

**PENGARUH MUJAHADAH INDIVIDUAL TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA ANGGOTA
UNIT KEGIATAN OLAHRAGA MAHASISWA UINSA**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Dalam Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Muhammad Fiqri Ramadhani

07020621046

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Fiqri Ramadhani
NIM : 07020621046
Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : "Mujahadah dan *Psychological Well Being* pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa UINSA"

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya

Surabaya, 19 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Muhammad Fiqri Ramadhani

NIM: 07020621046

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini dosen pembimbing sebagai persetujuan melanjutkan sidang skripsi untuk:

Nama : Muhammad Fiqri Ramadhani
NIM : 07020621046
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

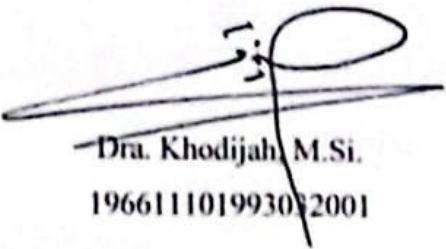
Menyatakan bahwa saya telah menyelesaikan skripsi dengan judul:

"Mujahadah dan *Psychological Well Being* pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa Uinsa" bersedia mengujikan Skripsi tersebut.

Demikian, saya mohon persetujuan Bapak untuk melaksanakan seminar hasil tersebut

Terimakasih.

Surabaya, 15 Mei 2025



Dra. Khodijah M.Si.
196611101993012001

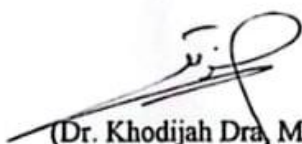
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Pengaruh Mujahadah Individual Terhadap Psychological Well Being Pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa Uinsa” yang telah ditulis oleh Muhammad Fiqri Ramadhani ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psukoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 22 Mei 2025

Tim Penguji :

Penguji I


(Dr. Khodijah Dra. M.Si)
NIP. 196611101993032001

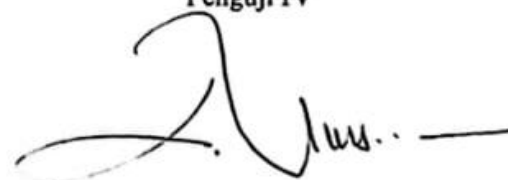
Penguji II


(Dr. H. Ghazi, Lc, M.Fil.I)
197710192009011006

Penguji III


(Dr. H. Kharisudin, M.Ag)
196807171993031007

Penguji IV


(Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag)
197004292005011004

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat


(Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.)
NIP. 197008132005011003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fiqri Ramadhani
 NIM : 07020621046
 Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
 E-mail address : fdhani09@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Mujahadah Individu Terhadap Psychological Well-Being Pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa Uinsa

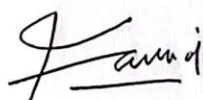
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juni 2025

Penulis


 (Muhammad Fiqri Ramadhani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Muhammad Fiqri Ramadhani, Nim (07020621046), “Mujahadah dan *Psychological Well Being* Pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga”. Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Studi ini memiliki maksud untuk menganalisis bagaimana mujahadah mempengaruhi *psychological well being* (PWB) pada anggota divisi aktivitas olahraga di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Jenis metode yang dipilih untuk riset ini yaitu *mixed method*, yang menghubungkan pendekatan kuantitatif menggunakan skala *likert* pada mujahadah dan PWB, kemudian untuk data kualitatif melalui wawancara mendalam dengan 5 subjek terpilih. Mujahadah menggunakan teori dari al-Shadiqi dan untuk PWB menggunakan teori dari Ryff (6 dimensi). Mujahadah menggunakan 13 pertanyaan dari aspek mujahadah al-Shadiqi terdiri dari 5 pertanyaan untuk nafsu yang mengarah pada perbuatan yang tidak benar dan 8 pertanyaan untuk aspek perbuatan baik. Sementara untuk PWB menggunakan aspek dari Ryff dengan total 18 pertanyaan, yang diantaranya self-acceptance 3 pertanyaan, positive relation with others 3 pertanyaan, autonomy 3 pertanyaan environmental mastery 3 pertanyaan, purpose in life 3 pertanyaan, dan personal growth 3 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh namun tidak signifikan antara mujahadah dengan PWB. Pengaruh tersebut hanya sebesar 42,1% untuk sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan skor tertinggi yang didapat dari kuesioner mujahadah yakni 58 dari maksimal skor 65, sedangkan hasil kuesioner PWB mendapatkan skor tertinggi 85 dari maksimal skor 90. Tidak besarnya pengaruh adalah disebabkan oleh tantangan yang dihadapi oleh partisipan dalam menjalankan mujahadah. Muajahadah akan bisa lebih besar dari 42,1% apabila partisipan lebih memperkuat lagi dalam ibadah yang mereka jalani. Meskipun tidak signifikan, mujahadah tetaplah mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, karena *low of attraction*, bahwa energi positif akan menarik hal positif. Upaya untuk memperkuat pengaruh antara mujahadah dan *psychological well being* adalah dengan menerapkan mujahdah dengan baik dan maksimal, serta mengembangkan kesadaran diri, mengelola stress, dan membangun hubungan sehat. Semua itu bisa didukung dengan refreshing religi, dengan cara berkunjung ditempat bersejarah, seperti berkunjung ke makam walisongo. Hal ini juga dapat membangkitkan kembali kesadaran spiritual dan memperkuat keimanan dari terkikisnya arus modern.

