia (Beck dan Haugen 2013). Hal yang sama mungkin juga berlaku kepada umat Muslim, karena sekalipun relasi Tuhan dengan manusia tidak sama dengan relasi sesama manusia, tapi tetap ada ikatan antara Tuhan dengan manusia (Bonab dan Koohsar 2011; Miner et al. 2014).

Diferensiasi diri juga sangat terkait dengan kesehatan mental. Calatrava et al. (2022) yang melakukan review terhadap semua penelitian terkait diferensiasi diri dengan kesehatan mental hingga tahun 2020 menemukan hampir semua penelitian menemukan diferensiasi diri dan khususnya dimensi *position (maintaining identity)* jika menggunakan alat ukur Lee dan Johnson (2016) mempunyai kontribusi positif terhadap kesehatan mental.

RELIGIOSITAS

Religiositas adalah suatu konstruk yang mengukur tingkat ketertarikan seseorang pada agama. Mengingat agama bersifat *multi-dimensional*, maka seharusnya religiositas juga multi dimensi (Koenig 2018). Salah satu alat ukur yang memenuhi kriteria ini adalah *The Four Basic Dimensions of Religiousness* (Saroglou 2011). Saroglou (2011) berpendapat semua agama mempunyai empat dimensi yaitu: *believing*, *bonding*, *behaving* dan *belonging*. *Believing* merupakan aspek kognitif dari agama, *bonding* adalah aspek emosi, *behaving* adalah aspek moral, sedangkan *belonging* merupakan aspek ikatan sosial di antara sesama penganut agama. Konsep Saroglou ini dibuktikan pada riset di empat belas negara dan tujuh agama yang menunjukkan bahwa memang empat dimensi ini ada di tujuh agama tersebut (Saroglou, 2020). Riset di Indonesia untuk responden Muslim dan Kristen di Jabodetabek juga menunjukkan hal yang sama (Aditya et al. 2021).

Terkait dengan kontribusi dimensi 4-BDRS pada kepuasan hidup di mahasiswa Indonesia, berbagai riset secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiositas, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Hanya saja tidak semua dimensi 4-BDRS berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup, hanya dimensi *believing* dan *belonging* yang secara konsisten berkontribusi signifikan pada kepuasan hidup (Aditya 2020; Aditya 2022).

Di lain pihak hasil meta analisis Forouhari, et al. (2019) terhadap hasil penelitian tentang religiositas dan kecemasan antara tahun 1987-2016 menemukan ada korelasi negatif antara orientasi religius internal dengan kecemasan dan korelasi positif antara orientasi religius eksternal dengan kecemasan. Setelah pandemi berlangsung, DeRossett, et al. (2021) melakukan penelitian mengenai dampak koping religius terhadap kecemasan. Hasil penelitian ini menemukan koping religius negatif berkontribusi positif terhadap kecemasan, sedangkan koping religius positif berkontribusi negatif terhadap kecemasan. Selain itu tingkah laku religius (dimensi *behaving* dari 4-BDRS) justru memberikan kontribusi positif terhadap kecemasan sedangkan religiositas yang

terkait dengan kepercayaan kepada Tuhan (dimensi *believing* dari 4-BDRS) berkontribusi negatif terhadap kecemasan.

KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental menggambarkan suatu kondisi yang ditandai dengan kesejahteraan emosional, perilaku yang baik, tingkat kecemasan yang rendah, serta kemampuan untuk membangun relasi dan mengatasi masalah hidup (American Psychological Association 2022). Dengan demikian kesehatan mental tidak berarti hanya bebas dari kelainan psikologis tapi juga bisa hidup normal dan berfungsi dengan baik. Kesehatan mental ini merupakan sesuatu yang kompleks, hanya saja pertanda penting dari kesehatan mental yang baik adalah kepuasan hidup yang tinggi dan kecemasan yang rendah (Lombardo et al. 2018).

DIFERENSIASI DIRI, RELIGIOSITAS, DAN KESEHATAN MENTAL

Baik diferensiasi diri maupun religiositas cenderung berkontribusi positif terhadap kesehatan mental seperti yang telah dipaparkan di atas. Di lain pihak beberapa riset menunjukkan diferensiasi diri yang baik diperlukan agar seseorang dapat memperoleh manfaat dari agama. Oleh karena itu dapat diduga diferensiasi diri akan ikut berperan dalam kontribusi religiositas terhadap kesehatan mental.

Hipotesis dalam penelitian adalah dimensi *believing* dan *belonging* akan berkontribusi secara signifikan pada kesehatan mental dan dimensi *maintaining identity* akan lebih berkontribusi terhadap kesehatan mental daripada dimensi *believing* dan *belonging* dari religiositas.

