

Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia

Mamang Efendy^{1*}, Nindia Pratitis²,
Meininda Rhivent Norhidayah³, Emilia Nur Aini Putri⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail korespondensi: ^{1*}mamangefendy@untag-sby.ac.id

Keywords: *psychological well being; religious coping*

Abstract

The psychological well-being of students is a significant issue that impacts mental health, such as stress and depression, as well as academic quality and learning success. This study aims to determine whether *Religious coping* significantly affects psychological well-being. Using a correlational quantitative approach and data analysis techniques through simple linear regression, the study involved 524 Muslim students in Indonesia, selected through snowball sampling. The research instruments included the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) to measure psychological well-being, consisting of 29 items with an internal consistency value of $\alpha = 0.899$, and the Initial Development of the Iranian *Religious coping* Scale to measure *religious coping*, consisting of 22 items with an internal consistency value of $\alpha = 0.920$. The results indicated a significant effect of *Religious coping* on psychological well-being, accounting for 19.7% of the variance. This study highlights the importance of *Religious coping* in enhancing psychological well-being among students in Indonesia, suggesting that future research could use *Religious coping* as an effective intervention to improve students' psychological well-being in Indonesia

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, coping religius

Abstrak

Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan masalah penting yang berdampak pada kesehatan mental, seperti stres dan depresi, serta berdampak pada kualitas akademik dan keberhasilan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana, penelitian ini melibatkan 524 mahasiswa Muslim di Indonesia yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Instrumen penelitian yaitu *Oxford Happiness*

Questionnaire (OHQ) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, yang terdiri dari 29 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,899$. Skala *Initial Development of the Iranian Religious coping Scale* untuk mengukur *coping* religius, yang terdiri dari 22 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,920$. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 19,7%. Studi ini menyoroti pentingnya *coping* religius dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia, sehingga penelitian selanjutnya dapat menggunakan *religious coping* sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Indonesia.

Sitasi: Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). *Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia*. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223-241. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting dari kebahagiaan dan kesehatan secara keseluruhan, mencakup faktor emosional, sosial, dan psikologis yang berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Mahendika & Sijabat, 2023). Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan depresi, kecemasan, stres, dan penurunan makna hidup (Fadhilah, 2019; Simbolon, 2019). Prevalensi masalah ini meningkat, terutama di kalangan mahasiswa, yang menghadapi stres akademik dan sosial yang signifikan (Gallagher, 2009; Holland, 2016).

Peningkatan dramatis dalam kasus depresi dan kecemasan dalam beberapa dekade terakhir menjadi ancaman serius bagi masyarakat. Data dari studi yang melibatkan lebih dari satu juta peserta di 30 negara menunjukkan prevalensi depresi global sebesar 12,9% dengan tingkat tertinggi di Amerika Selatan (20,6%). Gangguan ini terutama umum terjadi di kalangan pelajar, dengan prevalensi depresi di kalangan mahasiswa kedokteran mencapai 34,0% secara global. Stres juga menjadi masalah, dengan 38-71% siswa di dunia dan 39,6-61,3% di Asia mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat stres antara 36,7-71,6%.

Berbagai faktor seperti perubahan peran dan tugas akademik menjadi penyebab stres yang signifikan. Konsekuensinya, masalah kesehatan mental ini dapat berdampak serius pada kesehatan fisik, prestasi akademik, gaya hidup, serta memicu perilaku buruk dan isolasi sosial (Angst, 1996; Bruffaerts dkk., 2018; Cuttitan dkk., 2016; Eisenberg dkk., 2009; Fitasari, 2011; Habeeb, 2010; Holland, 2016; Hunt & Eisenberg, 2010; Ibrahim dkk., 2013; Kessler dkk., 1995; Koochaki dkk., 2011; Lim dkk., 2018; Tung dkk., 2018; Wei & Sang, 2017; Weitzman, 2004). Selain itu studi meta-analisis baru-baru ini juga menemukan bahwa 36 mahasiswa memiliki pikiran untuk bunuh diri karena stres dan depresi (Bruffaerts dkk., 2018).