Kata Kunci: Mujahadah dan *Psychological Well Being* (PWB), Mahasiswa, Unit Kegiatan Olahraga.

DAFTAR ISI

	Hal
PERNYATAAN KEASLIAN.....	II
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	III
PENGESAHAN SKRIPSI	IV
RIWAYAT HIDUP.....	V
MOTTO	VI
ABSTRAK.....	VII
KATA PENGANTAR	VIII
LEMBAR PERSEMBAHAN	X
PEDOMAN TRANSLITERASI	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan	10
D. Manfaat	10
E. Kajian Terdahulu.....	11
F. Metode Penelitian.....	19
1. Jenis dan Pendekatan Penelitiann	20
2. Lokasi Penelitian	20
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
4. Sumber Data.....	21
5. Teknik Pengumpulan Dataa	22
6. Teknik Analisis Data	23
G. Sistematika Pembahasan	24
BAB II	26
MUJAHADAH DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING	26
A. Mujahadah	26
1. Definisi Mujahadah.....	26
2. Indikator Mujahadah.....	27
3. Manfaat Mujahadah	28
B. Psychological Well Being.....	29

1. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	29
2. Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	30
3. Anggota Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa UINSA.....	32
BAB III	33
GAMBARAN UMUM	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
1. Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya	33
2. Visi dan Misi UIN Sunan Ampel Surabaya.....	35
3. Unit Kegiatan Olahraga.....	36
B. Gambaran <i>Mujahadah</i> dan <i>Psychological Well Being</i> Pada Anggota Unit Kegiatan Olahraga.....	38
BAB IV	41
MUJAHADAH DAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL BEING</i> PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN OLAKHRAGA.....	41
A. Makna dan Konsep <i>Mujahadah</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	41
1. <i>Mujahadah</i>	41
2. <i>Psychological Well Being</i>	43
B. Pengaruh <i>Mujahadah</i> terhadap <i>Psychological Well Being</i>	48
1. Uji Korelasi Spearman	52
C. Upaya terhadap perilaku <i>mujahadah</i> dan <i>pshychological well being</i>	53
BAB V	57
PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
Daftar Pustaka.....	60
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nama Rektor Tahun 1965-2026.....	34
Tabel 3. 2 Rekap Juara Tahun 2024.....	38
Tabel 3. 3 Data Diri Subjek.....	39
Tabel 4. 1 Skor Mujahadah	42
Tabel 4. 2 Total Skor Partisipan Mujahadah.....	42
Tabel 4. 3 Skor Psychological Well Being	46
Tabel 4. 4 Total Skor Partisipan Psychological Well Being.....	46
Tabel 4. 5 Uji Korelasi Spearman	52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Abdillah, Musyrifah. "Nafsu dan Id dalam perspektif barat dan Islam." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 2, no. 1 (February 9, 2021): 10.
- Abidin, A.Mustika. "PENDIDIKAN MORAL DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM." *Jurnal Paris Langkis* 2, no. 1 (August 17, 2021): 57–67.
- Ahmad, Nurul Qomariyah, and Asdiana Asdiana. "UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA PADA MASA PUBERTAS." *Jurnal As-Salam* 3, no. 2 (August 31, 2019): 9–17.
- Akbar, Sukma Noor. "Hubungan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Werdha Budi Sejahtera." *Jurnal Ecopsy* 1, no. 4 (October 12, 2016). Accessed May 9, 2025. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/502>.
- Ali, Mr. "OLAHRAGA MEMBENTUK KARAKTER:" (n.d.).
- Anggraeni, Rahmawati Dwi. "Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 1 (August 19, 2011): 29–45.
- Angraini, Ulva Yulia, and Wahyu Rahardjo. "Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme." *Psycho Idea* 21, no. 2 (October 14, 2023): 166.
- Arifin, Zainul, and In Tri Rahayu. "HUBUNGAN ANTARA ORIENTASI RELIGIUS, LOCUS OF CONTROL DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG." *EL-QUDWAH*, no. 0 (2011). Accessed May 7, 2025. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/1945>.
- Astuti, Rahayu Fuji, Rizky Nurfadillah, Aulia Rahmad, Nisca Nadya Permata Gea, Ridwan Hamid Qolbi, and Deni Syahputra. "PERAN IBADAH DALAM PEMBENTUKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA." *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 4, no. 4 (2024): 457–467.
- Bunjamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145–159.
- Busroli, Ahmad. "PENDIDIKAN AKHLAK IBNU MISKAWAIH DAN IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN

- KARAKTER DI INDONESIA.” *At-Tarbiyah : Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (December 10, 2019): 71–94.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Aditya Gumantan, and Rizki Yuliandra. “Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan.” *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 20, no. 1 (February 25, 2021): 43–54.
- Fahrudin, Fahrudin. “Tasawuf Sebagai Upaya Bembersihkan Hati Guna Mencapai Kedekatan Dengan Allah.” *Taklim : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (March 1, 2016): 65–83.
- Fathurahman, M. Pd. I, K. Zainuri Ihsan S. Ag, M. Mujahadah. *Bacaan dan Amalan Penting untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat*. Media Pressindo, 2015.
- Fe, Eci. *Buku Pintar Olahraga & Permainan Tradisional*. LAKSANA, 2017.
- Fitriani, Annisa. “PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING.” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (August 25, 2017): 57–80.
- Giriwijoyo, Santosa, Hamidie Ronald Daniel Ray, and Dikdik Zafar Sidik. *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Bumi Medika, 2020.
- Gumantan, Aditya, Ibnu Sina, and Endang Pratiwi. “Olahraga Rekreasi Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga.” *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1, no. 2 (December 25, 2020): 103–114.
- Halim, Cindy Frency, and Agoes Dariyo. “Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau.” *Jurnal Psikogenesis* 4, no. 2 (2016): 170–181.
- Hasna, Afida, Rara Eka Yurika, and Inas Hayati. “Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Santri Putri Podok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta.” *IDACON - International Da'wah Conference* (June 30, 2024): 11–20.
- Hidayati, Beti Malia Rahma, and Tika Nur Fadhillah. “Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Dakwah.” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 2, no. 3 (2021): 197–210.
- al-Jauziyah, Ibnul Qayyim. *TOBAT : Kembali kepada Allah*. Gema Insani, 2006.
- Khasanah, Nur, Achmad Irwan Hamzani, and Havis Aravik. “Dinamika Kepribadian Dalam Perspektif Psikologi Islam; Telaah Konsep Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah Serta Korelasinya Dengan Iman, Islam,

- Dan Ihsan.” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i* 8, no. 2 (2021): 601–614.
- Kirana, Zuyyina Candra, and Deden Dienul Haq. “Pembentukan Karakter Religius Santri di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah.” *Jurnal Kependidikan Islam* 12, no. 2 (August 15, 2022): 225–241.
- Kurniasari, Epi, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman. “Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” 3, no. 2 (2019).
- London, Manuel, Valerie I Sessa, and Loren A Shelley. “Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth” (n.d.).
- Lubis, Ramadan. “DOSA DAN DIMENSI PSIKOLOGIS YANG TERKANDUNG Di DALAMNYA.” *JURNAL BIOLOKUS* 1, no. 1 (June 4, 2018): 46.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101.
- MELINDA, SELVIANA. “KONSEP MUJAHADAH MENURUT PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM.” PhD Thesis, UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2022. Accessed March 6, 2025.
<http://repository.radenintan.ac.id/20330/1/PUSAT%20BAB%201%20DAN%202.pdf>.
- M.M, Dr Muhammad Ramdhan, S. Pd. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara, n.d.
- Modu, Put’ri, and Arthur Huwae. “Sexual Self-Disclosure on Adolescents Who Do Porn, Masturbate, and Orgasm (PMO) on Social Media.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 5, no. 2 (July 31, 2023): 134–147.
- M.Pd, Muhamad Basyrul Muvid. *STRATEGI DAN METODE KAUM SUFI DALAM MENDIDIK JIWA: Sebuah Proses untuk Menata dan Mensucikan Ruhani agar Mendapatkan Pancaran Nur Illahi*. Goresan Pena, 2019.
- M.Pd.I, Indra Satia Pohan, S. Pd I. *Aqidah Akhlak Pada Madrasah*. umsu press, 2022.
- Nasution, Lenni Masnidar. “Statistik Deskriptif.” *Hikmah* 14, no. 1 (2017): 49–55.
- Nurchahyo, Firmanto Adi, and Tience Debora Valentina. “MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI? STUDI KUALITATIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA.” *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu*

