JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran
Vol. 04, No. 02, Tahun 2025, Hal. 393 – 400, E-ISSN: 2987 – 3738

Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Eko Giono[1], Surawan Surawan[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Palangka Raya
Ekogiono80@gmail.com[1], surrawan@iain-palangkaraya.ac.id[2]

Article Info

Article history:

Received Mei 20, 2025
Revised Mei 25, 2025
Accepted June 15, 2025

Keywords:

religious coping, stress, anxiety

ABSTRACT

This study aims to explore how religious coping functions as a method to overcome stress and anxiety among college students who are completing their studies. The method used in this study is a literature review. The findings of the study indicate that religious coping can act as an effective approach in dealing with stress and anxiety in college students approaching graduation. Religious activities such as praying, meditating, and doing spiritual reflection can help relieve stress and anxiety. In addition, religious coping can also facilitate students in developing efficient coping techniques to deal with stress and anxiety, increase their sense of hope and optimism, and improve their mental health.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:

Received Mei 20, 2025
Revised Mei 25, 2025
Accepted June 15, 2025

Keywords:

coping religius, stress, kecemasan

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi cara coping religius berfungsi sebagai metode untuk mengatasi stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa coping religius dapat berperan sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani stres dan kecemasan pada mahasiswa yang mendekati kelulusan. Aktivitas keagamaan seperti berdoa, bermeditasi, dan melakukan refleksi spiritual dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. Selain itu, coping religius juga dapat memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan teknik penanggulangan yang efisien untuk menghadapi stres serta kecemasan, meningkatkan rasa harapan dan optimisme, serta memperbaiki kesehatan mental mereka.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Nama penulis: **Eko Giono**
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
Email: Ekogiono80@gmail.com

Pendahuluan

Secara umum, hampir setiap orang pernah merasakan stres, baik dalam bentuk yang ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering kali digunakan dengan cara yang tidak tepat, yaitu untuk menggambarkan keadaan "tidak sehat mental". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang bersifat netral, dan merujuk pada pengalaman yang selalu dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pengertian sederhana, stres dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu mengalami gangguan dalam keseimbangannya. Stres muncul akibat adanya situasi dari luar atau dalam diri yang menyebabkan gangguan dan mendorong individu untuk merespons dengan cara yang adaptif, Coping merupakan langkah dalam menghadapi situasi yang sulit, melakukan usaha untuk menyelesaikan permasalahan, serta berupaya untuk mengendalikan atau meredakan tekanan yang dialami. Sementara itu, menurut Lazarus dan Folkman, coping diartikan sebagai usaha baik dari segi pikiran maupun tindakan untuk mengatasi tuntutan dari luar maupun dalam yang dirasakan berat atau melebihi batas kemampuan. Setiap orang mungkin memiliki cara yang berbeda-beda saat menghadapi stres.(Pida Sakina & Zaifatur Ridha, 2023)

Stres adalah suatu kondisi internal pada seseorang yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang dirasakan, baik itu keinginan fisik maupun mental menyatakan bahwa stres dipandang sebagai situasi interaksi di mana individu menyadari perbedaan antara tuntutan fisik atau mental dari situasi dan sumber daya biologis, psikologis, serta sistem sosial yang dimiliki. Di sisi lain, menjelaskan bahwa stres dapat mempengaruhi individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Agista (mengemukakan bahwa stres adalah simptom yang muncul di dalam diri seseorang saat menghadapi permasalahan yang ada dalam hidup masing-masing.(Sofia, 2022)

Religious coping dapat memberikan individu rasa kontrol dan makna dalam hidupnya, yang sangat penting dalam menghadapi krisis. Misalnya, Pargament et al. (1998) menemukan bahwa Religious coping dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah hidup, terutama yang bersifat eksistensial dan moral. Religious coping dapat memberikan rasa makna, tujuan, dan harapan yang sangat penting dalam menghadapi krisis. Selain itu, dari perspektif spiritual, praktik keagamaan seperti doa dan meditasi dapat memberikan ketenangan dan mengurangi tingkat kecemasan. Dalam penelitian oleh Ano dan Vasconcelles (2005) menunjukkan bahwa Religious coping positif, seperti berdoa dan mencari dukungan dari komunitas keagamaan, berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan Religious coping negatif berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih buruk.

