



Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis

Ersha Athika Rindianingrum¹, Sentia Farasista Rahmah², Tri Nurhayati³,
Sheila Hariry⁴

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: ersha1112222@gmail.com¹, farasistasentia@gmail.com², trinurhayati0229@gmail.com³,
Sheilahariry27@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 25, 2025

Accepted June 29, 2025

Keywords:

Stres; Psychological Well-Being; Religious, Religious Coping.

ABSTRACT

is a psychological condition commonly experienced by individuals due to prolonged life pressures. In this context, religion is often regarded as a source of inner strength and spiritual calm. This study is important to examine how religion can help individuals cope with stress while also enhancing psychological well-being. This research employs a literature review method by analyzing various scholarly sources such as journals, books, and research articles published between 2000 and 2024. Data were collected through a systematic search in academic databases such as Google Scholar and ScienceDirect. Data analysis was conducted using a thematic approach to identify findings related to religiosity, stress, and psychological well-being. The results show that religion plays a significant role in reducing stress through religious coping mechanisms, worship rituals, and social support from religious communities. Religion also contributes to improved psychological well-being by providing life meaning, a sense of security, and hope. In conclusion, religion can serve as a crucial element in psychological intervention strategies, especially within religious communities. Future research is recommended to develop empirical studies with quantitative approaches to strengthen the findings of this literature review.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received June 08, 2025

Revised June 25, 2025

Accepted June 29, 2025

Keywords:

Stres; Kesejahteraan Psikologis, Agama, Coping Religious.

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi psikologis yang umum dialami individu akibat tekanan hidup yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, agama sering dijadikan sebagai sumber kekuatan batin dan ketenangan jiwa. Penelitian ini penting dilakukan untuk menelaah bagaimana peran agama dapat membantu individu dalam menghadapi stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel penelitian yang relevan dalam kurun waktu 2000–2024. Data dikumpulkan melalui pencarian sistematis pada database akademik seperti Google Scholar dan ScienceDirect. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik terhadap temuan-temuan yang memiliki keterkaitan antara religiusitas, stres, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama berperan signifikan dalam mengurangi stres melalui mekanisme coping religius, ritual ibadah, dan dukungan sosial dari komunitas keagamaan. Agama juga berkontribusi pada peningkatan



kesejahteraan psikologis dengan memberikan makna hidup, rasa aman, dan harapan. Kesimpulannya, agama dapat menjadi elemen penting dalam strategi intervensi psikologis, khususnya dalam masyarakat religius. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris dengan pendekatan kuantitatif untuk memperkuat temuan literatur ini.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Ersha Athika Rindianingrum
Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
ershal111222@gmail.com

Pendahuluan

Stres merupakan salah satu tantangan utama dalam kehidupan modern yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis individu. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik maupun pekerjaan, serta tekanan hidup sehari-hari menjadikan stres sebagai kondisi yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi seperti ini, individu akan mencari berbagai cara untuk mengatasi tekanan tersebut, salah satunya melalui pendekatan spiritual atau agama. Agama telah lama dianggap sebagai sumber kekuatan batin yang tidak hanya memberi makna hidup, tetapi juga membantu individu untuk tetap tenang, optimis, dan mampu menjalani hidup dengan lebih stabil secara emosional.

Dalam masyarakat religius seperti Indonesia, agama memegang peranan penting tidak hanya dalam ranah ibadah, tetapi juga dalam aspek psikososial. Berbagai praktik keagamaan seperti doa, dzikir, membaca kitab suci, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan seringkali menjadi sarana untuk mengelola emosi negatif serta memperkuat daya tahan mental. Meskipun demikian, masih diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana agama secara spesifik membantu individu dalam menghadapi stres serta membentuk kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Beberapa penelitian terbaru telah menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. (Koburtay et al., 2023), dalam jurnal mereka, mengkaji hubungan antara religiusitas dan produktivitas kerja serta kesejahteraan individu. Temuan mereka menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan dapat memperkuat motivasi dan stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan di tempat kerja. Sementara itu, (Javaid & Mobeen, n.d.) dalam studi mereka terhadap mahasiswa Muslim menemukan bahwa strategi coping berbasis agama, seperti mempercayakan hasil kepada Tuhan atau berserah diri (tawakkal), terbukti menurunkan gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Studi tersebut juga mengungkap pengaruh gender dan budaya dalam menentukan efektivitas coping religius.

