

Peningkatan Subjective Well-Being Setelah Menjalani Bulan Ramadhan

Aryan Muhaimin Saputra¹, Lutfi Aditya Yudistira¹, Leonita Ikasari Putri D¹,
Muhammad Ainul Bazigh Muthma'in¹, Ahmad Rusdi¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
Daerah Istimewa Yogyakarta

ABSTRAK

Salah satu tolak ukur dari kesehatan mental seseorang adalah subjective well-being. Penelitian menemukan bahwa religiusitas islam dan ibadah memberikan pengaruh terhadap subjective well-being seseorang. Melihat pentingnya bulan ramadhan serta perintah untuk meningkatkan ibadah pada bulan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan subjective well-being responden setelah menjalani bulan ramadhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah ramadhan. Terdapat dua alat ukur yang digunakan yaitu Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS) yang diisi oleh 27 responden mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis paired sample t-test dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.3.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan subjective well-being responden setelah menjalani puasa ramadhan.

Kata kunci: mahasiswa, peningkatan, ramadhan, subjective well-being

ABSTRACT

One of the benchmarks of a person's mental health is subjective well-being. Research finds that Islamic religiosity and worship influence a person's subjective well-being. Seeing the importance of the month of Ramadan and orders to increase worship in that month, this study aims to find out whether there is an increase in respondents' subjective well-being after undergoing the month of Ramadan. This study uses a quantitative approach by measuring before and after Ramadan. There are two measurement tools used, namely the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS) which were filled in by 27 student respondents at the Islamic University of Indonesia. The data obtained were then analyzed using paired sample t-test analysis using the JASP 0.16.3.0 application. The results showed that there was an increase in respondents' subjective well-being after undergoing the month of ramadhan.

Keywords: college student, increasing, ramadhan, subjective well-being

1. PENDAHULUAN

Salah satu tolak ukur untuk melihat kesehatan mental seseorang adalah dengan cara melihat subjective well-being. Penelitian menemukan bahwa subjective well-being berkaitan dengan kesehatan mental dan keberfungsian diri seseorang. Penelitian menemukan bahwa subjective well-being

memiliki hubungan dengan stres (1–3), optimisme (2,4,5), self-efficacy (2,6–8), mindfulness (1,3), depresi, kecemasan(3), positive coping (8), resiliensi (7) dan loneliness (9).

Menurut Diener, subjective well-being merupakan evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, baik

secara kognitif maupun secara afektif (10). Diener mengungkapkan terdapat tiga hal yang perlu diukur untuk melihat subjective well-being seseorang yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negative (11). Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif yang melihat sejauh mana seseorang memiliki kepuasan terhadap hidupnya. Sedangkan afek positif dan negatif merupakan aspek afeksi yang melihat bagaimana kondisi emosional seseorang dalam menjalani hidupnya. Singkatnya, subjective well-being dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam menilai positif pengalaman hidupnya yang ditandai dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup (11).

Salah satu yang mempengaruhi subjective well-being seseorang adalah agama. Utami menemukan dalam penelitiannya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan subjective well-being pada 166 mahasiswa UGM Yogyakarta (12). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Mukhlis yang menemukan hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan subjective well-being pada 200 mahasiswa UIN Suska Riau (13). Dari kedua penelitian tersebut ditemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan subjective well-being pada mahasiswa.

Dalam religiusitas umat islam terdapat berbagai ajaran berupa nilai dan bentuk ibadah yang memiliki pengaruh terhadap subjective well-being. Penelitian menemukan bahwa variabel-variabel dalam islam memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan subjektif well-being seseorang. Penelitian menemukan bahwa kebersyukuran (14,15), tawakal (16) dan kesabaran (14) memiliki hubungan dengan subjective well-being. Selain itu, penelitian eksperimen yang menggunakan intervensi pendekatan ibadah islam seperti terapi relaksasi dzikir (17,18), terapi taubat dan istighfar (19) dan pelatihan shalat (20) dapat meningkatkan subjective well-being seseorang.

