

Pengaruh *Mindfulness* dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim di Kota Kuningan

Mochamad Khalam Khahardika¹, Fahrul Rozi², Muhammad Abdul Halim Sani³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia³

E-mail: 2008015170@uhamka.ac.id¹, fahrulrozi@uhamka.ac.id²,
abdulhalimsani@gmail.com³

Correspondent Author: Fahrul Rozi, fahrulrozi@uhamka.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6521](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521)

Abstrak

Remaja merupakan proses transisi usia dari anak menuju dewasa yang seringkali dihubungkan dengan perilaku negatif sehingga tidak sedikit remaja rentan mengalami kondisi emosi tidak stabil yang dapat mengakibatkan mengalami gangguan depresi. Depresi merupakan gangguan afektif yang dapat berimplikasi terhadap kondisi fisik, psikis, ataupun sosial seseorang. Sebanyak 6,1% jumlah populasi di Indonesia pada kelompok usia 15 tahun keatas terindikasi menderita gangguan mental. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *mindfulness*, dan religiusitas terhadap depresi remaja akhir beragama muslim di Kota Kuningan. Pada penelitian ini metode yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Hasil menyebutkan bahwa *mindfulness* dan religiusitas berpengaruh simultan terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di kota Kuningan. Maka remaja muslim di kota Kuningan yang memiliki tingkat *mindfulness*, religiusitas tinggi akan terhindar dari depresi. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada remaja, meningkatkan kualitas hidup mereka melalui peningkatan *mindfulness* dan religiusitas.

Kata kunci: *mindfulness*, religiusitas, depresi, remaja, muslim

Abstract

Adolescence is a process of transition from child to adult which is often associated with negative behavior so that quite a few teenagers are vulnerable to experiencing unstable emotional conditions which can result in depressive disorders. Depression is an affective disorder that can have implications for a person's physical, psychological or social condition. As many as 6.1% of the population in Indonesia in the age group 15 years and over are indicated to suffer from mental disorders. This research was conducted to determine the influence of *mindfulness* and religiosity on depression among Muslim late adolescents in Kuningan City. In this research, the method used was a quantitative approach with accidental sampling technique. The results show that *mindfulness* and religiosity have a simultaneous effect on the level of depression in Muslim adolescents in the city of Kuningan. So Muslim teenagers in the city of Kuningan who have a high level of *mindfulness* and religiosity will avoid depression. This research can make a significant contribution to efforts to prevent and treat depression in adolescents, improving their quality of life through increasing *mindfulness* and religiosity.

Keywords: *mindfulness*, religiosity, depression, adolescent, moslem

Info Artikel

Diterima Juli 2024, disetujui Agustus 2024, diterbitkan Desember 2024



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan waktu produktif seseorang untuk meningkatkan adaptasi sosial serta emosional hal tersebut penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental (WHO, 2023). Remaja merupakan proses transisi dari kelompok usia anak-anak menuju dewasa (Jahja, 2011). Papalia et al (2020) menjelaskan bahwa periode remaja kerap kali dihubungkan dengan hal negatif karena pada masa itu mereka sedang mengalami transisi dari anak-anak menuju dewasa membuat remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, ego yang besar, dan melanggar nilai-nilai sosial sehingga tidak sedikit remaja yang rentan mengalami kondisi emosi yang tidak stabil bahkan mengakibatkan stress dan depresi. Definisi remaja menurut Hurlock (Khotimah et al, 2015) merujuk kepada arti seseorang yang menjadi dewasa, istilah lainnya seperti *adolescence* memiliki arti yang lebih komprehensif meliputi berkembangnya pola pikir, fisik, dan sosio-emosional. Sebanyak 6,1% populasi manusia di Indonesia dalam kelompok usia 15 tahun keatas terindikasi menderita gangguan mental (KEMENKES, 2023). Selain itu data yang terdapat di Dinas Kesehatan Kab. Kuningan Jawa Barat menunjukkan adanya tingkat depresi tinggi yang mengakibatkan kasus ODGJ di Kuningan meningkat dari tahun 2018 dalam periode yang sama jumlahnya 1.860 jiwa menjadi 2.323 jiwa di tahun 2019 pada periode yang sama dengan presentase sebesar 68,38% (bag-kesra Kuningan, 2019). Lalu pada tahun 2020 jumlah penderita gangguan kesehatan mental (ODGJ) akibat depresi meningkat menjadi 78,6% dan pada tahun 2021 kembali meningkat dengan presentase sebesar 82,6% (diskes kab. Kuningan, 2022). Salah satu penyebab ODGJ diantaranya depresi, namun selain itu masih banyak faktor lain yang menjadi indikator pada ODGJ (Sahrul, dkk. 2023).