Di sisi lain, (Herdiansyah et al., n.d.) dalam kajian sistematis mereka menekankan pentingnya peran religiusitas dalam membentuk orientasi hidup yang positif, serta mendukung kesehatan mental dan kebahagiaan subjektif dalam konteks masyarakat Indonesia.

Ketiga studi tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara keimanan dan stabilitas psikologis. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih terpisah dan belum memberikan tinjauan literatur yang menyeluruh mengenai mekanisme bagaimana agama



berfungsi sebagai sistem coping dalam mereduksi stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Artikel ini hadir untuk mengisi celah tersebut, yaitu dengan menyusun kajian literatur yang menelaah peran agama dalam kerangka tematik yang menyatukan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam satu narasi ilmiah terpadu.

Dengan demikian, pertanyaan utama yang diajukan dalam artikel ini adalah: bagaimana peran agama, melalui praktik keagamaan dan coping religius, dapat membantu individu dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya? Berdasarkan pertanyaan tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa agama memiliki efek protektif yang signifikan terhadap stres dan berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, melalui mekanisme coping religius yang beragam, dukungan komunitas, serta orientasi makna hidup yang ditawarkan oleh keyakinan keagamaan.

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana praktik agama dan nilai-nilai spiritual menjadi faktor pendukung dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Artikel ini juga berusaha menyajikan temuan dari berbagai literatur ilmiah terkini sebagai landasan untuk membangun model konseptual yang dapat digunakan dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis religiusitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review), yang bertujuan untuk mengkaji, membandingkan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik peran agama dalam menghadapi stres dan kesejahteraan psikologis. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, celah, dan temuan yang berulang dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel, terutama dari jurnal-jurnal bereputasi yang terbit setelah tahun 2020.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah merumuskan pertanyaan kajian, yaitu: Bagaimana peran agama dalam membantu individu menghadapi stres dan membentuk kesejahteraan psikologis? Berdasarkan pertanyaan tersebut, penulis kemudian melakukan pencarian data sekunder melalui database ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, dan PubMed, dengan menggunakan kata kunci: "religious coping", "spiritual well-being", "mental health", "stress", dan "psychological resilience".

Seluruh data dianalisis secara kualitatif dengan menekankan pada keunikan konteks, kesamaan pola temuan, serta kontribusi ilmiah dari masing-masing sumber. Pendekatan ini diharapkan mampu membentuk sebuah kerangka pemikiran konseptual yang utuh dan aplikatif terkait topik yang dikaji.

Dengan menggunakan metode studi literatur yang sistematis, penelitian ini tidak hanya menyajikan sintesis pengetahuan yang sudah ada, tetapi juga mengusulkan arah kajian lanjutan yang lebih kontekstual, khususnya dalam masyarakat religius seperti Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

Peran agama dalam kehidupan manusia telah menjadi kajian multidisipliner sejak lama, terutama dalam kaitannya dengan kondisi psikologis. Dalam konteks psikologi modern, agama tidak hanya dipandang sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai salah satu mekanisme coping strategi menghadapi stres dan tekanan hidup. Ketika individu menghadapi kesulitan seperti kehilangan, penyakit, ketidakpastian, atau tekanan sosial, banyak dari mereka yang berpaling pada agama sebagai bentuk dukungan batin. Berdoa, menghadiri tempat ibadah, membaca kitab suci, dan berserah kepada Tuhan kerap dijadikan cara untuk menenangkan diri dan membangun kekuatan spiritual.