METODE

A. Partisipan dan Metode Penyebaran Data

Responden penelitian ini didapatkan mengikuti metode *convenience sampling* dan disebarkan di universitas di Jabodetabek dengan pertimbangan para mahasiswa di Jabodetabek ini berasal dari seluruh Indonesia, seperti yang terlihat dari partisipan penelitian ini. Kuesioner penelitian ini merupakan kuesioner online menggunakan survey

monkey. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Internal Review Board (IRB) Center for Research & Community Development (CRCDD) Universitas Pelita Harapan dengan nomor: 23-IRB/PN-FPsi-UPH/XI/2021. Kuesioner penelitian ini disebarkan setelah pandemi COVID-19 melanda Indonesia dan di surat persetujuan saat pemberitahuan (*informed consent*) juga dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengetahui respons mereka terkait dengan pandemi.

Responden penelitian ini berasal dari 16 universitas di Jabodetabek. Ada 1938 responden yang mengisi kuesioner, tapi hanya data dari 1571 responden yang dapat dipakai karena 25 responden tidak mengisi dengan lengkap dan 317 responden tidak menjawab dengan benar pada pertanyaan untuk menguji ketelitian mereka dalam menjawab. Partisipan berasal dari 34 provinsi di Indonesia sekalipun mayoritas dari 5 provinsi: 33% dari Banten, 20% dari Jakarta, 12% dari Jawa Barat, 6% dari Sumatera Utara, 3% dari Jawa Timur, sisanya berasal dari provinsi yang lain. Mayoritas responden (75%) adalah responden Wanita. Dari segi agama 18,9% beragama Islam, 52,5% Kristen Protestan, 15,5% Katolik, 12% Budha, 3% Hindu, dan 8% Konghucu. Dari segi usia, 99,5% responden berusia antara 17-23 tahun dan sisanya 24 dan 25 tahun.

B. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan empat alat ukur untuk mengukur religiositas, diferensiasi diri, kepuasan hidup dan kecemasan terhadap COVID-19. Semua alat ukur telah mendapatkan izin dari pemilik alat ukur dan alat ukur yang belum tersedia dalam Bahasa Indonesia (diferensiasi diri dan kecemasan terhadap COVID-19) telah diterjemahkan mengikuti metode *forward and backward translation*.

Religiositas diukur menggunakan *The Four Basic Dimensions of Religiousness Scale* (4-BDRS) (Saroglou 2011) versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Aditya et al. (2021) dan terdiri dari 12 pertanyaan, yaitu ada 3 pertanyaan untuk masing-masing dimensi, dengan 7 skala Likert. Contoh pertanyaan adalah sebagai berikut: "Saya merasa terikat dengan agama, karena agama membantu saya

untuk menemukan tujuan hidup”. Reliabilitas internal yang diukur menggunakan Cronbach's alpha adalah ,89 untuk *believing*, ,92 untuk *bonding*, ,91 untuk *behaving* dan ,9 untuk *belonging*.

Diferensiasi diri diukur dengan menggunakan *Differentiation of Self Inventory-Short Form* (DSI-SF) (Drake et al. 2015). Hanya saja untuk dimensinya akan mengikuti DSI-SF untuk Asia yang memiliki 3 dimensi. DSI-SF mempunyai 20 pertanyaan: 3 pertanyaan untuk mengukur *emotional distancing*, 11 pertanyaan untuk mengukur *relational sensitivity*, dan 6 pertanyaan untuk mengukur *maintaining identity*, dengan 6 skala Likert (Lee dan Johnson 2017). Contoh pertanyaannya adalah: “Saya cenderung tetap tenang bahkan dalam kondisi menekan”. Reliabilitas internal yang diukur menggunakan Cronbach's alpha adalah ,8 untuk *emotional distancing*, ,8 untuk *relational sensitivity* dan ,78 untuk *maintaining identity*.

Kecemasan diukur dengan *Corona Pandemic Anxiety Scale* (CPAS) (Bernardo et al. 2020). Alat ukur ini mempunyai 15 pertanyaan, dengan 4 skala Likert. Contoh pertanyaannya sebagai berikut: “Merasa panik ketika saya atau orang lain di sekitar saya batuk atau bersin”. Reliabilitas internal yang diukur menggunakan Cronbach's alpha adalah ,87.

Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) versi bahasa Indonesia yang telah tersedia di situs website Diener (Diener et al. 1985). Contoh pertanyaan adalah sebagai berikut: “Saya puas dengan kehidupan saya”. Reliabilitas internal yang diukur menggunakan Cronbach's alpha adalah ,85.

Mengingat hasil Cronbach's alpha untuk semua alat ukur berada di atas 7, maka semua alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas yang baik (Cho dan Kim 2015).

C. Teknik Analisis

Pertama penyebaran data diperiksa dengan menggunakan skewness dan kurtosis. Semua variabel utama dalam penelitian ini mempunyai nilai absolut *skewness* dibawah 1 dan kurtosis dibawah .5 sehingga termasuk dalam kategori normal (Kim 2013). Hasil pengujian asumsi dari regresi berganda juga

menemukan semua asumsi terpenuhi. Setelah itu baru dilakukan analisis korelasi dan analisis *hierarchical multiple regression* di mana pada step 1 semua dimensi dari 4-BDRS akan menjadi variabel bebas, pada step 2 semua dimensi dari diferensiasi diri akan menjadi variabel bebas berikutnya.

