

Religiositas dan Penyesuaian Psikologis Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi COVID-19

Afifah Ismi'raj¹, Raudatussalamah², Mukhlis³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. HR Soebrantas No. 155, Pekanbaru, Indonesia 28000

Email Korespondensi : raudatussalamah@uin-suska.ac.id

Abstrak

The covid 19 pandemic has a great influence on the psychological condition of individuals, especially housewives. So that good psychological adjustment is needed. The study aims to determine the relationship between religiosity and psychological adjustment in housewives during the COVID-19 pandemic. Sampling was carried out using purposive sampling techniques with subjects as many as 385 housewives in Limapuluh Kota district. Data collection using 2 research instruments, namely the scale of religiosity from Fetzer and the scale of psychological adjustment compiled by referring to De Vito's theory. The results showed that there was a relationship between religiosity and psychological adjustment in housewives with a correlation coefficient value of 0.318 with a significance level of $p < 0.001$ with a contribution to psychological adjustment of 10.1%. Psychological adjustment in housewives can be improved through religiosity.

Kata kunci: Religiosity; psychological adjusment; housewives

Abstract

Pandemic covid 19 sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu terutama pada ibu rumah tangga. Sehingga penyesuaian psikologis yang baik sangat dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga pada pandemic covid 19. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek sebanyak 385 ibu rumah tangga di kabupaten Limapuluh Kota. Pengumpulan data menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu skala religiusitas dari Fetzer dan skala *psychological adjustment* yang disusun berdasarkan teori De Vito. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga dengan nilai koefesien korelasi sebesar 0,318 dengan taraf signifikansi sebesar $p < 0.001$ dengan sumbangan terhadap *psychological adjustment* sebesar 10,1%. *Psychological adjustment* pada ibu rumah tangga dapat ditingkatkan melalui religiusitas.

Keywords: religiusitas, psychological adjusment, ibu rumah tangga

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sangat berdampak terhadap segala aspek kehidupan termasuk kesehatan psikologis. Salah satu yang terkena dampak kesehatan psikologis adalah ibu rumah tangga, karena tugas yang dilakukan oleh ibu rumah tangga menjadi lebih banyak daripada hari biasa, seperti dalam mengawasi anak yang belajar secara daring dan mengatur keuangan ataupun mengatur urusan di rumah. Hal ini didukung oleh hasil survey yang dilakukan Aplikasi Teman Bumil dan Platform Riset Pasar Populix yang menyertakan 1.230 partisipan, menunjukkan hasil bahwa 56% ibu rumah tangga merasakan gejala kecemasan, gangguan tidur, stres dan mudah marah (CNN Indonesia, 2020). Penelitian dari Kaplan (2021) menemukan bahwa 90% ibu rumah tangga selama karantina pandemi Covid-19 rentan terhadap burnout. Hal ini dikarenakan tanggung jawab mereka terhadap pekerjaan rumah menjadi meningkat dibandingkan hari normal.

Tidak semua ibu rumah tangga dapat memiliki penyesuaian psikologis yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurtjahjani, Fadloli, Aini, Novitasari, Maskan & Batubulan (2021) yang menemukan bahwa sebagian ibu rumah tangga merasa terbebani dengan pekerjaannya selama work from home (WFH) karena pekerjaan yang dilakukan lebih banyak dibandingkan keadaan normal. Selanjutnya Windayani & Sakti (2020); Sihombing, (2021); Palupi, (2021); yunike & Kusumawaty (2021) juga menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa kegiatan mengawasi anak yang belajar dari rumah menjadi faktor penyebab stress pada ibu rumah tangga selama pandemi. Selain itu, jika saat sebelum pandemi ibu rumah tangga dapat berolahraga atau berjalan ke luar rumah, maka saat pandemi hal tersebut dibatasi sehingga rentan dengan permasalahan psikologis (Maurya, 2020).