Stres mempunyai implikasi serius terhadap pembelajaran, termasuk keluhan fisik dan penyakit, serta mempengaruhi kualitas tidur, memori, perhatian, dan nafsu makan (Goff, 2011; Kurebayashi dkk., 2012). Perilaku stres juga dapat berujung pada pelanggaran aturan, masalah dengan guru dan teman sebaya, serta sikap anti-sekolah (Gilman & Huebner, 2006; Van Petegem dkk., 2007; Wilkinson, 2004). Stigma terhadap penyakit mental menghambat akses siswa ke bantuan psikiater, dan memperburuk masalah mental (Eisenberg dkk., 2009; Holland, 2016; Loya dkk., 2010), menyebabkan rasa tidak aman, gugup, mudah tersinggung, sedih, cemas, dan depresi (Fröjd dkk., 2008; Hjern dkk., 2008). Dalam konteks akademik, stres mempengaruhi kualitas akademik, hasil belajar, keterampilan pemecahan masalah (Gibbons dkk., 2009; Grobecker, 2016; Prymachuk dkk., 2009), dan keterampilan belajar yang esensial dalam lingkungan akademik (Dinse dkk., 2017).

Banyak penelitian tentang kesejahteraan subjektif telah meningkatkan minat dalam kesejahteraan psikologis (Diener dkk., 2010; Schotanus-Dijkstra dkk., 2016). Namun, penelitian tentang kesejahteraan psikologis dengan fokus pada *religious coping* sebagai prediktor masih terbatas, terutama di Indonesia (Bano dkk., 2019; Capone dkk., 2020; Flett dkk., 2019; Labrague, 2021; Li & Hasson, 2020; Pratitis dkk., 2022; Sood & Sharma, 2020; Tangmunkongvorakul dkk., 2019; Villani dkk., 2021). Penelitian serupa dilakukan di Polandia oleh Krok (2015). Namun budaya Indonesia berbeda dengan Barat, sehingga studi tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Indonesia,

terutama dengan mempertimbangkan *religious coping*, menjadi penting dilakukan. Alasannya adalah, Indonesia sebagai negara mayoritas Muslim, memiliki penduduk Muslim sebanyak 87.4%, dengan minoritas agama lainnya (Indonesia - The World Factbook, 2022), sehingga penting untuk menggunakan subjek Muslim dalam penelitian ini untuk menyajikan hasil dari perspektif baru.

Banyak penelitian menunjukkan keterkaitan antara agama dan kesejahteraan psikologis. Studi dari berbagai negara menegaskan hubungan positif antara religiusitas dan tingkat kebahagiaan serta kepuasan hidup (Green & Elliott, 2010; Myers dkk., 2008; Silberman, 2005), menunjukkan bahwa individu yang aktif beragama melaporkan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak beragama. Para peneliti umumnya mengukur agama sebagai variabel global dengan menggunakan indikator seperti frekuensi kehadiran di gereja, frekuensi berdoa, dan pengetahuan agama (Utami, 2012). Mereka mengkonseptualisasikan agama secara luas sebagai fenomena yang mencakup orientasi umum, keyakinan, dan praktik (Utami, 2012). Beberapa peneliti juga mengembangkan pengukuran agama melalui metode coping religius (Utami, 2012).

Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) coping religius adalah cara individu memanfaatkan keyakinannya untuk mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Istilah *religious coping* didefinisikan sebagai sejauh mana agama menjadi bagian dari proses pemahaman dan coping terhadap masalah yang dihadapi dan peristiwa-peristiwa penting dalam hidup (Pargament dkk., 2005). Beberapa peneliti mengidentifikasi lima cara coping religius, yaitu: *collaborative*, *self-directing*, *deferring*, *surrender*, dan *active surrender* (Wong-McDonald & Gorsuch, 2000). Selanjutnya menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) perbedaan strategi coping merefleksikan perbedaan dalam motivasi agama, keyakinan dogmatif, dan derajat komitmennya.

Temuan dari penelitian yang memperkenalkan konsep *coping religious* Pargament dkk., (2005) menunjukkan bahwa *religious coping* bermanfaat bagi orang yang mengalami peristiwa stres. Lebih lanjut, agama memiliki peran signifikan dalam