Tabel 1. Rata-rata, standar deviasi, range, dan korelasi

	Mean	SD	Range	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Believing</i>	5,25	1,61	1-7	--	--	--	--	--	--	--	--	--
<i>Bonding</i>	5,14	1,57	1-7	,74*	--	--	--	--	--	--	--	--
<i>Behaving</i>	5,47	1,52	1-7	,82*	,8*	--	--	--	--	--	--	--
<i>Belonging</i>	4,77	1,61	1-7	,69*	,79*	,76*	--	--	--	--	--	--
<i>Emotional distancing</i>	2,77	1,15	1-6	<,01	-,02	<,01	-,06*	--	--	--	--	--
<i>Relational sensitivity</i>	3,46	,96	1-6	,14*	,13*	,17*	,12*	,45*	--	--	--	--
<i>Maintaining identity</i>	3,66	,97	1-6	,3*	,29*	,29*	,27*	,06*	-,04	--	--	--
Kepuasan hidup	3,9	1,27	1-7	,31*	,28*	,26*	,27*	,04	,07*	,52*	--	--
Kecemasan	11,61	7,99	0-43	,07*	,07*	,1*	,04	,27*	,34*	-,09*	-,05	--

*p<,01

Tabel 1 menunjukkan hasil perhitungan rata-rata, standar deviasi dan korelasi dari semua variabel utama dalam penelitian ini. Hasil korelasi antar empat dimensi dari 4-BDRS cukup besar (antara .69-.82). Hal ini adalah hal yang wajar karena secara teori memang demikian (Saroglou, 2011). Hasil riset sebelumnya di Indonesia maupun di luar negeri juga menunjukkan hal yang sama (Aditya et al. 2021; Aditya et al. 2022; Saroglou et al. 2020). Sekalipun hasil korelasi antara *behaving* dan *believing* maupun *behaving* dan *belonging* di atas .8 yang mengindikasikan kemungkinan adanya *multicollinearity*, hasil *Variance Inflation Factor* (VIF) berada di bawah 5 yang menunjukkan tidak adanya *multicollinearity* (O'Brien 2007).

Selain itu, ada beberapa hal yang menarik dari hasil korelasi ini. Korelasi antara empat dimensi religiositas dengan kepuasan hidup sama seperti hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Hanya saja untuk korelasinya dengan kecemasan ternyata tiga dimensi religiositas (*believing*, *bonding* dan *behaving*) justru meningkatkan kecemasan sekalipun besarnya kecil.

Untuk diferensiasi diri, korelasi antara dimensi diferensiasi diri dengan kecemasan sesuai dengan hasil di budaya Barat, akan tetapi korelasi dengan kepuasan hidup tidak. Dalam budaya Barat dimensi *relational sensitivity* cenderung mengurangi kepuasan hidup, akan tetapi dalam penelitian ini justru meningkatkan kepuasan hidup sekalipun besarnya kecil. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh perbedaan budaya seperti yang akan dijelaskan lebih lanjut di bagian diskusi.

Tabel 2. Hasil regresi berganda dengan Kepuasan Hidup sebagai variabel terikat

		Kepuasan Hidup		
		β	ρ	R ²
Model 1	<i>Believing</i>	,26	<,01	,11
	<i>Bonding</i>	,1	,02	
	<i>Behaving</i>	-,12	,02	
	<i>Belonging</i>	,1	,02	
Model 2	<i>Believing</i>	,18	<,01	,31
	<i>Bonding</i>	,06	,14	
	<i>Behaving</i>	-,15	,01	
	<i>Belonging</i>	,08	,04	
	<i>Emotional distancing</i>	-,02	,51	
	<i>Relational sensitivity</i>	,08	<,01	
	<i>Maintaining Identity</i>	,48	<,01	

Hasil regresi berganda di Tabel 2 menunjukkan kontribusi diferensiasi diri terhadap kepuasan hidup jauh lebih besar daripada religiositas, seperti yang terlihat dari perbandingan nilai R². Nilai R² naik dari ,11 ke ,31 ketika dimensi dari diferensiasi diri dilibatkan dalam model. Hal ini juga terlihat dari kontribusi *maintaining identity* yang jauh lebih besar dari variabel lain di Model 2.

Membandingkan hasil korelasi di Tabel 1 dan regresi di Tabel 2 juga menunjukkan beberapa perbedaan. Sama seperti hasil korelasi di mana semua dimensi 4-BDRS mempunyai korelasi positif yang

signifikan dengan kepuasan hidup, hasil Model 1 juga menunjukkan semua dimensi 4-BDRS mempunyai regresi yang signifikan hanya saja *behaving* mempunyai koefisien yang negatif. Hal ini menandakan semakin tinggi tingkat *behaving* semakin rendah kepuasan hidup. Hal ini disebabkan karena korelasi hanya mengaitkan dua variabel sedangkan regresi berganda mengaitkan beberapa variabel. Ditambah lagi semua variabel terikat mempunyai korelasi satu sama lain dan khususnya empat dimensi dari 4-BDRS yang mempunyai kaitan cukup besar, sehingga perbedaan hasil ini memang dimungkinkan (Ludlow dan Klein, 2014).