Bulan ramadhan merupakan bulan yang penting dalam religiusitas umat

islam. Bulan ramadhan memiliki banyak keutamaan beberapa diantaranya yaitu, pertama bulan ramadhan merupakan bulan yang satu-satunya umat muslim diwajibkan untuk mengerjakan puasa wajib ramadhan dan disunnahkan mengerjakan shalat sunnah tarawih (21,22). Kedua, bulan ramadhan merupakan bulan mulia yang memiliki 1 malam mulia yaitu lailatul qadar (21,22). Ketiga, bulan ramadhan merupakan bulan dimana amal ibadah manusia akan dilipat gandakan (21,22). Keempat, bulan ramadhan merupakan bulan dimana manusia dianjurkan untuk memperbanyak ibadah seperti mengerjakan sholat wajib berjamaah, mengerjakan sholat sunnah, membaca Al-quran, melakukan dzikir, melakukan itikaf, memberi sedekah maupun zakat, mengikuti kajian, dan amalan-amalan lainnya (21,22).

Melihat banyaknya kemuliaan bulan ramadhan serta berangkat dari bukti-bukti penelitian mengenai dampak religiusitas dan ibadah umat islam terhadap peningkatan subjective well-being terhadap diri seseorang. Maka penelitian ini bermaksud untuk meneliti apakah terdapat peningkatan subjective well-being pada mahasiswa setelah menjalani bulan ramadhan. Bulan ramadhan merupakan bulan dimana umat islam dianjurkan untuk meningkatkan ibadah sebanyak-banyaknya (21,22), sehingga diperkirakan akan meningkatkan subjective well-being bagi yang menjalaninya.

Sejauh ini peneliti belum pernah melihat penelitian yang melihat pengaruh ibadah bulan ramadhan terhadap kesehatan mental dan subjective well-being seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk melihat apakah terdapat pengaruh ibadah bulan ramadhan terhadap peningkatan subjective well-being seseorang dengan subjek mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Mahasiswa Universitas Islam Indonesia dipilih untuk menjadi responden penelitian dikarenakan adanya kemudahan akses mengambil data.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan melakukan pengukuran sebelum ramadhan dan setelah ramadhan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada peningkatan subjective well-being responden sesudah menjalani ibadah di bulan ramadhan. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, tahap pertama dilakukan pada tanggal 9-10 Maret 2021 untuk menyebarkan informasi dan mencari responden penelitian. Pada tahap pertama tersebut, responden yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian akan membaca ketentuan dan mengisi inform consent penelitian. Tahap kedua dilakukan pada tanggal 11 April 2021, responden penelitian akan mengisi kuisisioner untuk mendapatkan skor subjective well-being responden sebelum menjalani ibadah bulan ramadhan. Tahap ketiga dilakukan pada tanggal 11 Mei 2021, responden penelitian akan mengisi kuisisioner penelitian untuk yang kedua kalinya untuk mendapatkan skor subjective well-being responden sesudah menjalani ibadah bulan ramadhan.

Pencarian responden dalam penelitian ini menggunakan teknik voluntary sampling. Teknik voluntary sampling adalah salah satu bentuk non-probability sampling dimana peneliti menentukan terlebih dahulu kemudian menerima responden berdasarkan kesukarelaannya untuk terlibat dalam penelitian (23). Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang diperoleh secara acak dengan cara membagikan informasi melalui media sosial. Terdapat 28 responden yang bersedia mengikuti dan menyelesaikan penelitian hingga akhir.

Dalam mengukur subjective well-being terdapat dua alat ukur yang digunakan. Alat ukur pertama adalah Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang terjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (24), merupakan alat ukur yang bertujuan untuk mengukur aspek kognitif dari subjective well-being. Alat ukur tersebut terdiri dari lima aitem dengan reliabilitas 0,828 (24).

Alat ukur kedua adalah Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (24), merupakan alat ukur untuk mengukur aspek afeksi dari subjective well-being. Aspek afeksi positif terdiri dari 10 aitem dengan reliabilitas 0,861 (24). Aspek afeksi negative terdiri dari 10 aitem dengan reliabilitas 0,853 (24). Nilai subjective well-being dari responden merupakan penjumlahan nilai dari kedua alat ukur yang digunakan.

Untuk mendapatkan data lebih valid penelitian ini melakukan *manipulation check* untuk mengukur tingkatan ibadah baik sebelum ramadhan dan setelah ramadhan. Kuisisioner yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut dapat dilihat pada tabel 1. *Manipulation check* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan ibadah responden atau tidak. Peningkatan ibadah dilakukan dengan cara mengurangi total nilai ibadah sesudah ramadhan dengan total nilai ibadah sebelum ramadhan. Jika terdapat responden yang tidak mengalami peningkatan ibadah maka akan digugurkan.