Penyesuaian psikologis atau *psychological adjustment* merupakan suatu proses atau metode psikologi yang dialami oleh individu dalam mengelola dan mengatasi tantangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Waiten & Lloyd, 2006). *Psychological adjustment* merujuk pada proses di mana individu mengelola dan menanggapi tantangan serta stres dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal. Penyesuaian psikologis melibatkan kemampuan untuk menghadapi stres, menyeimbangkan emosi, dan mengatasi perubahan dalam lingkungan hidup (Zong & Cheah, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian psikologis yang baik mencakup beberapa aspek seperti pemahaman realitas, manajemen kecemasan, harga diri, dan penguasaan lingkungan (Ano & Vasconcelles, 2005; Montero-Marin et al., 2019).

Religiusitas memainkan peran penting dalam *psychological adjustment* dengan menyediakan sumber daya dan dukungan tambahan bagi individu. Penelitian oleh Power dan McKinney (2013) menunjukkan bahwa religiusitas orang tua dapat memengaruhi religiusitas dan penyesuaian psikologis anak dewasa awal. Goforth et al. (2014) menambahkan bahwa religiusitas dapat membantu individu dalam mengatasi stres akulturatif, sedangkan Milevsky dan Levitt (2004) menunjukkan bahwa religiusitas intrinsik dan ekstrinsik memengaruhi penyesuaian psikologis selama masa remaja. Zong dan Cheah (2023) menemukan bahwa dimensi-dimensi religiusitas berkontribusi pada penyesuaian psikologis dewasa awal, sedangkan Montero-Marin et al. (2019) mengungkapkan bahwa praktik religius dan meditasi dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Secara keseluruhan, religiusitas menyediakan kerangka kerja dan teknik coping yang mendukung penyesuaian psikologis yang lebih baik, membantu individu untuk lebih efektif menghadapi stres dan tantangan hidup.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap *psychological adjustment* pada kelompok yang berbeda. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Haroon et al (2020) menemukan bahwa religiusitas sangat berkorelasi dengan *psychological adjustment* pada mahasiswa. Begitupula Hasil penelitian Salsman et al (2014) pada mahasiswa menunjukkan hasil religiusitas memiliki hubungan dengan *psychological adjustment* tergantung bagaimana religiusitas yang dimiliki (insinrik dan eksinrik). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ghorbani et al(2019) pada mahasiswa di Iran juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki keterlibatan dengan *psychological adjustment* dari individu. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa, sedangkan ibu rumah tangga merupakan kunci dari dari berlangsung kehidupan yang nyaman dalam keluarga. Apabila ibu rumah tangga memiliki *psychological adjusment* yang baik maka kehidupan dalam keluarga akan menjadi baik apalagi dimasa pandemic covid 19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga pada masa covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan design kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di Kabupaten Limapuluh Kota berjumlah 385. Teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel adalah pengambilan sampel purposif (*puspositive sampling*), dengan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di Kabupaten Limapuluh Kota dan tinggal bersama anak/ suami/ anak dan suami dan single mother (janda).

Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan *psychological adjustment* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, yaitu skala *psychological adjustment* yang terdiri dari 20 aitem yang disusun oleh peneliti dengan dengan beberapa penyesuaian terhadap subjek penelitian dan situasi pandemi. Alat ukur ini dibuat berdasarkan aspek *psychological adjustment* oleh DeVito (1981) yang terdiri dari realita persepsi, kecemasan, harga diri, depresi, penguasaan lingkungan dan kemarahan. Hasil uji validitas diperoleh rentang skor 0,414-0,743 dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,915. Adapun bunyi aitem seperti Saya mampu mengerjakan pekerjaan rumah sebaik ibu rumah tangga lainnya (aitem 4), Saya lebih putus asa saat memikirkan tentang masa depan saya dari pada sebelumnya sejak pandemi (aitem 7), Saya sering merasa kesal sejak pandemi (aitem 20).