Tabel 3. Hasil regresi berganda dengan Kecemasan sebagai variabel terikat

		Kecemasan		
		β	ρ	R ²
Model 1	<i>Believing</i>	-,02	,63	,01
	<i>Bonding</i>	,02	,71	
	<i>Behaving</i>	,17	,01	
	<i>Belonging</i>	-,09	,04	
Model 2	<i>Believing</i>	-,01	,77	,15
	<i>Bonding</i>	,03	,52	
	<i>Behaving</i>	,13	,01	
	<i>Belonging</i>	-,06	,13	
	<i>Emotional distancing</i>	,17	<,01	
	<i>Relational sensitivity</i>	,24	<,01	
	<i>Maintaning identity</i>	-,11	<,01	

Pengamatan terhadap Model 1 di Tabel 3 menunjukkan kontribusi religiositas terhadap kecemasan hanya 1% sehingga jika dibandingkan dengan kontribusi diferensiasi diri yang 14% memang menunjukkan kontribusi religiositas ini relatif sangat kecil. Dari empat dimensi religiositas hanya *behaving* dan *belonging* yang mempunyai keterkaitan signifikan dengan kecemasan, sekalipun kontribusi *belonging* dapat diabaikan karena angkanya kecil ($\beta = -,09$, $\rho = ,04$), angka signifikansinya mendekati batas tidak signifikan, dan jumlah responden yang cukup banyak sehingga kemungkinan untuk menjadi signifikan tinggi. Serupa dengan hasil di Tabel 2 di mana semakin tinggi tingkat *behaving* akan menurunkan tingkat kepuasan hidup, hasil di Tabel 3 juga menunjukkan semakin tinggi tingkat *behaving* akan meningkatkan kecemasan yang berarti tingkat kesehatan mental akan menurun.

Model 2 di Tabel 3 menunjukkan hanya *behaving* yang memiliki kontribusi signifikan terhadap kecemasan, sedangkan semua dimensi diferensiasi diri mempunyai kontribusi signifikan terhadap kecemasan seperti yang telah diprediksi. Semakin tinggi tingkat *emotional distancing* dan *relational sensitivity* semakin tinggi pula tingkat kecemasan, sedangkan semakin tinggi tingkat *maintaining identity* semakin rendah tingkat kecemasan.

Perbandingan antara Model 1 dan Model 2 juga menunjukkan kontribusi diferensiasi diri terhadap kecemasan lebih besar daripada kontribusi religiositas. Terkait kontribusi dari diferensiasi diri terhadap kecemasan, seperti yang sudah diduga semakin tinggi tingkat *emotional distancing* dan *relational sensitivity* semakin tinggi pula tingkat kecemasan, sebaliknya semakin tinggi tingkat

maintaining identity semakin rendah tingkat kecemasan.

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan kontribusi religiositas terhadap kesehatan mental tidak seperti yang diharapkan. Hanya dimensi *believing* yang berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup dan tidak ada satupun dimensi religiositas yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Bahkan dimensi *behaving* berkontribusi negatif terhadap kesehatan mental karena berkaitan dengan penurunan kepuasan hidup dan peningkatan kecemasan. Di lain pihak, diferensiasi diri berkontribusi seperti hipotesis. Dimensi *maintaining identity* berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup dan berkontribusi negatif terhadap kecemasan yang berarti berdampak positif terhadap kesehatan mental.

Kaitan religiositas dengan kesehatan mental dalam penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelum pandemi. Sebelum pandemi mayoritas penelitian menemukan religiositas berdampak positif terhadap kesehatan mental (Koenig, 2018). Hanya saja mayoritas riset memang hanya mengukur religiositas secara global sehingga tidak melihat kompleksitas dari religiositas. Perbandingan dengan penelitian yang menggunakan alat ukur religiositas multi dimensi juga menemukan perbedaan. Misalnya penelitian Saroglou (2020) di 14 negara menunjukkan dimensi *bonding* dan *belonging* berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup sedangkan dimensi *believing* berkontribusi negatif, Jika dibandingkan dengan riset di Indonesia sebelum dan di awal pandemi, hasil penelitian ini menunjukkan persamaan di dimensi *believing*. Semua penelitian ini menemukan *believing* berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup. Hanya saja semua riset sebelumnya menemukan *behaving* tidak mempunyai kontribusi signifikan yang berbeda dengan hasil penelitian ini yang justru menemukan *behaving* berkontribusi negatif (Aditya et al. 2019; Aditya et al. 2022; Wardoyo dan Aditya 2022).