Tabel 1. Manipulation Check Questionnaire

Aspek Ibadah	Pre test	Post
Sholat wajib	Seberapa sering Anda meninggalkan sholat wajib?	Seberapa sering Anda meninggalkan sholat wajib?
Sholat wajib di masjid	Seberapa sering Anda melakukan sholat wajib di masjid?	Seberapa sering Anda melakukan sholat wajib di masjid?
Sholat Terawih	-	Seberapa sering anda melaksanakan sholat tarawih?

Sholat sunnah	Seberapa sering Anda melaksanakan sholat sunnah?	Seberapa sering Anda melaksanakan sholat sunnah? (selain sholat tarawih)	dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.3.0.																																																												
Sedekah	Seberapa banyak uang yang Anda sedekahkan?	Seberapa banyak uang yang Anda sedekahkan?	3. HASIL PENELITIAN Penelitian ini menggunakan 27 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Pada mulanya terdapat 28 responden yang mengisi hingga <i>post test</i> , namun digururkan karena mengalami penurunan ibadah. Karakteristik responden lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 2.																																																												
Puasa (Pre=Puasa Sunnah, Post=Puasa Ramadhan)	Seberapa sering Anda melaksanakan puasa sunnah?	Dalam situasi tertentu (sakit, haid, mendesak, dll) diperbolehkan tidak puasa, seberapa sering anda meninggalkan puasa wajib ramadhan?																																																													
Sahur	-	Seberapa sering anda meninggalkan makan sahur?	Tabel 2. Karakteristik Responden <table border="1"> <thead> <tr> <th>Karakteristik Responden</th> <th>(n=28)</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">Gender</td> </tr> <tr> <td>Perempuan</td> <td>12</td> <td>44,44 %</td> </tr> <tr> <td>Laki-laki</td> <td>15</td> <td>57,56 %</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Usia</td> </tr> <tr> <td>>20</td> <td>19</td> <td>70,37 %</td> </tr> <tr> <td><20</td> <td>8</td> <td>29,63 %</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Domisili</td> </tr> <tr> <td>WIB</td> <td>21</td> <td>77,78 %</td> </tr> <tr> <td>WITA</td> <td>4</td> <td>14,82 %</td> </tr> <tr> <td>WIT</td> <td>1</td> <td>3,70 %</td> </tr> <tr> <td>Tidak</td> <td>1</td> <td>3,70 %</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Menyebutkan Fakultas</td> </tr> <tr> <td>FPSB</td> <td>17</td> <td>62,96 %</td> </tr> <tr> <td>FBE</td> <td>3</td> <td>11,11 %</td> </tr> <tr> <td>FTI</td> <td>4</td> <td>14,81 %</td> </tr> <tr> <td>FTSP</td> <td>1</td> <td>3,70 %</td> </tr> <tr> <td>FMIPA</td> <td>1</td> <td>3,70 %</td> </tr> <tr> <td>FIAI</td> <td>1</td> <td>3,70 %</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>100</td> <td>100,00 %</td> </tr> </tbody> </table>	Karakteristik Responden	(n=28)	%	Gender			Perempuan	12	44,44 %	Laki-laki	15	57,56 %	Usia			>20	19	70,37 %	<20	8	29,63 %	Domisili			WIB	21	77,78 %	WITA	4	14,82 %	WIT	1	3,70 %	Tidak	1	3,70 %	Menyebutkan Fakultas			FPSB	17	62,96 %	FBE	3	11,11 %	FTI	4	14,81 %	FTSP	1	3,70 %	FMIPA	1	3,70 %	FIAI	1	3,70 %	Total	100	100,00 %
Karakteristik Responden	(n=28)	%																																																													
Gender																																																															
Perempuan	12	44,44 %																																																													
Laki-laki	15	57,56 %																																																													
Usia																																																															
>20	19	70,37 %																																																													
<20	8	29,63 %																																																													
Domisili																																																															
WIB	21	77,78 %																																																													
WITA	4	14,82 %																																																													
WIT	1	3,70 %																																																													
Tidak	1	3,70 %																																																													
Menyebutkan Fakultas																																																															
FPSB	17	62,96 %																																																													
FBE	3	11,11 %																																																													
FTI	4	14,81 %																																																													
FTSP	1	3,70 %																																																													
FMIPA	1	3,70 %																																																													
FIAI	1	3,70 %																																																													
Total	100	100,00 %																																																													
Membaca Al-Quran	Seberapa sering anda membaca Al-Qur'an?	Seberapa sering anda membaca Al-Qur'an?																																																													
Dzikir	Seberapa sering Anda berdzikir?	Seberapa sering Anda berdzikir?																																																													
Berdoa	Seberapa sering Anda berdoa?	Seberapa sering Anda berdoa?																																																													

Data subjective well-being responden yang diperoleh dianalisis dengan analisis paired sample t-test

Sebelum melakukan pengujian kami melakukan *manipulation test* seperti yang dijelaskan pada metode penelitian. Dari hasil *manipulation test* menunjukkan bahwa semua responden yang digunakan dalam penelitian mengalami peningkatan ibadah dengan rentang skor 3-25.