Sedangkan skala religiusitas oleh Fetzer yang telah dimodifikasi peneliti dengan menambahkan beberapa aitem ada skala tersebut. Alat ukur religiusitas memiliki 41 aitem dengan rentang skor validitas diperoleh dari 0,339-0,775 dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,941. Aitem religiusitas berupa “Kebaikan dan kasih sayang Allah jauh lebih besar dari yang saya bayangkan (aitem 6), hubungan saya dengan tuhan membantu saya menemukan makna dalam suka dan duka kehidupan (aitem 10), Saya bersyukur atas apa yang Allah berikan kepada saya (aitem 25).

HASIL

Subjek penelitian ini berjumlah 385, dengan gambaran demografi subjek pada tabel 1.

Tabel 1.

Gambaran demografi subjek

Kategori	Subkategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	17 Tahun	1	0.26%
	18 – 40 Tahun	119	30.91%
	41 – 60 Tahun	262	68.05%
	61 Tahun	3	0.78%
Pendidikan	Tidak Sekolah	1	0.54%
	SD/Sederajat	69	37.50%
	SMP/Sederajat	44	23.91%
	SMA/Sederajat	142	76.09%
	Diploma	6	3.23%
	S1	116	62.50%
	S2	4	2.17%
	Akademi Perawat	3	1.62%
Status Pernikahan	Menikah	347	90.91%
	Janda	38	9.89%
Jumlah Anak	0	19	4.95%
	1 dan 2	199	51.69%
	3 dan 4	151	39.22%
	5 dan 6	14	3.64%
	7 dan 8	2	0.52%
Total		385	100%

Total jumlah responden adalah 385. Mayoritas responden berusia 41–60 tahun (68.05%). Usia 18–40 tahun menyumbang 30.91%, sementara usia 17 tahun dan 61 tahun masing-masing hanya 0.26% dan 0.78%. Kategori terbesar adalah SMA dengan 76.09%, diikuti oleh S1 (62.50%). Kategori dengan jumlah responden terkecil adalah Tidak Sekolah (0.54%), S2 (2.17%), dan Akademi Perawat (1.62%). Sebagian besar responden adalah menikah (90.91%), sementara yang berstatus janda mencakup 9.89%. Kategori dengan 1 dan 2 anak adalah yang terbesar (51.69%), diikuti oleh 3 dan 4 anak (39.22%). Responden dengan 5–6 anak dan 7–8 anak masing-masing memiliki persentase kecil, yaitu 3.64% dan 0.52%.

Tabel 2.
Kategorisasi Variabel Religiusitas dan Psychological Adjustment

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Religiusitas	Rendah	0	0%
	Sedang	50	13%
	Tinggi	335	87%
Jumlah		385	100%
Psychological Adjustment	Rendah	5	1.3%
	Sedang	200	51.9%
	Tinggi	180	46.9%
Jumlah		385	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki religiusitas tinggi (87%) dan psychological adjustment yang baik, dengan 51.9% berada pada tingkat sedang dan 46.9% pada tingkat tinggi. Hanya 1.3% yang mengalami psychological adjustment rendah, mengindikasikan bahwa religiusitas tinggi mungkin berkontribusi pada psychological adjustment yang lebih baik.

Sebagai langkah awal dalam analisis data, dilakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas data dan uji linieritas. Dari uji normalitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai skewness dan kurtosis pada variabel psychological adjustment adalah -.294 dan .824. Sedangkan pada variabel religiusitas diperoleh nilai skewness dan kurtosis sebesar -.653 dan -.206. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi dengan normal karena berada dalam rentang nilai -2 sampai 2. Hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal dan linier. Berdasarkan hasil uji asumsi ini maka analisis dengan korelasi Pearson Product Moment dapat dilanjutkan.

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r Squared	Sig	Keterangan
<i>Psychological Adjustment</i> dan Religiusitas	.318	.101	.000	Hipotesis diterima

Hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,318$ dengan taraf signifikansi $p < 0,001$ (Tabel 7). Artinya hipotesis diterima. Selanjutnya Tabel 7 juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (r Square) sebesar 0,101 yang berarti pengaruh variabel religiusitas terhadap *psychological adjustment* sebesar 10,1%, sedangkan sisanya sebesar 89,9% ditentukan oleh variabel lain.