Pandangan ini didukung oleh sejumlah penelitian terkini yang menempatkan agama sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Graça &



Brandão, 2024) terhadap mahasiswa di Portugal menunjukkan bahwa coping religius memiliki peran penting dalam membantu individu mengatur emosi, khususnya saat menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penelitian tersebut menyoroti bahwa strategi religius tidak hanya berfungsi sebagai pelarian, tetapi juga memberikan struktur kognitif yang membantu individu memaknai peristiwa yang mereka alami. Meski hasilnya signifikan, penelitian ini terbatas pada responden dewasa muda dari satu negara dengan karakteristik budaya yang berbeda dari masyarakat religius di Asia, khususnya Indonesia.

Sementara itu, (Prasetyo et al., 2024) dalam penelitiannya terhadap keluarga di Indonesia selama masa pandemi COVID-19 menekankan pentingnya spiritual well-being dalam menjaga stabilitas psikologis keluarga. Dalam studi ini, ditemukan bahwa coping religius, baik secara individu maupun kolektif dalam keluarga, mampu memperkuat ketahanan emosional terhadap kecemasan dan tekanan selama masa krisis. Meskipun studi ini memberikan kontribusi penting dalam konteks Indonesia, pendekatannya masih terfokus pada unit keluarga sebagai satu kesatuan, sehingga belum secara spesifik membahas pengalaman individu dalam menggunakan agama untuk mengatasi tekanan personal.

Kontribusi lain datang dari penelitian (Maier et al., 2022) yang mengeksplorasi pengaruh kebutuhan spiritual dan coping religius terhadap kesejahteraan psikologis pengungsi dan migran di Jerman. Temuan mereka menunjukkan bahwa dalam kondisi penuh ketidakpastian dan keterasingan, agama menjadi fondasi utama bagi banyak individu untuk tetap bertahan secara emosional. Praktik keagamaan memberikan rasa aman dan tujuan hidup di tengah situasi penuh tekanan. Namun, perlu dicatat bahwa kondisi ekstrem yang dialami para pengungsi membuat generalisasi hasil penelitian ini menjadi terbatas bila diterapkan pada masyarakat umum yang hidup dalam situasi yang lebih stabil.

Pemahaman mengenai peran agama dalam kehidupan manusia tidak hanya terbatas pada aspek spiritual atau ibadah formal, namun juga mencakup fungsi penting dalam menjaga stabilitas emosional, mengelola stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Di tengah meningkatnya tantangan kehidupan modern, stres menjadi masalah global yang berdampak serius terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, agama sering kali menjadi sumber penguatan batin, terutama dalam bentuk religious coping, yaitu upaya individu untuk mengatasi tekanan hidup melalui keyakinan dan praktik keagamaan.

Penelitian terbaru oleh (Bonilla Sierra et al., 2025) menyajikan temuan yang relevan terkait peran religious/spiritual coping dalam kehidupan pasien dengan penyakit ginjal kronis stadium lanjut yang menjalani hemodialisis di Ekuador. Meskipun fokus kajiannya adalah pada pasien penyakit kronis, esensinya menunjukkan bagaimana agama berperan dalam membantu individu menghadapi kondisi stres berat, baik secara fisik maupun mental. Studi ini menegaskan bahwa mayoritas pasien mengandalkan strategi coping religius positif seperti mendekati diri kepada Tuhan dan melihat penderitaan sebagai ujian spiritual dibandingkan dengan coping negatif yang justru dapat memperburuk keadaan psikologis.

Secara khusus, penggunaan Brief-RCOPE dalam penelitian tersebut mengukur dua dimensi penting: coping religius positif dan negatif. Hasilnya menunjukkan bahwa coping religius positif jauh lebih dominan dibandingkan negatif, dan memiliki korelasi dengan tingkat pendidikan serta faktor demografis lainnya. Hal ini memberi indikasi bahwa coping religius bukan hanya terkait dengan kedalaman keimanan, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan tingkat literasi individu.