Hasil analisis deskripsi seperti yang ditunjukkan tabel 2 menunjukkan mean subjective well-being responden sebelum ramadhan sebesar 23.96 dan setelah ramadhan sebesar 29.56. Hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan subjective well-being responden setelah ramadhan sebesar 5.60.

Tabel 3. Analisis Deskripsi Penelitian

	Mean	Perbedaan Mean
Pre SWB	23,96	5,60
Post SWB	29.56	

Hasil analisis paired sample t-test seperti yang ditunjukkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan subjective well-being responden setelah menjalani bulan ramadhan ($t=3,530$, $p=0.002$, $d=0,679$).

Tabel 4. Analisis Paired Sample T-Test

	t	P	d (Effect Size)
Pre-Post SWB	3,3530	0,002	0,679

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan subjective well-being dan peningkatan ibadah responden setelah melakukan puasa ramadhan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang melihat hubungan antara religiusitas dan subjective well-being (12,13). Religiusitas merupakan salah satu yang dapat meningkatkan subjective well-being seseorang. Islam memiliki banyak ajaran yang dapat mencegah seseorang dari maladaptif dan meningkatkan kesehatan mental seseorang (25).

Bulan ramadhan merupakan bulan yang penting bagi umat islam. Salah satu keutamaan bulan ini adalah diperintahkannya umat muslim untuk mendekatkan dirinya kepada Allah (21,22). Umat islam percaya bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati menjadi tenang (26,27). Dalam islam berbagai praktik ajaran adalah coping mechanism yang dapat menghindari seseorang dari stres, kecemasan dan penyakit mental lainnya (26). Seperti yang ditemukan dalam penelitian bahwa ajaran islam seperti kebersyukuran (14,15), tawakal (16) dan kesabaran (14) memiliki hubungan dengan subjective well-being. Seperti hasil penelitian ini, penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin seseorang mendekatkan dirinya kepada Allah pada bulan ramadhan

maka akan semakin tinggi subjective well-being yang ada pada dirinya.

Salah satu keutamaan bulan ramadhan yang tidak kalah penting adalah umat islam diperintahkan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah (21,22). Ibadah sangat dibutuhkan seseorang muslim untuk menenangkan hati dan pikiran (27). Konsentrasi umat islam dalam melakukan peribadatan dapat mencegah pikirannya dari rasa sakit (26). Seperti yang ditemukan dalam penelitian intervensi berbasis islam seperti terapi relaksasi dzikir (17,18), terapi taubat dan istighfar (19) dan pelatihan shalat (20) dapat meningkatkan subjective well-being seseorang. Seperti hasil penelitian ini, penelitian ini menyimpulkan bahwa meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah pada bulan ramadhan akan meningkatkan subjective well-being seseorang.

5. KESIMPULAN

Hasil tersebut menunjukkan bagaimana manfaat menjalani bulan ramadhan terhadap peningkatan subjective well-being dan peningkatan kesehatan mental seseorang. Seperti yang telah ditemukan dalam beberapa penelitian belakangan bahwa religiusitas islam dan ibadah memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Bulan ramadhan merupakan bulan yang penting dan dianjurkannya umat islam untuk meningkatkan amal ibadah. Dengan meningkatkan amal ibadah pada bulan ramadhan, maka akan meningkatkan subjective well-being dan kesehatan mental seseorang.

6. SARAN

Saran dari penelitian dibagi menjadi dua yaitu diperuntukkan untuk akademisi dan praktisi. Untuk akademisi, penelitian kedepan dapat melakukan banyak hal seperti mengeksplorasi lebih jauh manfaat puasa terhadap kesehatan mental. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik lagi untuk melihat manfaat puasa Ramadhan khususnya dengan menelitinya pada responden yang lebih luas dan banyak, tidak seperti penelitian ini yang hanya mengukur pada mahasiswa UII.