pengelolaan stres, dengan memberikan individu arahan, dukungan, dan harapan, mirip dengan dukungan emosional (Pargament dkk., 2005). Melalui doa, ritual, dan keyakinan, agama dapat membantu seseorang mengatasi stres dalam hidup karena adanya harapan dan rasa nyaman (Rammohan dkk., 2002). Religiusitas menggabungkan rasa tujuan dan makna, yang dapat menghasilkan makna yang lebih positif dalam peristiwa sehari-hari, yang pada gilirannya dapat menimbulkan perasaan positif terkait dengan pengalaman keagamaan (Cho dkk., 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian mengenai kesejahteraan psikologis ini sangat penting diteliti, karena merupakan hal krusial dalam pendidikan di masa depan (Ratanasiripong & Wang, 2011). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mereka akan merasa puas dengan hidupnya, memiliki kondisi emosional yang positif, mampu melewati pengalaman-pengalaman buruk, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya (Sa'diyah dkk., 2020). Selain itu beberapa bukti menunjukkan hubungan sebab akibat antara kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan kesehatan (Cohen dkk., 2016; Diener & Chan, 2011; Kok dkk., 2013; Ong dkk., 2011). Bahkan kesejahteraan psikologis tidak hanya meningkatkan emosi positif tetapi juga menghasilkan perubahan fisiologis/biologis yang baik bagi tubuh dalam meningkatkan kesehatan (mencegah peradangan, meningkatkan kekebalan tubuh dan kesehatan jantung) (Diener & Chan, 2011; Feller dkk., 2018; Howell dkk., 2007; Kiecolt-Glaser dkk., 2002).

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *coping religious* terhadap kesejahteraan psikologis.

Subjek

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa beragama Islam di Indonesia baik itu jenjang S1, S2 dan S3. Jumlah sampel sebanyak 524 mahasiswa, dengan pertimbangan sebarannya mencakup seluruh populasi yang ada di Indonesia sehingga dapat mewakili jumlah populasi yaitu keseluruhan Mahasiswa di Indonesia. Responden dalam penelitian ini direkrut melalui pengumuman yang diunggah di media sosial. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form* dengan teknik *snowball sampling* yaitu dengan meminta responden untuk meneruskan informasi perekrutan kepada mahasiswa lain dalam jaringan mereka. Data distribusi responden penelitian disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Distribusi Responden Penelitian

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	149	28,44%
Perempuan	375	71,56%
Asal Provinsi		
Jawa Timur	248	30,8%
Jawa Tengah	27	3,4%
Yogyakarta	18	2,2%
Jawa Barat	10	1,2%
Jakarta	4	0,5%
Banten	1	0,1%
Kalimantan Barat	24	3,0%
Kalimantan Timur	4	0,5%
Kalimantan Selatan	2	0,2%
Kalimantan Tengah	1	0,1%
Kalimantan Utara	1	0,1%
Sulawesi Selatan	42	5,2%
Sulawesi Tengah	8	1,0%
Sulawesi Tenggara	5	0,6%
Sulawesi Utara	1	0,1%
Sulawesi Barat	1	0,1%
Sumatera Selatan	25	3,1%
Jambi	20	2,5%
Kep. Bangka Belitung	17	2,1%
Lampung	14	1,7%
Riau	9	1,1%
Gorontalo	2	0,2%
Sumatera Barat	2	0,2%
Bengkulu	2	0,2%
Sumatera Utara	1	0,1%

Demografi	Jumlah	Persentase
Kep. Riau	1	0,1%
NTT	11	1,4%
NTB	20	2,5%
Maluku Utara	1	0,1%
Papua Barat	1	0,1%
Bali	1	0,1%

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: *Oxford Happiness Questionnaire* (OHO) dari Hills dan Argyle (2002) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, terdiri dari 29 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.899$, salah satu contohnya adalah "Saya merasa puas dengan segala hal dalam hidup saya". Skala yang berikutnya adalah *Initial Development of the Iranian Religious coping Scale* yang dikembangkan oleh Aflakseir and Coleman (2011) untuk mengukur coping religius, terdiri dari 5 faktor yaitu *religious practice*, *negative feelings toward god*, *benevolent reappraisal*, *passive*, dan *active* yang terdiri dari 22 item dengan nilai konsistensi internalnya $\alpha = 0.920$. Contoh itemnya adalah "Saya menemukan ketenangan dengan mengingat Allah".