Namun yang menarik, meskipun strategi coping religius digunakan secara luas, tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara coping religius dengan kualitas hidup (quality of life) dalam model regresi multivariat. Temuan ini tidak serta-merta menegasikan manfaat spiritualitas, melainkan membuka ruang diskusi mengenai kompleksitas hubungan antara keyakinan spiritual dan kondisi psikologis. Salah satu kemungkinan



penyebabnya adalah homogenitas religius dari sampel (98,3% Katolik), serta keterbatasan jumlah partisipan yang mungkin belum cukup untuk menunjukkan pengaruh secara statistik. Di sisi lain, hal ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, persepsi terhadap penyakit, dan aspek budaya bisa jadi lebih dominan dalam membentuk kesejahteraan pasien.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi diskusi mengenai peran agama dalam kesejahteraan psikologis, tidak hanya pada populasi pasien kronis, tetapi juga pada masyarakat umum. Temuan tersebut mendukung penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Javaid et al. (2024), yang menunjukkan bahwa coping religius positif mampu menurunkan gangguan mental pada mahasiswa Muslim, serta oleh Herdiansyah dan Farghobi (2024) yang menegaskan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam membentuk well-being individu.

Dengan demikian, dalam konteks stres psikologis, agama memainkan peran ganda: sebagai sumber makna hidup dan sebagai alat untuk regulasi emosi. Praktik keagamaan seperti berdoa, mengikuti ritual keagamaan, dan memperoleh dukungan dari komunitas spiritual dapat memberikan rasa keterhubungan, harapan, dan ketenangan, yang semuanya penting dalam mengelola stres. Namun demikian, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh bagaimana agama itu dipahami dan dijalankan. Ketika agama dimaknai secara positif, ia menjadi sumber kekuatan. Sebaliknya, ketika digunakan dalam bentuk coping negatif (seperti menyalahkan Tuhan), agama justru dapat memperparah tekanan mental.

Penelitian Bonilla Sierra et al. memberikan gambaran konkret bahwa meskipun hasil statistik tidak signifikan, agama tetap digunakan sebagai strategi coping utama oleh pasien. Hal ini menguatkan premis utama dari artikel ini, bahwa agama memiliki peran sentral dalam menghadapi stres dan membangun kesejahteraan psikologis, terlebih dalam masyarakat yang religius. Dalam banyak kasus, pengalaman spiritual yang kuat bukan hanya memberikan hiburan, tetapi juga meningkatkan makna hidup, memperluas perspektif individu terhadap penderitaan, serta menumbuhkan ketahanan mental (resiliensi).

Oleh karena itu, berdasarkan sintesis literatur dan temuan dalam artikel Bonilla Sierra et al. (2025), penting bagi praktisi kesehatan, psikolog, maupun pendidik untuk memperhitungkan nilai-nilai spiritual dalam intervensi psikologis. Di masyarakat Indonesia yang mayoritas religius, pendekatan berbasis spiritual dapat menjadi strategi tambahan yang efektif dalam merawat kesejahteraan psikologis, baik pada pasien, mahasiswa, maupun masyarakat umum yang mengalami tekanan hidup.

Dari keempat penelitian tersebut, terlihat bahwa meskipun masing-masing memberikan kontribusi signifikan, masih terdapat celah yang dapat diisi. Mayoritas studi hanya fokus pada satu kelompok demografis tertentu (misalnya mahasiswa atau keluarga) dan belum memberikan analisis menyeluruh mengenai bagaimana agama bekerja sebagai sistem coping yang terstruktur dan berlapis, baik dari sisi kognitif, emosional, hingga sosial.

Untuk memperdalam pemahaman ini, artikel ini menggunakan landasan teori dari Kenneth Pargament (1997) mengenai religious coping, yang membedakan dua jenis utama: positive religious coping dan negative religious coping. Coping religius yang positif meliputi sikap berserah diri kepada Tuhan, mencari kekuatan melalui ibadah, dan memaknai penderitaan sebagai ujian spiritual. Sementara itu, coping negatif justru berbahaya bagi kesehatan mental, seperti menyalahkan Tuhan, merasa ditinggalkan secara spiritual, atau menjauh dari praktik keagamaan. Selain itu, konsep spiritual well-being juga digunakan untuk mengkaji hubungan antara kedekatan spiritual seseorang dengan kualitas kesejahteraan psikologisnya. Spiritual well-being mencakup aspek eksistensial (makna hidup, harapan) dan aspek religius (hubungan dengan Tuhan).