Depresi merupakan gangguan *mood* yang disertai dengan hilangnya perasaan senang serta diiringi oleh gejala lainnya seperti gangguan makan, dan insomnia. Depresi merupakan salah satu gangguan afektif yang dapat menyerang siapapun (Namora, 2009). WHO menuturkan bahwa sebanyak 3,8% populasi manusia di dunia mengalami depresi, sebanyak 5% terjadi pada usia dewasa (4% laki-laki, dan 6% perempuan), lalu 5,7% terjadi pada kelompok usia 60 tahun keatas. Kurang lebih 280 juta populasi manusia yang ada di dunia mengalami depresi. (WHO, 2023). Kurangnya pemahaman, kepedulian, dan perhatian terhadap kajian kesehatan mental menjadi faktor utama meningkatnya depresi pada masyarakat, maka penting untuk memberikan edukasi dan sosialisasi terkait kesehatan mental kepada masyarakat khususnya remaja untuk mengurangi intensitas gangguan mental (Prasetyo, 2021). Selain itu remaja yang rentan terkena depresi merupakan remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah (Dianovinina, 2018).

Upaya meminimalisir intensitas depresi pada diri seseorang perlu adanya dorongan kehadiran kesadaran diri (*mindfulness*). *Mindfulness* merujuk kepada keadaan di mana seseorang sepenuhnya menyadari apa yang sedang terjadi di dalam dan di sekitar mereka pada saat ini. Kesadaran ini tidak diwarnai oleh penilaian atau reaksi emosional terhadap pengalaman yang sedang terjadi (Brown & Ryan, 2003). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari & Yudianto, (2021) bahwa pelatihan kesadaran diri berbasis kognitif dapat menurunkan intensitas depresi pada diri seseorang, lalu didukung penelitian internasional yang dilakukan oleh Komariah & Ibrahim, dkk. (2023) bahwa *mindfulness* memiliki peran penting untuk menurunkan tingkat depresi. *Mindfulness* merupakan kehadiran kesadaran diri seiring dengan pengalamannya pada saat ini (Brown & Ryan, 2003). Dalam perspektif Islam *mindfulness* merujuk kepada kestabilan kondisi hati seseorang melalui proses pendekatan spiritualitas antara seorang hamba dengan Tuhannya, bersyukur terhadap kehadiran diri sebagai hamba Tuhan (Jiddu, 2023).



Kegiatan yang berhubungan dengan spiritualitas dan kerohanian menjadi salah satu aspek positif dukungan sosial yang bisa membantu seseorang untuk mengurangi intensitas depresi (Nafa, 2016). Mappiasse & Uwen, (2020) menjelaskan aspek dari kegiatan spiritual merupakan hal-hal yang berkaitan dengan ritual keagamaan (religius) yang mampu meningkatkan kualitas diri dan hidup seseorang. Pendekatan religius dan spiritual merupakan suatu aspek yang dapat menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya kepada Tuhan serta dapat memberikan kenyamanan bagi orang-orang yang membutuhkannya, hal tersebut dapat menumbuhkan sikap penerimaan diri serta meminimalisir gangguan kesehatan mental (Razak. 2013). Religiusitas memiliki peran penting untuk menguatkan pemahaman nilai-nilai keagamaan dan meningkatkan kualitas diri pada remaja karena pada fase ini remaja kerap kali mengalami perubahan sosio-emosional yang berimplikasi pada kehidupannya (Tarwiyah. 2022).

Religiusitas didefinisikan sebagai kondisi yang menunjukkan sejauh mana seorang individu memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran-ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari (Amir, 2021). El-Hafiz & Aditya (2021) menjelaskan bahwa definisi religiusitas merujuk kepada petunjuk, keyakinan, nilai, dan berkaitan dengan moral & etika beragama yang sepenuhnya diyakini oleh setiap individu yang menganut ajaran agama serta dimanifestasikan melalui kegiatan ritual keagamaan. Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siagan & Agustin. (2022) bahwa antara religiusitas dan depresi memiliki hubungan yang signifikan. Namun hal tersebut bertentangan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Andreas & Loekmono (2020) menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa matematika FTI UKSW angkatan 2017.