Analisis Data

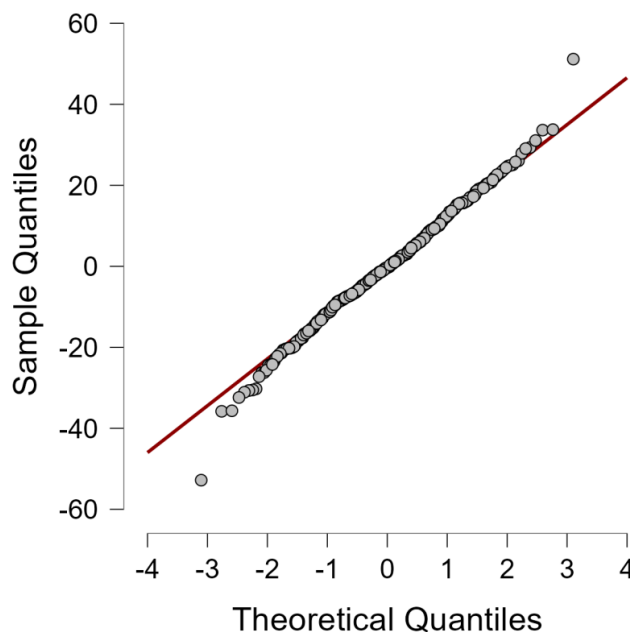
Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan melihat histogram dan uji linieritas. Adapun analisis data untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Hasil

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi atau prasyarat yaitu uji normalitas, uji linieritas, untuk menentukan apakah pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis regresi linier atau statistik non parametrik.

Berdasarkan pengujian secara visual dengan melihat Q-Q Plot dapat diketahui bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal karena Q-Q Plot menunjukkan

grafik yang cenderung membentuk garis lurus dan lebih dari 50% sebagaimana tampilan grafik di bawah ini. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.



Gambar 1. Q-Q Plot Uji Normalitas (Sumber: JASP)

Selanjutnya yaitu uji linieritas untuk menentukan jenis analisis data yang akan digunakan, apakah pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametrik atau statistik non parametrik.

Tabel 2

Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. Linierity	Keterangan
<i>Religious coping</i> – Kesejahteraan Psikologis	141,566	0,000	Linier

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *linierity* sebesar 0,000, artinya $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *religious coping* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji asumsi dari data yang diperoleh, maka dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier, selanjutnya kedua variabel tersebut layak untuk dilakukan uji hipotesis (regresi linear sederhana). Pengujian analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk memprediksi besarnya

nilai dari variabel yang diteliti, yaitu variabel dependen yang dipengaruhi variabel independen.

Tabel 3

Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
B	Std. Error	Beta			
39,724	4,111			9,663	0,000
0,571	0,050	0,443		11,305	0,000

Berdasarkan pengujian analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai sig. 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia. Selanjutnya dilakukan uji koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.

Tabel 4

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,443 ^a	0,197	0,195	12,450

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,197, hal ini menunjukkan bahwa besar pengaruh *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 19,7%.

Diskusi

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan *religious coping* terhadap *psychological well-being*. Artinya, mahasiswa yang aktif dalam *religious coping* cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh positif antara religiusitas, kesejahteraan umum, dan kesejahteraan psikologis (Green & Elliott, 2010; Myers dkk., 2008; Silberman, 2005). Dengan demikian, partisipasi aktif dalam aktivitas keagamaan dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang. Religiusitas, atau keterlibatan dalam agama, menjadi strategi yang digunakan individu

untuk mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan hidup, yang dikenal sebagai *religious coping*, sebagaimana didefinisikan oleh Pargament dkk., (2005) sebagai integrasi agama dalam proses pemahaman dan penanganan masalah dalam hidup. Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000), *religious coping* adalah cara individu menggunakan keyakinan agamanya untuk mengelola stres dan masalah dalam kehidupan.

Pargament melakukan penelitian tentang *religious coping* di berbagai sampel yang menghadapi stres kehidupan, dan menemukan bahwa metode pengukuran ini lebih kuat dalam memprediksi kesejahteraan daripada pengukuran agama secara umum (Pargament dkk., 2001). Model *religious coping* ini lebih efektif dalam menjelaskan hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, dan dianggap sebagai mediator antara keduanya (Pargament dkk., 2005). Menurut Pargament, agama dapat menjadi inti dari strategi coping, termasuk diskusi tentang peristiwa religius, penilaian religius, dan aktivitas coping berbasis agama. Dalam proses coping transaksional, agama memiliki peran ganda. Pertama, agama dapat berkontribusi langsung dalam menghadapi stres hidup. Sebagai contoh, beberapa penelitian menyoroti pentingnya komitmen religius dan dukungan spiritual dalam penyesuaian individu terhadap stres. Kedua, agama dapat menjadi hasil dari proses coping, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Sebagai contoh, survei menunjukkan bahwa keyakinan agama sering meningkat setelah peristiwa seperti melahirkan anak, masa kesendirian, promosi kerja, atau krisis emosional.