Humaniora (SENAPIH) 1, no. 1 (August 12, 2020). Accessed March 9, 2025. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/26>.

Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Ainur Rosyidah, Anjani Suci Ramadhanty, Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Zuhriah Saunan, Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Nihlatul Falasifah, Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Ahmad Sulthon Jamaluddin, and Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. "Pengaruh aktivitas ukm ukor terhadap minat dan bakat mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya." *Jurnal Porkes* 6, no. 1 (June 30, 2023): 189–203.

Psikolog, Rahmah Hastuti, M. Psi. *Psikologi Remaja*. Penerbit Andi, 2021.

Putri, Intan Hardian, Syamsulhuda B Musthofa, and Novia Handayani. "AKSES PORNOGRAFI MELALUI INTERNET PADA REMAJA AWAL (12-15 TAHUN) DI SMP KECAMATAN SEMARANG BARAT." *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT* 8 (2020).

Rahama, Khalidan, and Umi Anugerah Izzati. "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 7 (July 12, 2021): 94–106.

Rahman, Yasir Abdul. "Implementasi Konsep MuahadahMujahadah,Muraqabah, MuhasabahDan Mu'aqabahDalam Layanan Customer" (n.d.).

Rai, Neetij, and Bikash Thapa. "A STUDY ON PURPOSIVE SAMPLING METHOD IN RESEARCH" (n.d.).

Rani, Destri Maya, Lutfiyah Rizqulloh, Bajeng Nurul Widyaningrum, Salma Nadiah, and Hendro Prabowo. "TRANSFORMASI PRASANGKA DENGAN LAW OF ATTRACTION MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF DI LINGKUNGAN KERJA." *Jurnal Pengabdian Multidisiplin dan Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2024): 40–45.

Rohma, Ratna Nimatul, and Ahmad Maujuhan Syah. "PSYCHOLOGICALWELLBEINGPADA WANITA YANG MENIKAH MUDA" 01, no. 01 (2021).

- Rohmawati, Ari, and Habib Ismail. "Ziarah Makam Walisongo Dalam Peningkatan Spiritualitas Manusia Modern." *Sumbula: Jurnal Studi Keagamaan, Sosial dan Budaya* 2, no. 2 (July 4, 2017): 612–627.
- Sangaswari, Galuh Oktianjani, Husen Indarno Syaifullah, Mochamad Dzkri Malik Ibrahim, Neng Sumarni, Siti Khafifah Dwiyantri, and Arief Rakhman. "Peran Keterampilan Sosial Membentuk Hubungan Yang Sehat Dalam Mempengaruhi Interaksi Sosial Di Lingkungan Sosial." *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital* 1, no. 3 (2024): 10–10.
- Sartika, Nurul Aisyah, Yusi Riksa Yustiana, and Ipah Saripah. "Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming." *Psychocentrum Review* 3, no. 2 (September 30, 2021): 206–217.
- Sarwono, Jonathan. *Mixed Methods Cara Menggabung Riset Kuantitatif dan Riset*. Elex Media Komputindo, 2013.
- Saufi, Fauzi Ma'ruf, Nurkadri Nurkadri, Glorio Steven Sitopu, and Gresia Febrianti Habeahan. "Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental." *Cerdas Sifa Pendidikan* 13, no. 1 (2024): 1–15.
- Savitri, Wenita Cyntia, and Ratih Arruum Listiyandini. "Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 1 (October 30, 2017): 43–59.
- Sesarelia, Audy Najwa, Muhammad Arsyad, and Hendro Yulius Suryo Putro. "Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa." *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN* 10, no. 1 (June 28, 2024): 109–119.
- Si, Dr R. A. Fadhallah, S. Psi, M. WAWANCARA. UNJ PRESS, 2021.
- Sianturi, Rj Natongam, and Hasudungan Sidabutar. "Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen." *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 1, no. 1 (June 18, 2019): 72–86.
- Simanjuntak, Janice Grace Lusiani Larasati, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, and Airin Triwahyuni. "Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 11, no. 2 (March 7, 2021): 158.
- Sudarsono, Blasius. "Menuju Era Baru Dokumentasi." Text.Chapter. *Penerbit BRIN*. Accessed February 1, 2025. <https://penerbit.brin.go.id/press>.
- Surabaya, UIN Sunan Ampel. "RESMI DILANTIK; INI TIGA PILAR CIRI KHAS UKM-UKK UINSA - UINSA," February 3, 2023. Accessed May

18, 2025. <https://uinsa.ac.id/blog/resmi-dilantik-ini-tiga-pilar-ciri-khas-ukm-ukk-uinsa>.