Dengan adanya kesenjangan pada penelitian diatas hal tersebut menjadi salah satu faktor peneliti ingin mendalami lebih jauh terkait *mindfulness* dan religiusitas terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di kota Kuningan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diperoleh dari *mindfulness* dan religiusitas terhadap tingkat depresi dengan subjek penelitian yaitu remaja muslim yang berdomisili di Kota Kuningan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami pengaruh *mindfulness* dan religiusitas terhadap tingkat depresi pada remaja muslim, serta memberikan wawasan terkait bagaimana faktor-faktor ini dapat diintegrasikan dalam upaya pencegahan atau intervensi depresi di lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak dari *mindfulness* dan religiusitas terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan dengan perbedaan konteks, populasi, serta sampel yang digunakan dalam penelitian ini dari penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Design penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu kuantitatif dengan metode penelitian *multiple linear regression*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 211 partisipan dengan usia 18 – 21 tahun (Steinberg, 2013) remaja beragama islam berdomisili di Kota Kuningan dan bersedia menjadi responden. Peneliti melakukan metode penelitian *non probability sampling* dengan teknik pengambilan sample *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan namun memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2013). Kuesioner yang disebar dilakukan secara online menggunakan *google form*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan untuk mengumpulkan responden dimulai dari awal Januari hingga pertengahan bulan Mei.



Instrumen Penelitian

1. *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*

Alat ukur *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)* yang dibuat oleh (Brown & Ryan, 2003) terdiri dari 15 item pertanyaan dengan nilai *alpha cronbach reliability* mencapai 0.844.

2. *Alat Ukur Pengembangan Skala Religiusitas Untuk Subyek Muslim*

Alat ukur ini dikembangkan oleh (Amir, 2021) terdiri dari 13 item pertanyaan dengan 3 aspek yaitu Keyakinan Agama (*Religious Belief*), Praktek Agama (*Religious Practice*), dan Pengalaman Agama (*Religious Experience*) dengan nilai *alpha cronbach reliability* sebesar 0.658.

3. *Kutcher Adolescent Depression Scale (6-KADS)*

Alat ukur ini telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh (Sari & Amal, 2023) terdiri dari 6 butir pertanyaan dengan nilai *alpha cronbach reliability* sebesar 0.829.

Teknik Analisa Data

Peneliti menggunakan teknik analisa data menggunakan analisa *multiple linear regression* dengan proses analisa menggunakan aplikasi software jamovi v.2.4. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat apakah ada pengaruh antara mindfulness dan religiusitas terhadap depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Mindfulness dan Religiusitas terhadap Depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan. Sebelum dilakukan uji regresi peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk memenuhi persyaratan uji analisa data.

Uji Normalitas

Data tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji normalitas dengan nilai p (tingkat signifikansi) $0.329 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk proses analisa data. Hasil analisis data ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh (Sugiyono, 2013) jika p value = < 0.005 maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Normality Tests		
	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.0873	0.329

Note. Additional results provided by
moretests

Sumber: Output Jamovi 2024



Uji Regresi

Data yang tercantum pada tabel dibawah ini diperoleh hasil hipotesis dengan nilai koefisien F sebesar 56.1 dengan nilai $p < 0.001^*$. Maka dapat disimpulkan bahwa Mindfulness dan Religiusitas memiliki pengaruh secara simultan terhadap Depresi. Diketahui nilai Adjusted R^2 sebesar 0.485 yang artinya variabel Mindfulness dan Religiusitas berkontribusi sebesar 48,5% terhadap Depresi.

Tabel 2.
 Hasil Uji Regresi

Model Fit Measures							
Overall Model Test							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.703	0.494	0.485	56.1	2	115	<.001

Sumber: Output Jamovi 2024

Model Coefficients

Pada tabel *Model Coefficients* - Depresi diketahui bahwa variabel Mindfulness memiliki angka beta -0.189 dan variabel Religiusitas memiliki angka beta -0.155 dengan p value $0.001 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Mindfulness dan Religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel Depresi. Hasil analisis data ini didukung oleh teori