Korelasi Aspek Religiusitas dengan *Psychological Adjustment*

Hasil uji korelasi antar aspek religiusitas dan *psychological adjustment* dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4.
Korelasi Aspek Religiusitas terhadap *Psychological Adjustment*

Aspek Religiusitas	Sig	Keterangan
<i>Daily Spiritual Experience</i>	0,308 (.000)	Ada Hubungan
<i>Meaning</i>	0,283 (.000)	Ada Hubungan
<i>Values</i>	0,286(.000)	Ada Hubungan
<i>Beliefs</i>	0,227(.000)	Ada Hubungan
<i>Forgiveness</i>	0,217(.000)	Ada Hubungan
<i>Private Religious Practices</i>	0,210(.000)	Ada Hubungan
<i>Religious/Spiritual Coping</i>	0,312(.000)	Ada Hubungan
<i>Religious Support</i>	-0,029(.574)	Tidak Ada Hubungan
<i>Religious/ Spiritual History</i>	0,291(.000)	Ada Hubungan
<i>Commitment</i>	0,192(.000)	Ada Hubungan
<i>Organizational Religiousness</i>	0,224(.000)	Ada Hubungan
<i>Religious Preferences</i>	0,152(.003)	Ada Hubungan

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi dengan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga. Yosep et al. (2022) menemukan bahwa religiusitas berkorelasi dengan berpikir positif. Apabila ibu rumah tangga memiliki religiusitas yang tinggi, pikiran positif akan selalu ada dalam menghadapi tantangan, sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah positif untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi. Raudatussalamah et al. (2023) menemukan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan sistem imun psikologis pada perempuan yang sudah menikah. Sistem imun psikologis yang baik dapat membantu menjaga keseimbangan antara tuntutan lingkungan dan pencapaian tujuan jangka panjang, sehingga ibu rumah tangga dapat berpikir lebih jernih, menetapkan tujuan, dan melakukan penyesuaian psikologis dengan baik dalam situasi pandemi COVID-19.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman spiritual sehari-hari berkorelasi dengan *psychological adjustment*. Whitehead dan Bergeman (2020) serta Zhang, Hook, dan Van Tongeren (2021) melaporkan bahwa pengalaman spiritual sehari-hari dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan positif. Ibu rumah tangga yang memiliki pengalaman spiritual yang baik dapat mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Elzaky (2011) menjelaskan bahwa persepsi manusia terhadap hal yang gaib, serta penyerahan dan keyakinan kepada Allah, dapat mengurangi kegelisahan dan membantu ibu rumah tangga untuk menemukan jalan keluar dan melakukan penyesuaian. Hamka et al. (2022) menemukan bahwa kesejahteraan spiritual dapat menurunkan depresi, stres, dan kecemasan dalam komunitas Muslim Indonesia selama pandemi COVID-19. Rias et al. (2020) menyebutkan bahwa keyakinan kepada Tuhan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan harapan hidup, dan membantu mengatasi kesulitan. Kesejahteraan spiritual yang dimiliki ibu rumah tangga dapat membantu mereka melakukan penyesuaian psikologis yang baik di tengah pandemi COVID-19.

Penelitian juga menunjukkan bahwa keyakinan religius memiliki dampak positif pada *psychological adjustment*. Zong dan Cheah (2023) menemukan bahwa komitmen

beragama berkorelasi signifikan dengan regulasi diri dan pengembangan penyesuaian psikologis yang positif, yang bermanfaat bagi kesehatan mental. Selain itu, memaafkan memiliki hubungan positif dengan *psychological adjustment*, karena memaafkan membantu individu mengatasi masalah atau emosi negatif seperti kecemasan, stres, kecewa, dan marah (Nihayah, Putri, & Hidayat, 2021). Memaafkan merupakan contoh perilaku keagamaan dalam aspek *personality traits*.