Pargament dkk., (1998) mengidentifikasi dua pola *religious coping*, yakni positif dan negatif, yang keduanya memiliki dampak pada kesehatan mental. Pola positif terkait dengan hubungan yang kokoh dengan Tuhan dan ikatan spiritual dengan sesama, cenderung memberi manfaat pada individu yang mengalami situasi stres. Di sisi lain, pola negatif menunjukkan hubungan yang kurang stabil dengan Tuhan dan konflik internal, dan penelitian menunjukkan bahwa pola ini sering kali tidak menguntungkan (Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament dkk., 2004). Dengan demikian, *religious coping* positif memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis

individu. Saat individu memiliki pandangan positif terhadap agamanya dan hubungan yang erat dengan Tuhan, pola-pola ini menjadi mekanisme coping yang membantu dalam mengatasi situasi stres dan tekanan yang dihadapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Ryff (1989), yang menyatakan bahwa faktor-faktor seperti hubungan yang positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. *Religious coping*, seperti yang dijelaskan oleh Pargament dkk., (2005), menyoroti bahwa pola *religious coping* positif terkait dengan hubungan yang stabil dengan Tuhan, keterkaitan spiritual dengan sesama, dan pertumbuhan pribadi. Ini menegaskan bahwa *religious coping* sangat berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, karena individu dengan pola tersebut cenderung mampu membentuk hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain, serta merasakan pertumbuhan pribadi sebagai hasil dari hubungan yang dekat dengan Tuhan. Mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap agama, merasakan harapan dan dukungan dari Tuhan dalam mengatasi masalah, dan mengalami pengampunan atas kesalahan yang dilakukan. Penelitian di berbagai negara juga telah mengkonfirmasi hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan umum (Green & Elliott, 2010; Silberman, 2005), terutama pada orang dewasa yang lebih tua (McFadden, 1995), yang mungkin lebih mengandalkan agama untuk kenyamanan dan makna dalam hidup. Myers dkk., (2008) menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak aktif dalam kegiatan religius.

Hasil penelitian ini tentu mendukung kerangka teori Ryff (1989) yang menjelaskan model kesejahteraan ini mencakup enam konstruk yaitu (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) otonomi, (4) penguasaan lingkungan, (5) ujian hidup, dan (6) pertumbuhan pribadi. Dimana konstruk-konstruk tersebut seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya begitu erat kaitannya dengan dimensi-dimensi dalam *religious coping*. Sehingga hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu berkontribusi dalam perkembangan riset psikologi positif, khususnya

kaitannya kesejahteraan psikologis dengan *religious coping*. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Krok (2015) bahwa telah banyak penelitian yang menunjukkan hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis secara langsung. Dengan mempertimbangkan kesamaan teoritis yang mendasarinya, kita dapat mengharapkan hasil potensial yang mengungkapkan beberapa hubungan yang menarik. Sehingga penelitian ini salah satunya hadir sebagai jawaban atas kekurangan studi empiris mengenai hal tersebut.

Namun keterbatasan dalam penelitian ini adalah subjek dalam penelitian ini masih terbatas pada subjek beragama islam di Indonesia, pertimbangan pemilihan subjek muslim yaitu karena Indonesia merupakan negara dengan mayoritas muslim yaitu sebanyak 87.4%, dengan minoritas agama lainnya (Indonesia - The World Factbook, 2022), menjadi pertimbangan penting untuk menggunakan subjek muslim pada penelitian ini untuk menghadirkan hasil penelitian dengan perspektif yang baru. Selain itu pemilihan subjek muslim didasarkan pada landasan bahwa terdapat penekanan dalam literatur Islam pada keyakinan dan praktik keagamaan yang digunakan sebagai sumber daya untuk menghadapi kesulitan hidup. Ajaran Islam mendorong manusia untuk bersabar, menunaikan shalat, dan bertawakal serta berpaling kepada Tuhan pada saat dibutuhkan dan meminta bimbingan. Keyakinan Islam juga memberi individu interpretasi yang bermakna terhadap peristiwa-peristiwa sulit. Al-Qur'an dengan jelas menekankan bahwa kesulitan di dunia ini adalah untuk menguji orang beriman dan juga meminta manusia untuk bersabar dalam menghadapi permasalahannya. Sehingga implikasi dari penelitian ini terbatas pada subjek yang beragama islam, kajian teori Ryff (1989) yang dibuktikan melalui riset ini terbatas pada konteks subjek yang beragama islam, sehingga saran untuk peneliti selanjutnya adalah menggunakan subjek dengan berbagai agama yang berbeda.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di