Tabel 3.
 Hasil Model Coefficients

Model Coefficients - DEPRESI					
Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
<i>Intercept</i>	24.888	3.5015	7.11	0.042	
<i>MINDFULNESS</i>	-0.189	0.0197	-9.61	<.001	-0.656
<i>RELIGIUSITAS</i>	-0.155	0.0754	-2.05	<.001	-0.140

Sumber: Output Jamovi 2024

Berdasarkan hasil analisis model *multiple regression* yang terdapat pada kolom *model fit measure* dan *model coefficients* ditemukan bahwa mindfulness dan religiusitas memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness dan religiusitas yang dimiliki oleh seseorang maka tingkat depresi yang dimiliki akan cenderung lebih rendah. Temuan ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Endang (2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara mindfulness dan depresi pada remaja dengan nilai $r = -0,391$ dan p value = 0,01. Peneliti menyebutkan bahwa semakin tinggi mindfulness yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah tingkat depresi. Selain itu penelitian lainnya yang mendukung hasil temuan dari penelitian ini telah dilakukan oleh Ellen et al, (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dan depresi pada lansia di desa Kolongan Atas



Kecamatan Sonder, peneliti menyebutkan bahwa sebagian besar lansia di desa tersebut memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan memiliki nilai depresi rendah.

Hasil penelitian ini mendukung temuan dari penelitian lainnya yang dilakukan oleh Roosniawati (2022) yang menjelaskan bahwa religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres masyarakat pada pandemi covid-19. Peneliti menuturkan bahwa masyarakat Garut memiliki tingkat religiusitas yang tinggi sehingga hal tersebut dapat meminimalisir gangguan stres yang terjadi pada masa pandemi covid-19. Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa religiusitas memiliki hubungan terhadap depresi pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB dari hasil penelitian yang telah dilakukan, lansia yang berada di panti lebih rajin dalam melaksanakan ritual ibadah berjamaah memiliki kesempatan untuk melakukan interaksi antar sesama sehingga dapat meminimalisir tingkat depresi (Azmi et al, 2021). Penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan mindfulness telah dilakukan oleh Riyanty & Nurendra (2021) menjelaskan bahwa mindfulness dan tawakkal memiliki peran penting untuk menurunkan tingkat depresi pada karyawan yang mengalami PHK.

Mindfulness merujuk kepada keadaan di mana seseorang sepenuhnya menyadari apa yang sedang terjadi di dalam dan di sekitar mereka pada saat ini. Kesadaran ini tidak diwarnai oleh penilaian atau reaksi emosional terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Dalam konteks penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan yang simultan antara *mindfulness* terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan. Konsep *mindfulness* ini menekankan pentingnya berada dalam momen saat ini dan mengalami segala sesuatu dengan keterbukaan dan penerimaan. *Mindfulness* dianggap memiliki banyak manfaat psikologis, termasuk peningkatan kesejahteraan emosional, pengurangan stres, dan peningkatan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup (Brown & Ryan, 2003).

Religiusitas didefinisikan sebagai kondisi yang menunjukkan sejauh mana seorang individu memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran-ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas mencakup aspek-aspek keyakinan (*belief*), praktik ibadah (*practice*), pengalaman (*experience*), dari keberagamaan seseorang. Dalam penelitian ini religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan secara simultan terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di Kota Kuningan. Konsep religiusitas ini menekankan bahwa keberagamaan tidak hanya terlihat dari praktik ibadah semata, tetapi juga dari sejauh mana ajaran agama mempengaruhi cara berpikir, berperasaan, dan bertindak seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Amir, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini *mindfulness* dan religiusitas secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi pada remaja muslim di kota Kuningan. Hal ini didukung oleh temuan bahwa kedua variabel tersebut memiliki koefisien regresi yang negatif dan signifikan terhadap tingkat depresi.