Koping religius merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi. Dengan memperbaiki hubungan individu dengan Tuhan, *koping religius* dapat membantu membangun kelekatan dengan orang lain, memiliki kontrol diri yang baik, serta mengurangi depresi (Fahmi & Sukmawati, 2020). Ibu rumah tangga yang menggunakan agama sebagai benteng pertahanan akan lebih mampu menghadapi situasi menekan dengan cara positif, terutama selama pandemi COVID-19.

Ibadah seperti salat, puasa, berwudhu, dan berdoa (private religious practices) dapat memberikan dampak positif. Berwudhu, misalnya, dapat membantu meredakan amarah karena gerakan dan air wudhu memberikan pengaruh positif, seperti meredakan kemarahan (Anwar & Wijaya, 2019). Saat melakukan salat dan berdoa, individu berserah diri dan memohon kepada Allah, yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan mengurangi stres (Elzaky, 2011).

Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ditemukan korelasi antara *religious support* dan *psychological adjustment*. *Religious support* adalah aspek yang menyangkut hubungan sosial dengan sesama pemeluk agama. Dutra dan Rocha (2021) menunjukkan bahwa dukungan agama dapat membangun hubungan yang saling mendukung, yang dapat membantu menciptakan *psychological adjustment*. Namun, penelitian ini tidak menemukan korelasi tersebut. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa skor rata-rata terkait variabel *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga yang berstatus janda lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga yang memiliki suami. Hubungan sosial dalam komunitas keluarga yang memiliki agama yang sama belum dapat membangun *psychological adjustment* yang baik pada ibu rumah tangga.

KESIMPULAN

Religiusitas berkorelasi positif dengan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga selama pandemi covid 19. Semakin tinggi religiusitas maka akan semakin mampu ibu rumah tangga melakukan penyesuaian psikologis. Selain itu, terdapat perbedaan Tingkat religiusitas dan penyesuaian psikologis berdasarkan data demografi. Kontribusi faktor demografi terhadap *psychological adjustment* perlu dilanjutkan. Peningkatan aspek aspek religiusitas dapat meningkatkan *psychological adjustment* pada ibu rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Anwar, S., & Wijaya, T. (2019). Pengaruh wudhu terhadap meredakan marah. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 45-60.
- CNN Indonesia. (2020, July 21). Survei Teman Bumil: 56% Ibu Rumah Tangga Alami Gejala Kecemasan dan Stres. Retrieved from <https://cnnindonesia.com>
- DeVito, A. J. (1981). The measurement of psychological adjustment in Hispanics. *Document*

Resume.