Indonesia. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 mengindikasikan bahwa *religious coping* berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 19,7%. Ini berarti bahwa sekitar 19,7% variabilitas dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dijelaskan oleh *religious coping*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggarisbawahi peran positif religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan umum dan psikologis.

Hasil ini menegaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, yang menjadi bagian dari *religious coping*, dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup individu. Model *religious coping* yang positif memainkan peran penting dalam manajemen stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan psikologi positif dengan menegaskan pentingnya integrasi agama dalam proses coping sebagai upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian *religious coping* scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44–61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>.
- Angst, J. (1996). Comorbidity of mood disorders: a longitudinal prospective study. *The British Journal of Psychiatry*, 168(S30), 31–37. <https://doi.org/10.1192/S0007125000298383>.
- 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>.
- Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., & Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: Role of social capital and social integration. *Children and Youth Services Review*, 103, 200–208. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002>.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective*

Disorders, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>.

- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese, F. (2020). University student mental well-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability (Switzerland)*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/su12177039>.
- Cho, Y.-N., Thyroff, A., Rapert, M. I., Park, S.-Y., & Lee, H. J. (2013). To be or not to be green: Exploring individualism and collectivism as antecedents of environmental behavior. *Journal of Business Research*, 66(8), 1052–1059. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2012.08.020>.
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133. <https://doi.org/doi:10.1097/psy.0000000000000274>.
- Cuttilan, A. N., Sayampanathan, A. A., & Ho, R. C.-M. (2016). Mental health issues amongst medical students in Asia: a systematic review [2000–2015]. *Annals of Translational Medicine*, 4(4). <https://doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2016.02.07>.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Dinse, H. R., Kattenstroth, J.-C., Lenz, M., Tegenthoff, M., & Wolf, O. T. (2017). The stress hormone cortisol blocks perceptual learning in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.12.002>.
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541. <https://doi.org/10.1177/1077558709335173>.
- Fadhilah, N. R. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Student Well-Being pada Siswa MAN 2 Kampar*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU. <https://repository.uin-suska.ac.id/22835/>.
- Feller, S. C., Castillo, E. G., Greenberg, J. M., Abascal, P., Van Horn, R., Wells, K. B., & University of California, L. A. C. T. S. T. (2018). Emotional well-being and public

- health: Proposal for a model national initiative. *Public Health Reports*, 133(2), 136–141. <https://doi.org/doi:10.1177/0033354918754540>.
- Fitasari, I. N. (2011). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. UNIVERSITAS AIRLANGGA. <https://repository.unair.ac.id/22942/>.
- Flett, G., Khan, A., & Su, C. (2019). Mattering and Psychological Well-being in College and University Students: Review and Recommendations for Campus-Based Initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 667–680. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00073-6>.
- Fröjd, S. A., Nissinen, E. S., Pelkonen, M. U. I., Marttunen, M. J., Koivisto, A.-M., & Kaltiala-Heino, R. (2008). Depression and school performance in middle adolescent boys and girls. *Journal of Adolescence*, 31(4), 485–498. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.08.006>.
- Gallagher, R. P. (2009). *National survey of counseling center directors 2008*. <http://d-scholarship.pitt.edu/28166/>.
- Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2009). Surveying nursing students on their sources of stress: A validation study. *Nurse Education Today*, 29(8), 867–872. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.04.008>.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293–301. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-006-9036-7>.
- Goff, A.-M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>.
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 49, 149–163. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-009-9242-1>.
- Grobecker, P. A. (2016). A sense of belonging and perceived stress among baccalaureate nursing students in clinical placements. *Nurse Education Today*, 36, 178–183. DOI: 10.1016/j.nedt.2015.08.022.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110–119. DOI: 10.1016/S1658-3612(10)70024-0. DOI: 10.2466/pr0.2001.89.3.759.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual*

Differences, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6).