Perbedaan ini dapat disebabkan karena pandemi memang menimbulkan disrupsi pada kehidupan beragama. Ada beberapa kegiatan

beragama yang tidak dapat/sulit untuk dilakukan karena pembatasan kegiatan sosial atau ketakutan tertular virus COVID-19. Selain itu pandemi juga dapat memicu timbulnya pergumulan religius dan spiritual. Mereka yang religius cenderung mengaitkan kejadian yang menimpa kehidupan mereka dengan Tuhan. Dalam pandemi yang menimbulkan penderitaan di seluruh dunia, mereka bisa mempertanyakan mengapa Tuhan yang maha kasih membiarkan penderitaan ini terjadi. Mahasiswa khususnya rentan mengalami pergumulan religius dan spiritual karena mereka sedang dalam tahapan pencarian identitas dan menemukan sendiri keyakinan yang akan dipegang. Pergumulan religius dan spiritual ini terbukti dapat menurunkan kepuasan hidup (Aditya et al. 2021; Yali et al. 2019). Dimensi 4-BDRS yang paling terkait dengan peningkatan pergumulan religius dan spiritual adalah dimensi *behaving* dan dimensi *believing* adalah dimensi yang terkait dengan penurunan pergumulan religius dan spiritual (Aditya et al. 2019). Oleh karena itu dalam penelitian ini ditemukan *behaving* berkontribusi negatif and dimensi *believing* berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup.

Hasil penelitian ini yang menunjukkan religiositas (dimensi *behaving*) berkontribusi positif terhadap peningkatan kecemasan, didukung oleh hasil penelitian Forouhari, et al. (2019) dan DeRosett, et al. (2021). Forouhari menemukan mereka yang beragama tanpa benar-benar menghayati agamanya dan hanya mementingkan aspek ritual eksternal saja justru akan cenderung mempunyai kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang lebih dewasa dan memahami agamanya dengan baik.

DeRosett juga menemukan koping religius negatif terkait dengan kecemasan. Secara spesifik, DeRosett menemukan bahwa frekuensi kelakuan religius justru berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, sebaliknya pengalaman religius menurunkan tingkat kecemasan. Hubungan antara frekuensi kelakuan religius dengan kecemasan bisa saja terjadi karena meningkatnya kecemasan saja mengakibatkan meningkatnya frekuensi praktik agama seperti doa, meditasi, dan lainnya. Di sisi lain, frekuensi praktik agama yang tinggi yang dilakukan

dalam grup bisa saja berhubungan dengan kecemasan tentang keamanan kesehatan selama pandemi. Religiositas yang bersifat ritual dan koping religius negatif terkait dengan dimensi *behaving* (Aditya et al. 2019), yang dalam penelitian di sini juga ditemukan meningkatkan kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan kontribusi diferensiasi diri dan khususnya dimensi *maintaining identity* terhadap peningkatan kepuasan hidup dan penurunan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil berbagai penelitian sebelumnya yang pada umumnya menunjukkan hasil serupa (Calatrava et al. 2022; Lee dan Johnson 2017)

Perbandingan antara kontribusi diferensiasi diri dan religiositas baik terhadap kepuasan hidup maupun kecemasan menunjukkan diferensiasi diri mempunyai kontribusi yang lebih besar daripada religiositas. Hal ini menunjukkan pentingnya kedewasaan pribadi terhadap kesehatan mental maupun religiositas. Mereka yang mempunyai diferensiasi diri yang tinggi cenderung mempunyai kedewasaan emosi, tetap tenang dan bisa berpikir jernih di tengah-tengah situasi yang mencekam seperti pandemi COVID-19. Beberapa riset juga menemukan diferensiasi diri yang baik akan memungkinkan seseorang untuk menjalankan agamanya dengan baik. Oleh karena itu tidak mengherankan jika diferensiasi diri mempunyai kontribusi yang lebih besar terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan religiositas.

Frederick, Purrington & Dunbar (2016) menemukan individu dengan diferensiasi diri yang lebih tinggi dapat memandang relasi dengan Tuhan lebih kolaboratif dan positif. Konsep kedewasaan rohani yang berhubungan dengan diferensiasi diri juga digambarkan berhubungan dengan kemampuan memulihkan kesejahteraan spiritual setelah suatu periode stress/penderitaan (Proter et al., 2019). Tidak heran diferensiasi diri berkontribusi besar terhadap kesehatan mental.

Pengamatan lebih lanjut terhadap dimensi diferensiasi diri, terlihat bahwa *maintaining identity* berkontribusi paling besar terhadap kesehatan mental. Mereka yang mempunyai *maintaining identity* yang tinggi cenderung mempunyai kepuasan

hidup yang tinggi dan kecemasan yang rendah. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian sebelumnya. Gröndal et. al (2021) menemukan mereka yang mampu mengelola emosinya dengan baik selama pandemi cenderung mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi (Gröndal et al. 2021).

Relational sensitivity yang di negara individualis cenderung akan menurunkan kepuasan hidup, ternyata di penelitian ini justru berkontribusi positif terhadap peningkatan kepuasan hidup. Hal ini sesuai dengan penelitian Chung dan Gale (2006) yang menemukan bahwa di budaya Korea yang kolektif, *fusion with others* (bagian dari *relational sensitivity*) merupakan sesuatu yang positif. Dalam budaya kolektif mendengarkan nasehat orang tua dan orang dekat lainnya justru dianggap positif. Mengingat Indonesia juga merupakan bangsa yang kolektif maka kaitan *relational sensitivity* dengan kepuasan hidup juga mirip dengan hasil di budaya Korea.