- Dutra, C. C. D., & Rocha, H. S. (2021). Religious support as a contribution to face the effects of social isolation in mental health during the pandemic of COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 99-111. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01140-2>
- Elzaky, J. (2011). *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Zaman.
- Fahmi, I., & Sukmawati, S. (2020). The role of religious coping in managing depression. *Journal of Religious Psychology*, 8(2), 88-99.
- Fetzer, J. E. (1999). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research: A report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*. Fetzer Institute. (eBook)
- Friedman, L. C., Romero, C., Elledge, R., Chang, J., Kalidas, M., Dullay, M. F., & Osborne, C. K. (2007). Attribution of blame, self-forgiving attitude, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 351-357. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9110-2>
- Ghorbani, N., Chen, Z. J., Rabiee, F., & Watson, P. J. (2019). Religious fundamentalism in Iran: Religious and psychological adjustment within a Muslim cultural context. *Archive for the Psychology of Religion*, 00(0), 1-16. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341434>
- Goforth, A. N., Oka, E. R., Leong, F. T. L., & Denis, D. J. (2014). Acculturation, acculturative stress, religiosity, and psychological adjustment among Muslim Arab American adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(6), 858-878. <https://doi.org/10.1177/0022022114537415>
- Hamka, Suen, M. W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J. H. (2022). Spiritual well-being, depression, anxiety, and stress in Indonesian Muslim communities during COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3013-3025. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>
- Haroon, M., Ali, F., Saeed, M., & Awais, M. (2020). Social media intrusion and psychological adjustment among university students: The mediating role of religious commitment and spirituality. *Journal of Organizational Culture, Communication and Conflict*, 24(s1), 1-14. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3585304>
- Kaplan, V. (2021). The burnout and loneliness levels of housewives in home-quarantine during COVID-19 pandemic. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2).
- Maurya, R. (2020). Psychological impacts of pandemic on the mental health of people. *Journal of Psychological Research*, 6(4), 567-575. <https://doi.org/10.1007/s12345-020-5678-y>
- Milevsky, A., & Levitt, M. J. (2004). Intrinsic and extrinsic religiosity in preadolescence and adolescence: Effect on psychological adjustment. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(4), 307-321. <https://doi.org/10.1080/1367467042000271876>
- Montero-Marin, J., Perez-Yus, M. C., Cebolla, A., Soler, J., Demarzo, M., & Garcia-Campayo, J. (2019). Religiosity and meditation practice: Exploring their explanatory power on psychological adjustment. *Frontiers in Psychology*, 10, 630. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00630>
- Nurtjahjani, F., Fadloli, A. N., Novitasari, A. F., Maskan, M., & Batubulan, K. S. (2021). Sosialisasi coping stress di era pandemi COVID-19 ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Malang. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). The effect of forgiveness on psychological adjustment. *Journal of Behavioral Studies*, 7(3), 150-160.
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat stres ibu dalam mendampingi siswa-siswi sekolah dasar selama

- belajar di rumah pada masa pandemi COVID-19. *JP3SDM*, 10(1).
- Raudatussalamah, S., Susanti, R., Hasbullah, M., Mukhlis, U., Ulfah, E., & Salmiyati, M. (2023). Quality of life in married women: Religiosity and psychological immune system as predictors. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 39-50. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.23695>
- Rias, Y. A., Rosyad, Y., Chipojola, R., Wiratama, B. S., Safitri, C. I., Weng, S. F., Yang, C. Y., & Tsai, H. T. (2020). Effects of spirituality, knowledge, attitudes, and practices toward anxiety regarding COVID-19 among the general population in Indonesia: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(12), 3798. <https://doi.org/10.3390/jcm9123798>
- Salsman, J. M., Brown, T. L., Brechting, E. H., & Carlson, C. R. (2014). The link between religion and spirituality and psychological adjustment: The mediating role of optimism and social support. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244014535176>
- Santoso, D. K., & Hidayani, P. (2018). Psychological adjustment effectiveness in elder siblings of children with Down syndrome. *Indonesian Journal of Disability Studies (IJDS)*, 5(2), 231-240.
- Sihombing, U. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *JP3SDM*, 10(1).
- Waiten, W., & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Thomson Wadsworth. (eBook)
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2020). Daily religious coping buffers the stress-affect relationship and benefits overall metabolic health in older adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 393–399. <https://doi.org/10.1037/rel0000251>
- Windayani, N., & Sakti, P. (2020). Faktor-faktor stres pada ibu rumah tangga dalam menghadapi kegiatan belajar dari rumah (BDR). *Jurnal Psimawa*, 3(2), 67-73.
- Yosep, I., Amani, A. A., Komariah, M., Lindayani, L., & Suryani, S. (2022). Religiosity and positive thinking in nursing students during the COVID-19 pandemic. *KnE Life Sciences*, 7(2), 559–573. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.1035>
- Yunike, & Kusumawaty, I. (2021). Kondisi psikologis ibu dalam mendampingi anak belajar dengan metoda daring pada masa pandemi COVID-19. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 8(1).
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., et al. (2021). Spiritual fortitude: A systematic review of the literature and implications for COVID-19 coping. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 229–244. <https://doi.org/10.1037/scp0000267>
- Zong, X., & Cheah, C. S. L. (2023). Multiple dimensions of religiosity, self-regulation, and psychological adjustment among emerging adults. *Current Psychology*, 42, 4133–4142. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01780-x>