Hjern, A., Alfven, G., & Östberg, V. (2008). School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. *Acta Paediatrica*, 97(1), 112–117. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00585.x>.

Holland, D. (2016). College student stress and mental health: Examination of stigmatic views on mental health counseling. *Michigan Sociological Review*, 16–43. <https://www.jstor.org/stable/43940346>.

Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83–136. <https://doi.org/doi:10.1080/17437190701492486>.

Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015.

Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., & Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026–1032. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e853576b82f90408b358deda473a839f2dc45333>.

Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 83–107. <https://doi.org/doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135217>.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/doi:10.1177/0956797612470827>.

Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(7). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/emr-159087>.

Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of *religious coping* and

- psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54, 2292–2308. DOI 10.1007/s10943-014-9983-3.
- Kurebayashi, L. F. S., Prado, J. M. do, & Silva, M. J. P. da. (2012). Correlations between stress and anxiety levels in nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(3), 128–134.
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182.
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90(April), 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>.
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 2861.
- Loya, F., Reddy, R., & Hinshaw, S. P. (2010). Mental illness stigma as a mediator of differences in Caucasian and South Asian college students' attitudes toward psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 484.
- Mahendika, D. and Sijabat, S.G. (2023) 'Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi', *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), pp. 76–89.
- McFadden, S. H. (1995). Religion and well-being in aging persons in an aging society. *Journal of Social Issues*, 51(2), 161–175. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01329.x>.
- Myers, D. G., Eid, M., & Larsen, R. (2008). Religion and human flourishing. *The Science of Subjective Well-Being*, 323–343.
- Ong, A. D., Mroczek, D. K., & Riffin, C. (2011). The health significance of positive emotions in adulthood and later life. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 538–551. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x>.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. (2005). The religious dimension of coping. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 479–495.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730. <https://doi.org/10.1177/1359105304040453>.

- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative *religious coping* with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710–724. <https://www.jstor.org/stable/1388152>.
- Pratitis, N., Rina, A. P., Agustin, A. H., & Azizah, A. N. (2022). Kebahagiaan Otentik pada Anak Jalanan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 8–21. <http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i1.824>.
- Pryjmachuk, S., Easton, K., & Littlewood, A. (2009). Nurse education: Factors associated with attrition. *Journal of Advanced Nursing*, 65(1), 149–160. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04852.x>.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D. K. (2002). *Religious coping* and psychological wellbeing in carers of relatives with schizophrenia. *ACTA Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356–362. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.1o149.x>.
- Ratanasiripong, P., & Wang, C.-C. D. C. (2011). Psychological well-being of Thai nursing students. *Nurse Education Today*, 31(4), 412–416.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sa'diyah, H., Buchori, I., & Amirudin, A. (2020). Indeks Keterpaparan Banjir dan Banjir Pasang di Kota dan Kabupaten Pekalongan. *Seminar Nasional Lahan Suboptimal*, 1, 400–408.
- Schotanus-Dijkstra, M., Ten Klooster, P. M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Bolier, L., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychology*, 4, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-016-0116-5> PMID: 26988345.
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641–663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>.
- Simbolon, A. (2019). *Hubungan Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial teman Sebaya dengan Kesejahteraan Siswa di SMA Negeri 12 Medan*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/13676>.
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management*, 22(4), 606–617. <https://doi.org/10.1177/097206342098311>.

- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Pilar Suguimoto, S., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PLoS ONE*, *14*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>
- Tung, Y.-J., Lo, K. K. H., Ho, R. C. M., & Tam, W. S. W. (2018). Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, *63*, 119–129. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.009>.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, *39*(1), 46–66. DOI: 10.22146/jpsi.6966.
- Van Petegem, K., Aelterman, A., Rosseel, Y., & Creemers, B. (2007). Student perception as moderator for student wellbeing. *Social Indicators Research*, *83*, 447–463. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-006-9055-5>.
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, *17*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Wei, J., & Sang, Z. (2017). Research progress on family factors of depression for college students. *China J. Health Psychol*, *25*, 1752–1756.
- Weitzman, E. R. (2004). Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *192*(4), 269–277.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *33*, 479–493. <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOYO.0000048063.59425.20>.
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to God: An additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*, *28*(2), 149–161. <https://doi.org/10.1177/00916471000280020>.