Secara teologis, bagaimana aspek religiositas dan diferensiasi diri yang bersifat relasional dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi kecemasan selama pandemi, tampaknya berhubungan erat dengan sikap percaya (*trusting*) atau berserah pada Tuhan. Bonab dan Koohsar (2011) menjelaskan ini sebagai sikap tawakal, misalnya yang tercermin dari ayat Qur'an seperti Al-Maidah 23. Ayat ini bercerita tentang utusan Musa, yaitu Yosua dan Kaleb, yang menaruh percaya (tawakal) pada Tuhan, ketika akan memasuki tanah suci (Tafsir Kemenag Q5:23, <https://quranweb.id/5/23/>).

Sikap percaya (*trusting/tawakal*) ini, tidak terlepas dari dimensi ajaran agama (*believing*), namun juga mencakup aspek afektif (*bonding*) pada Tuhan, dan dirasakan juga lewat dukungan komunitas (*belonging*). Secara kuat, sikap ini tampaknya tercermin lewat faktor *maintaining identity* yang sangat kuat menyumbang pada kepuasan hidup, dan secara negatif memprediksi kecemasan. Baik umat Kristen, Islam, maupun agama yang lain tampaknya dapat menghayati bahwa Allah akan memberikan kecukupan kepada orang yang berserah (tawakal) kepadaNya (Q 65:3).

Dari gambaran ini tampak bahwa konsep tawakal memang bukan sekadar melakukan berbagai ritual keagamaan (*behaving*). Namun ini adalah suatu penghayatan keagamaan multi-dimensi yang akhirnya terbentuk dalam satu kepribadian yang lebih dewasa dan stabil dalam identitas dirinya, yang akhirnya menjadi vital untuk kepuasan hidup dan mengatasi kecemasan dalam situasi krisis seperti pandemik.

IMPLIKASI, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN PENELITIAN BERIKUTNYA

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diferensiasi diri mempunyai kontribusi yang lebih besar daripada religiositas terhadap kesehatan mental. Hal ini bukan berarti religiositas tidak penting. Yang diperlukan adalah religiositas yang tidak hanya mementingkan aspek ritual (*behaving*) tapi benar-benar bisa mendalami agama secara rasional. Selain itu juga diperlukan diferensiasi diri yang baik yang akan membantu untuk bisa mengendalikan emosi di saat stress, sehingga dapat berpikir lebih rasional termasuk dalam hal-hal yang berkaitan dengan agama.

Walaupun penelitian ini mencakup responden yang cukup luas dari belasan universitas yang berasal dari puluhan provinsi, namun tetap terbatas pada rentang usia dewasa muda yang dominan tinggal pada area urban. Ada baiknya penelitian selanjutnya mencoba pada masyarakat yang lebih dewasa untuk melihat adakah pengaruh umur pada diferensiasi diri dan kaitannya dengan religiositas dan kesehatan mental.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan *cross-sectional* sehingga tidak memungkinkan untuk mengetahui hubungan sebab akibat. Penelitian selanjutnya dapat mencoba penelitian longitudinal yang memungkinkan untuk dapat melihat keterkaitan berbagai variabel ini dengan lebih baik.

Penelitian ini secara umum telah menjelaskan tentang manfaat menggunakan konsep diferensiasi diri dari Bowen dalam riset religiositas. Mengingat setiap agama mempunyai keunikan tersendiri dalam relasinya dengan Tuhan. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa pada masing-masing agama di Indonesia, sehingga dapat diketahui lebih

jauh keunikan aplikasi teori ini untuk setiap agama. Hal ini tentu memerlukan responden yang cukup merata untuk tiap-tiap agama.

PENDANAAN

Penelitian ini mendapatkan dana dari Hibah Internal UPH no 443/LPPM-UPH/XII/2021

REFERENSI

- Abu-Raiya, Hisham, & Kenneth I. Pargament. 2015. "Religious coping among diverse religions: commonalities and divergences." *Psychology of Religion and Spirituality* 7(1):24-33. doi: 10.1037/a0037652.
- Abu-Raiya, Hisham. 2017. "A critique from within: some important research issues that psychologists of religion and spirituality should further work on." *Mental Health, Religion & Culture* 20(6):544-51. doi: 10.1080/13674676.2017.1377945.
- Aditya, Yonathan, Riry Sani, Ihan Martoyo, & Rudy Pramono. 2019. "Can religiousness be associated with religious and spiritual struggles?" Pp. 1092-100 in *Proceedings of the 2nd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2018)*: Atlantis Press.
- Aditya, Yonathan, Jessica Ariela, Ihan Martoyo, & Rudy Pramono. 2020. "Does anger toward God moderate the relationship between religiousness and well-being?" *Roczniki Psychologiczne /Annals of Psychology* 23(4):375-384. doi: <https://doi.org/10.18290/rpsych20234-5>
- Aditya, Yonathan, Ihan Martoyo, Firmanto Adi Nurcahyo, Jessica Ariela, & Rudy Pramono. 2021. "Factorial structure of the four basic dimensions of religiousness (4-BDRS) among Muslim and Christian college students in Indonesia." *Cogent Psychology* 8(1). doi: 10.1080/23311908.2021.1974680.
- Aditya, Yonathan, Ihan Martoyo, Firmanto Adi Nurcahyo, Jessica Ariela, Yulmaida Amir, & Rudy Pramono. 2022. "Indonesian student's religiousness, comfort, and anger toward god