Sedangkan saran untuk praktisi, praktisi dapat menjadikan hasil penelitian sebagai sarana intervensi. Walaupun penelitian tidak begitu baik, namun sudah banyak penelitian diluar sana yang menunjukkan manfaat puasa terhadap kesehatan mental seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atanes ACM, Andreoni S, Hirayama MS, Montero-Marin J, Barros V v., Ronzani TM, et al. Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *BMC Complement Altern Med*. 2015 Sep 2;15(1).
2. Denovan A, Macaskill A. Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *J Happiness Stud*. 2017 Apr 1;18(2):505–25.
3. Whitehead R, Bates G, Elphinstone B, Yang Y, Murray G. Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *J Happiness Stud*. 2019 Oct 1;20(7):2141–58.
4. Rand KL, Shanahan ML, Fischer IC, Fortney SK. Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learn Individ Differ*. 2020 Jul 1;81.
5. Aglozo EY, Akotia CS, Osei-Tutu A, Annor F. Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: Optimism and meaning in life as mediators. *Aging Ment Health*. 2021;25(2):306–15.
6. Tamannaefair MR, Motaghedifard M. Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Think Skills Creat*. 2014 Jun;12:37–42.
7. Bhattarai M, Jin Y, Smedema SM, Cadel KR, Baniya M. The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *J Adv Nurs*. 2021 Jan 1;77(1):221–30.
8. Cattelino E, Testa S, Calandri E, Fedi A, Gattino S, Graziano F, et al. Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to Covid-19 lockdown. *Current Psychology*. 2021;20:1–12.
9. Tu Y, Zhang S. Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Soc Indic Res*. 2014 Nov 6;124(3):963–80.
10. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000;55(1):34–43.
11. Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull*. 1984;95(3):542–75.
12. Utami MS. Religiusitas, coping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi [Internet]*. 2012 [cited 2022 Oct 20];39(1):46–66. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966>
13. Mukhlis K. Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi [Internet]*. 2019;15(1):85–96. Available from: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7128>
14. Safaria T. Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective well-being. *Humanitas (Monterey N L) [Internet]*. 2018 [cited 2022 Oct 20];15(2):127–36. Available from: <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/5417>
15. Ayudahlya R, Ayu F, Program K, Psikologi S, Psikologi F, Ilmu D, et al. Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika*. 2019;24(1):13–26.
16. Sartika A, Kurniawan IN. Skala tawakal kepada Allah:

- Pengembangan ukuran-ukuran surrender to God dalam perspektif islam. Psikologika. 2015;20(2):129–42.
17. Martin I, Nuryoto S, Urbayatun S. Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. Psikis: Jurnal Psikologi Islami. 2018;4(2):112–23.
18. Wahyunita D, Afiatin T, Kumolohadi RR. Pengaruh pelatihan relaksasi dzikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Jurnal Intervensi Psikologi. 2014;6(2):225.
19. Uyun Q, Kurniawan IN. Taubat (repentance) and istighfar (seek forgiveness from Allah) therapy to improve subjective well-being of masters students: A preliminary study. Advanced Science Letter. 2018;24(7):5422–5.
20. Millah FN, Uyun Q, Sulistyarini Rrl. Pelatihan shalat khusyuk meningkatkan kebahagiaan pada family caregiver pasien stroke. Jurnal Intervensi Psikologi (JIP). 2020 Dec 25;12(2):81–96.
21. Kadahlawi MMZ. Fadhilah Ramadhan. Yogyakarta: Penerbit Kyta; 2016.
22. Nursobah. Menikmati Kemuliaan Ramadhan. Surabaya: Scopindo Media Pustaka; 2020.
23. Muraiwa S. Voluntary sampling design. International Journal of Advance Research in Management and Social Sciences. 2015;4(2):185–200.
24. Akhtar H. Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. Jurnal Psikologi. 2019;18(1):29–40.
25. Saad Najam K, Sannam Khan R, Waheed A, Hassan R. Impact of islamic practices on the mental health of muslims. International Dental & Medical Journal of Advanced Research •. 2019;5:1–6.
26. Abdel-Khalek AM. Islam and mental health: A few speculations. Ment Health Relig Cult. 2011 Feb;14(2):87–92.
27. Herdiansyah D, Ramadhan S, Farid M, Asmuni A, Masyitoh, Ernyasih, et al. Relationship of prayer with mental health. Proceeding The First Muhammadiyah Internasional Public Health and Medicine Conference [Internet]. 2021;1:981–6. Available from: <http://e-journal.fkmumj.ac.id/>