Pada konteks ini, penelitian ini memfokuskan seberapa penting aspek mindfulness dan religiusitas dalam upaya mencegah dan menangani depresi pada remaja muslim. Memberikan edukasi dan memperkuat kesadaran serta meningkatkan nilai-nilai spiritual dalam agama dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 49 - 51. https://www.researchgate.net/publication/348962826_Pengembangan_Skala_Religiusitas_untuk_Subyek_Muslim
- Azmi, R., Emilyani, D., Jafar, S. R., & Sumartini, N. P. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Kejadian Depresi Pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Bima Nursing Journal*, 2(2), 119-126. <https://doi.org/10.32807/bnj.v2i2.726>
- Bagkesra. (2022, 27 Juni). Pelayanan Kesehatan Jiwa dan Evakuasi ODGJ Ke RS. DR. H. Marzoeki Mahdi (RSMM) Bogor Dalam Menyongsong Kab. Kuningan Bebas Pasung Tahun 2019. <https://bagkesra.kuningankab.go.id/2019/09/23/pelayanan-kesehatan-jiwa-dan-evakuasi-odgj-ke-rs-dr-h-marzoeki-mahdi-rsmm-bogor-dlm-menyongsong-kab-kuningan-bebas-pasung-tahun-2019/>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Desi, A. F. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 30-38. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1144>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Diskes Kabupaten Kuningan, (2022). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/2e86220247b9a65876486a19cba0e1e6.pdf>
- Dr. dr. Rusdi Maslim Sp.KJ, M. K. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-V*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-UNIKA Atma Jaya.
- Dr. Namora Lumongga Lubis, M. S. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis* (1 ed.). KENCANA.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 76. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/634>
- Endang Fourianalistyawati, R. A. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 120. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Ellen Padaunan, F. F. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Nutrix Jurnal*, 12. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss1.784>
- El-Hafiz, S., & Aditya, Y. (2021). Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas di Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/348968003_Kajian_Literatur_Sistematis_Penelitian_Religiusitas_di_Indonesia_Istilah_Definisi_Pengukuran_Hasil_Kajian_serta_Rekomendasi
- Haryati, T. D. (2013). Kematangan emosi, religiusitas dan perilaku prososial perawat di rumah sakit. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). https://www.researchgate.net/publication/330394515_Kematangan_Emosi_Religiusitas_Dan_Perilaku_Prososial_Perawat_Di_Rumah_Sakit
- Jiddu, K. (2023). Mindfulness dari Perspektif Islam dan Penerapan Dalam Mencapai Prestasi.



https://fpsi.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mindfulness-dari-perspektif-islam-penerapan-dalam-mencapai-prestasi

- Jahja, Yudrik, Psikologi Perkembangan, Jakarta: Kencana, 2011
- Khotimah, K., Doriza, S., & Devi Artanti, G. (2015). Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu. *Jurnal FamilyEdu*, 1(2), 100–120. <https://ejournal.upi.edu/index.php/familyedu/article/view/4775>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Lailatut Tarwiyyah, H. (2022). Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self-Awareness pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79–85. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2112>
- Mappiasse, S., & Uwen, N. I. (2020). Ritual dan Spiritualitas Keagamaan Mahasiswa Muslim di Wilayah Minoritas Plural. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 14(2), 96. <https://doi.org/10.30984/jii.v14i2.1371>
- Nafa, R. A. (2016). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Depresi Lansia Beragama Islam di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan.
- Prameswari, A., & Yudiarto, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2), 151. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. T. L. (2020). Hubungan religiusitas, depresi, dan kecemasan Matematika Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 121. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.6232>
- Razak, A. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141-151. doi:10.24252/jdt.v14i1.320.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40-44. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15975>
- Rokom. (2023, 12 Oktober). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Roosniawati, A. I., & Hatta, M. I. (2022). Pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres masyarakat pada masa pandemi COVID-19. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 190-196). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.930>
- Sahrul, M., Ramdoni, A., & Mukti Laksana, A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Peduli ODGJ Berbasis Program Bumi Usaha Jiwa Produktif. 5(1), 8–13. https://jurnal.um-palembang.ac.id/suluh_abdi
- Salsabila Umadiyan & A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 293-296. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/245>



- Sari, M., & Amal, A. A. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 6-KADS (Kutcher Adolescent Depression Scale)* Versi Indonesia : Adaptasi Alat Ukur. 8(3), 21–29. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/18452>
- Siagan, I. O., & Agustin Abia, M. (2022). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Kos Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.659>
- Steinberg, L. (2013). *ADOLESCENCE TENTH EDITION*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono, (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (8 ed.).
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Tolentino, J. C., & Schmidt, S. L. (2018). DSM-5 criteria and depression severity: Implications for clinical practice. *Frontiers in Psychiatry*, 9(OCT), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00450>
- Umadiyan, S., & Kalifia, A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki- Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293–296. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/245>
- World Health Organization. (31 Maret 2023). Depressive Disorder. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zubairi. (2022). *Modernisasi Pendidikan Agama Islam*. Indramayu: Penerbit Adab, Hal. 78.