- during the covid-19 pandemic." *Archive for the Psychology of Religion*:00846724221084917. doi: 10.1177/00846724221084917.
- American Psychological Association. 2022. "Apa Dictionary of Psychology." Retrieved: May 17, 2022.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2000. "Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties." *American Psychologist* 55(5):469-80. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- Beck, Richard, & Andrea D. Haugen. 2013. "The Christian religion: a theological and psychological review." Pp. 697-711 in *Apa Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (Vol 1): Context, Theory, and Research*, Apa Handbooks in Psychology®. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Bernardo, Allan B. I., Norman B. Mendoza, Patricia D. Simon, Angela Lorraine P. Cunanan, John Ian Wilzon T. Dizon, Maria Caridad H. Tarroja, Araceli Ma Balajadia-Alcala, & Jesus Enrique G. Saplala. 2020. "Coronavirus Pandemic Anxiety Scale (Cpas-11): Development and Initial Validation." *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*:1-9. doi: 10.1007/s12144-020-01193-2.
- Bonab, Bagher Ghobari, & Ali Akbar Haddadi Koohsar. 2011. "Reliance on God as a core construct of Islamic psychology." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30:216-20. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.043>.
- Bowen, Murray. 1993. *Family Therapy in Clinical Practice*. Northvale NJ: Northvale NJ: The Rowman & Littlefield Publishing Group.
- Bryant, Alyssa N., & Helen S. Astin. 2008. "The correlates of spiritual struggle during the college years." *The Journal of Higher Education* 79(1):1-27. doi: 10.1080/00221546.2008.11772084.
- Calatrava, M., Mariana V. Martins, M. Schweer-Collins, C. Duch-Ceballos, & M. Rodríguez-González. 2022. "Differentiation of self: a scoping review of bowen family systems theory's core construct." *Clin Psychol Rev* 91:102101-01. doi: 10.1016/j.cpr.2021.102101.
- Cho, Eunseong, & Seonghoon Kim. 2015. "Cronbach's coefficient alpha: well known but poorly understood." *Organizational Research Methods* 18(2):207-30. doi: 10.1177/1094428114555994.
- Chung, Hyejeong, & Jerry Gale. 2006. "Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students." *Contemporary Family Therapy: An International Journal* 28(3):367-81. doi: 10.1007/s10591-006-9013-z.
- Cortés-Álvarez, Nadia Yanet, Regino Piñeiro-Lamas, & César Rubén Vuelvas-Olmos. 2020. "Psychological effects and associated factors of covid-19 in a Mexican sample." *Disaster medicine and public health preparedness*:1-12. doi: 10.1017/dmp.2020.215.
- Dein, Simon, Kate Loewenthal, Christopher Alan Lewis, & Kenneth I. Pargament. 2020. "Covid-19, mental health and religion: an agenda for future research." *Mental Health, Religion & Culture* 23(1):1-9. doi: 10.1080/13674676.2020.1768725.
- DeRossett, Tommy, Donna J. LaVoie, & Destiny Brooks. 2021. "Religious coping amidst a pandemic: impact on covid-19-related anxiety." *Journal of religion and health* 60(5):3161-76. doi: 10.1007/s10943-021-01385-5.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, & Sharon Griffin. 1985. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49(1):71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Drake, J. Rico, Nancy L. Murdock, Jacob M. Marszalek, & Carolyn E. Barber. 2015. "Differentiation of Self Inventory—Short Form:

- Development and Preliminary Validation." *Contemporary Family Therapy: An International Journal* 37(2):101-12. doi: 10.1007/s10591-015-9329-7.
- Frederick, Thomas, Susan Purrington & Scott Dunbar. 2016. "Differentiation of self, religious coping, and subjective well-being." *Mental Health, Religion & Culture*, 19(6), 553-564. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1216530>.
- Forouhari, Sedighe, Saeed Hosseini Teshnizi, Mohammad Hasan Ehrampoush, Seyed Saeed Mazloomi Mahmoodabad, Hossein Fallahzadeh, Seyed Ziaeddin Tabei, Mohammad Nami, Masoud Mirzaei, Bahia Namavar Jahromi, Seyyed Mehrdad Hosseini Teshnizi, Jalil Ghani Dehkordi, & Maryamsadat Kazemitabae. 2019. "Relationship between religious orientation, anxiety, and depression among college students: a systematic review and meta-analysis." *Iranian journal of public health* 48(1):43-52.
- Gröndal, Maria, Karl Ask, Timothy J. Luke, & Stefan Winblad. 2021. "Self-Reported impact of the covid-19 pandemic, affective responding, and subjective well-being: a Swedish survey." *PLoS One* 16(10):e0258778-e78. doi: 10.1371/journal.pone.0258778.
- Hasanah, Uswatun, Immawati Ludiana, & Livana PH. 2020. "Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3):299-306.
- Johnson, C. V. & Jeffrey Hayes. 2003. Troubled spirits: Prevalence of predictors of religious and spiritual concerns among university students and counseling center clients. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 409-419. doi:10.1037/0022-0167.50.4.409
- Kerr, Michael E. 1988. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*, Edited by M. Bowen. New York: Norton.
- Kim, Hae-Young. 2013. "Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis." *Restorative dentistry & endodontics* 38(1):52-54. doi: 10.5395/rde.2013.38.1.52.
- Koenig, Harold G. 2018. *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. London: Academic Press.
- Lee, Hsin-Hua, & Rachel W. Johnson. 2016. "Assessing the psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised for asian-american bicultural adults." *The American Journal of Family Therapy* 45(1):51-65. doi: 10.1080/01926187.2016.1232611.
- Liu, Cindy H., Emily Zhang, Ga Tin Fifi Wong, Sunah Hyun, & Hyeouk "Chris" Hahm. 2020. "Factors associated with depression, anxiety, and ptsd symptomatology during the covid-19 pandemic: clinical implications for U.S. young adult mental health." *Psychiatry research* 290:113172. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>.
- Lombardo, P., W. Jones, L. Wang, X. Shen, & E. M. Goldner. 2018. "The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian National Survey." *BMC Public Health* 18(1):342. doi: 10.1186/s12889-018-5235-x.
- Ludlow, L., dan Klein, K. (2014). Suppressor Variables: The Difference Between 'is' Versus 'Acting As'. *Journal of Statistics Education* 22(2). doi:10.1080/10691898.2014.11889703
- Miner, Maureen, Bagher Ghobary, Martin Dowson, & Marie-Therese Proctor. 2014. "Spiritual Attachment in Islam and Christianity: Similarities and Differences." *Mental Health, Religion & Culture* 17(1):79-93. doi: 10.1080/13674676.2012.749452.
- O'brien, R.M. A. 2007. Caution Regarding Rules of Thumb for Variance Inflation Factors. *Qual*

- Quant 41, 673–690.
<https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6>
- Park, Crystal L., Cheryl L. Holt, Daisy Le, Juliette Christie, & Beverly Rosa Williams. 2018. "Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans." *Psychology of Religion and Spirituality* 10(4):318-26. doi: 10.1037/rel0000124.
- Porter, Steven L., Steven J. Sandage, David C. Wang, & Peter C. Hill. 2019. "Measuring the Spiritual, Character, and Moral Formation of Seminarians: In Search of a Meta-Theory of Spiritual Change." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, 12(1), 5-24. <https://doi.org/10.1177/1939790918797481>
- Saroglou, Vassilis. 2011. "Believing, Bonding, Behaving, and Belonging: The Big Four Religious Dimensions and Cultural Variation." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 42(8):1320-40. doi: 10.1177/0022022111412267.
- Saroglou, Vassilis, Magali Clobert, Adam B. Cohen, Kathryn A. Johnson, Kevin L. Ladd, Matthieu Van Pachterbeke, Lucia Adamovova, Joanna Blogowska, Pierre-Yves Brandt, Cem Safak Çukur, Kwang-Kuo Hwang, Anna Miglietta, Frosso Motti-Stefanidi, Antonio Muñoz-García, Sebastian Murken, Nicolas Roussiau, & Javier Tapia Valladares. 2020. "Believing, bonding, behaving, and belonging: the cognitive, emotional, moral, and social dimensions of religiousness across cultures." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(7-8):551-575. doi: 10.1177/0022022120946488
- Skowron, E. A., & M. L. Friedlander. 1998. "The differentiation of self inventory: development and initial validation." *Journal of counseling psychology* 45(3):235-46. doi: 10.1037//0022-0167.45.3.235.
- Solomou, Ioulia, & Fofi Constantinidou. 2020. "Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the covid-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter." *International journal of environmental research and public health* 17(14):4924. doi: 10.3390/ijerph17144924.
- Tan, Min Min, Ahmad Farouk Musa, & Tin Tin Su. 2021. "The role of religion in mitigating the covid-19 pandemic: the Malaysian multi-faith perspectives." *Health Promotion International* 37(1). doi: 10.1093/heapro/daab041.
- Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho, & Roger C. Ho. 2020. "Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in China." *Int J Environ Res Public Health* 17(5):1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Wardoyo, Jason Theosebya, & Yonathan Aditya. 2021. "Religiusitas versus dukungan sosial: manakah yang lebih berkontribusi bagi well-being mahasiswa?" *Jurnal Studi Pemuda* 10(2):163-174. doi: 10.22146/studipemudaugm.73873
- Wildman, Wesley J., Joseph Bulbulia, Richard Sosis, & Uffe Schjoedt. 2020. "Religion and the Covid-19 Pandemic." *Religion, Brain & Behavior* 10(2):115-17. doi: 10.1080/2153599X.2020.1749339.