Secara teoritis, coping religius bekerja dalam tiga level utama:



1. Level kognitif: agama menyediakan kerangka berpikir dan makna atas penderitaan.
2. Level emosional: ibadah dan doa memberikan ketenangan dan perasaan dikendalikan.
3. Level sosial: komunitas keagamaan menjadi sumber dukungan emosional dan solidaritas.

Dengan menggabungkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, kajian ini bertujuan menyusun pemahaman yang lebih luas dan terintegrasi mengenai peran agama dalam menghadapi stres. Penulis meyakini bahwa masih banyak potensi dari nilai-nilai religius yang dapat dioptimalkan untuk memperkuat kesehatan mental, terutama di tengah masyarakat yang menjadikan agama sebagai fondasi hidup sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menyempurnakan penelitian sebelumnya, tetapi juga berupaya membangun kerangka berpikir baru yang dapat digunakan untuk pengembangan strategi psikologis berbasis keagamaan di masa depan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur ilmiah yang dianalisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa agama memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi stres dan membangun kesejahteraan psikologis. Coping religius yang bersifat positif seperti berserah diri kepada Tuhan, mencari makna melalui peristiwa sulit, serta memperkuat hubungan spiritual berkontribusi dalam mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan harapan, serta membangun resiliensi emosional.

Dalam berbagai konteks budaya dan kelompok masyarakat, termasuk di Indonesia, praktik keagamaan seperti berdoa, mengikuti kegiatan keagamaan, dan mendapatkan dukungan dari komunitas spiritual terbukti dapat memperkuat keseimbangan batin seseorang ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, dimensi spiritual well-being yang melibatkan perasaan damai, makna hidup, dan koneksi dengan kekuatan yang lebih tinggi, juga terbukti memiliki hubungan erat dengan kualitas kesehatan mental seseorang.

Meski demikian, literatur juga menunjukkan bahwa coping religius tidak selalu berdampak positif. Ketika digunakan secara destruktif misalnya dengan menyalahkan Tuhan atau merasa ditinggalkan secara spiritual agama justru dapat memperparah stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, jenis coping religius yang digunakan seseorang menjadi faktor penentu dalam efektivitas agama sebagai alat bantu psikologis.

Dengan demikian, agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis dan sosial yang dapat mendukung individu dalam menghadapi kesulitan. Pemahaman terhadap jenis dan kualitas coping religius menjadi penting dalam mendesain intervensi berbasis spiritual untuk peningkatan kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Bonilla Sierra, P., Pérez-Jiménez, J. M., Espinoza Quezada, D. P., Lucchetti, G., & De-Diego-Cordero, R. (2025). Association between religious/spiritual coping and quality of life among hemodialysis patients in Ecuador. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1510329>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Herdiansyah, D., Farghobi, I. Y., Azmi, S. M., Khoiriyah, H. S., & Apriliani, D. (n.d.). *conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License-(CC-BY-SA)* (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <https://doi.org/10.30983/bicc>



- Javaid, Z. K., & Mobeen, S. (n.d.). *Religious Coping and Mental Well-being: A Systematic Review on Muslim University Students*. <https://www.researchgate.net/publication/383231496>
- Koburtay, T., Jamali, D., & Aljafari, A. (2023). Religion, spirituality, and well-being: A systematic literature review and futuristic agenda. *Business Ethics, Environment and Responsibility*, 32(1), 341–357. <https://doi.org/10.1111/beer.12478>
- Maier, K., Konaszewski, K., Skalski, S. B., Büssing, A., & Surzykiewicz, J. (2022). Spiritual Needs, Religious Coping and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Study among Migrants and Refugees in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063415>
- Prasetyo, Y. B., Faridi, F., Masruroh, N. L., Melizza, N., Kurnia, A. D., Wardoyo, S. S. I., Huriyah, T., & Latif, R. A. B. (2024). Path Analysis of the Relationship between Religious Coping, Spiritual Well-being, and Family Resilience in Dealing with the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 7(1). https://doi.org/10.4103/shb.shb_375_23