Syafaq, Dr Hammis, Nurul Asiyah Nahdhifah, Dr Mukhamad Zamzami, M Fil, Dr Sanuri, and M Ei. "PENGANTAR STUDI ISLAM" (n.d.).

Tanujaya, Winda. "HUBUNGAN KEPUASAN KERJA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL BEING) PADA KARYAWAN CLEANER (STUDI PADA KARYAWAN CLEANER YANG MENERIMA GAJI TIDAK SESUAI STANDAR UMP DI PT. SINERGI INTEGRA SERVICES, JAKARTA)." *Psychological Well Being* (n.d.).

Thirafi, Khalish Nadhilah. "Psychological Well-Being Pada Penderita Talasemia." *Jurnal Psikologi* 9, no. 2 (2017). Accessed February 4, 2025. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1558>.

Ulya, Risqo, and Hafizzullah. "Konsep Jihad Dalam Tafsir Al-Maraghi (Studi Tafsir Tematik Tentang Jihad Dalam QS. At-Taubah)." *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah* 2, no. 2 (November 18, 2020): 274–303.

Utami, Putri Wirda, and Duryati Duryati. "Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (March 22, 2023): 3435–3442.

Wahyuni, Ananda Tri, Feri Sadili, Novia Jamilati, and Mochammad Isa Anshori. "Productivit & Psychology Well Being." *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 1, no. 4 (July 5, 2023): 271–294.

Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (April 30, 2023): 2896–2910.

Yani, Muhammad. "JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO" (n.d.).

Yanto, Andri. *Hukum dan Manusia: Riwayat Peralihan Homo Sapiens Hingga Homo Legalis*. Penerbit SEGAP Pustaka, 2022.

Yenita, Sri. "Gambaran Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda Di Kenagarian Air Bangis." *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development* 4, no. 2 (February 1, 2022): 150–155.

Yudia, Sharla Mega, Kusyogo Cahyo, and Aditya Kusumawati. "PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA MAHASISWA KOST (STUDI KASUS PADA PERGURUAN TINGGI 'X' DI WILAYAH JAKARTA BARAT)." *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT* 6 (2018).

Yusuf, Kadar M. "PEMBENTUKAN KARAKTER PRIBADI MELALUI MUJAHADAH DAN MURAQABAH." *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman* 13, no. 2 (September 14, 2017): 65–88.

Zohor Ali, Aliffitri Ali, Noor Azimah Muhammad, Teh Rohaila Jamil, Saharuddin Ahmad, and Noor Azah Abd Aziz. "Internet Pornography Exposures amongst Young People in Malaysia: A Cross-Sectional Study Looking into the Role of Gender and Perceived Realism versus the Actual Sexual Activities." *Addictive Behaviors Reports* 14 (December 2021): 100350.

"Hasil Pencarian - KBBI VI Daring." Accessed February 21, 2025.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jihad>.

"Penggunaan Teknologi Informasi Dalam Pelayanan Sumber Informasi Di Perpustakaan | Rahmawati | LIBRIA." Accessed January 30, 2025.
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/libria/article/view/2390/1732>.

Psikologi Perkemb Dewasa Muda (CB). Grasindo, n.d.

"Sejarah UINSA - UINSA." Last modified July 20, 2022. Accessed April 17, 2025. <https://uinsa.ac.id/sejarah>.

"UKOR UIN SURABAYA," n.d. Accessed April 17, 2025.
<https://ukoruinsby.blogspot.com/2016/11/sejarah-berdirinya-ukor-uin-surabaya.html>.

"UKOR UIN SURABAYA," n.d. Accessed April 17, 2025.
<https://ukoruinsby.blogspot.com/2015/09/blog-post.html>.

"Visi, Misi, & Tagline - UINSA." Last modified August 8, 2024. Accessed April 17, 2025. <https://uinsa.ac.id/visi-misi-tagline>.