Metode

Pada studi ini diterapkan metode penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan pendekatan yang dilakukan dengan cara mempelajari dan mengevaluasi literatur atau dokumen-dokumen yang berkaitan dengan tema yang diteliti (Nata, 2000:12). Dari berbagai referensi yang telah dikumpulkan, peneliti selanjutnya menyusun dan merangkum informasi tersebut untuk menjadi sebuah analisis yang menyeluruh.

Hasil

Definisi coping religius

Coping adalah tindakan yang terlihat dan tidak terlihat yang dilakukan oleh individu untuk meredakan atau menghapus tekanan mental dalam situasi yang stres. Coping mencakup berbagai perilaku dan pemikiran (baik yang negatif maupun positif) yang bertujuan untuk mengurangi beban yang dirasakan seseorang agar tidak mengalami stres.(Ade Ayu Rahma Donna et al., 2022)

Religious coping adalah keyakinan seseorang dalam melibatkan Tuhan untuk menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Di sisi lain, negative Religious coping adalah reaksi seseorang ketika menghadapi tantangan, yang mana individu tersebut cenderung menyalahkan Tuhan atas masalah yang dihadapi. Menurut penelitian oleh Ndorang dan rekan-rekannya (2022), ditemukan bahwa responden yang memiliki tingkat koping religius positif yang tinggi jarang mengalami stres sedang maupun berat. Sebaliknya, responden yang menggunakan coping religius negatif dalam jumlah tinggi lebih mungkin mengalami stres dalam kategori sedang hingga berat. Seseorang yang melakukan koping religius positif biasanya ditandai dengan menyerahkan semua permasalahannya kepada Tuhan, berharap kepada-Nya, serta meyakini bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak-Nya.(Humaidah et al., n.d.)

Teori Model Kepercayaan terhadap Rasa Sakit dari Ferrell dan McCaffery (2015) berargumen bahwa keyakinan religius dapat mendukung individu dalam mengubah pandangan mereka tentang rasa sakit, serta mengurangi rasa takut dan kecemasan. Teori Mindfulness Religius dari Swinton dan Pattison (2010) mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual dapat membantu individu meningkatkan kesadaran dan mengembangkan kemampuan untuk bereaksi dengan rendah hati dan penuh syukur terhadap kehidupan.(Mustika Marlina et al., 2025)

Coping religius dapat diartikan sebagai pemanfaatan kepercayaan dan praktik dalam agama untuk menangani tantangan dan mengurangi tekanan[^5]. Pendekatan ini mencakup pencarian makna, kenyamanan, serta kekuatan melalui iman. Pargament (1997) mengelompokkan coping religius ke dalam dua kategori utama:

Coping religius positif: Ini meliputi upaya mencari makna yang baik dalam situasi yang sulit, meminta dukungan dari Tuhan, dan berkolaborasi dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah. Misalnya, berdoa untuk mendapatkan petunjuk, mencari pelajaran dari ujian, dan meyakini bahwa Tuhan memiliki rencana yang lebih baik.

Coping religius negatif: Ini mencakup pengungkapan keraguan, kemarahan, atau ketidakpuasan kepada Tuhan, serta keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi adalah sebagai hukuman dari Tuhan. Contohnya adalah merasa ditinggalkan oleh Tuhan, menyalahkan Tuhan atas masalah yang muncul, dan mempertanyakan keadilan Tuhan.

Kopinng yang berfokus pada masalah adalah metode untuk mengatasi stres dengan menghadapi sumber stres secara langsung. Dimensi ini terdiri dari empat strategi, yaitu (a) mencari dukungan sosial untuk alasan praktis yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu teman sebaya, orang tua, dan pengajar; (b) perencanaan; (c) kegiatan pendukung; dan (d) pengurangan kegiatan yang bersaing.

Sebagai contoh, dalam konteks dukungan sosial untuk alasan praktis dari orang tua, terdapat pernyataan 'meminta saran dari orang tua'. Dalam hal dukungan sosial untuk alasan praktis dari teman sebaya, contohnya adalah 'berbagi keluh kesah dengan teman', yang memiliki Untuk dukungan sosial yang diberikan oleh pengajar, contohnya adalah 'meminta saran dari guru, dosen, atau pembimbing.(Abdullah, M. Y. (2022)

Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat koping religius yang positif dan tinggi, dapat dilihat dari kemampuannya untuk menilai situasi dengan pendekatan religius, memiliki tujuan religius dalam proses koping, serta menjalani aktivitas koping dengan cara yang religius. Dalam situasi yang sulit, mahasiswa mampu memberikan makna yang positif dan siap menerima kenyataan dengan tulus. Mereka dapat meredakan emosi dan kecemasan melalui praktik-praktik keagamaan, baik yang wajib maupun yang sunnah, menghindari tindakan yang melanggar ajaran agama, dan selalu mengikuti instruksi Allah. Mereka berusaha mendekat kepada Tuhan, meminta bimbingan, bantuan, dan kekuatan dari-Nya, sehingga dapat mengontrol amarah dan mengatasi kesedihan yang muncul. Hal ini akan memperbaiki kesejahteraan subjektif mereka.

Koping religius secara menyeluruh, serta faktor-faktor stres, menunjukkan bahwa koping religius yang positif berkaitan dengan emosi positif yang lebih tinggi dan juga berhubungan dengan tingkat kepuasan religius yang lebih baik.(Utami, n.d.)

coping religius dan stress

Religiusitas mengacu pada tingkat keterikatan atau kepercayaan seseorang terhadap agamanya, yang mencakup kombinasi yang rumit antara pengetahuan agama, emosi, dan tindakan keagamaan dalam diri seseorang.

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah kondisi mental yang mendorong individu untuk berperilaku, bersikap, dan bertindak sesuai dengan ajaran agama yang mereka yakini. Coping merujuk pada serangkaian langkah yang diambil oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang memicu stres. Dalam usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut, individu mencoba menangani tuntutan dari dalam diri mereka atau lingkungan dengan memanfaatkan sumber daya yang ada pada diri mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa coping stres adalah pendekatan yang diterapkan baik secara mental maupun perilaku untuk mengatasi tekanan yang berasal dari situasi yang menimbulkan stres.(Sari & Haryati, 2023)

Mengatasi stres merupakan suatu proses yang dialami oleh seseorang ketika mengalami tekanan. Proses ini adalah respons individu untuk memberikan toleransi, mengatasi, atau menahan pengaruh buruk akibat stres. Tujuan utama dalam mengatur stres adalah untuk menghilangkan atau meminimalkan efek negatif yang ditimbulkan oleh stres, dengan cara menangani dampak yang ditimbulkan oleh stres tersebut.(Azzati Nur Laili et al., 2023)

Koping agama bisa menjadi cara yang efektif untuk menghadapi tantangan dalam hidup, sehingga mereka mampu mengatasi penyakit dengan lebih baik. Individu yang terlibat dalam aktivitas keagamaan cenderung memiliki cara mengatasi masalah yang lebih terarah, termasuk menghindari perilaku berisiko

yang sebelumnya dilakukan serta menunjukkan pengendalian diri yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa semakin menyeluruh seseorang merasakan nilai-nilai agama, semakin besar pula kemampuannya untuk menghadapi penyakit. Koping yang berbasis agama atau spiritual juga banyak diterapkan untuk menangani stigma dan meningkatkan kepatuhan terhadap perawatan medis.(Abas et al., 2024)

Tentunya, saat menghadapi tantangan, seseorang tidak hanya sekadar menangani masalah atau mengurangi ketegangan yang muncul, tetapi juga perlu memperhatikan cara-cara coping yang adaptif dan efektif. Dengan kata lain, coping yang digunakan haruslah bersifat konstruktif, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berfokus pada tingkat religiusitas, coping terhadap stres, dan tingkat stres yang diungkapkan melalui modifikasi skala Likert. Dalam hal ini, disusun pernyataan yang relevan dengan isu yang diteliti dan dikategorikan menjadi pernyataan positif dan negatif.(Darmawanti, 2012)

Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000), koping yang berhubungan dengan agama adalah metode yang digunakan individu untuk memanfaatkan iman mereka dalam menghadapi stres dan masalah hidup. Pengertian dari koping religius adalah sejauh mana agama berperan dalam memahami dan mengatasi masalah serta peristiwa penting dalam kehidupan (Pargament dkk. , 2005). Beberapa peneliti mengenali lima tipe koping religius, yaitu: kolaboratif, mandiri, menunda, menyerah, dan penyerahan aktif (Wong-McDonald dan Gorsuch, 2000). Lebih lanjut, Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) menyatakan bahwa variasi dalam strategi koping mencerminkan perbedaan motivasi spiritual, keyakinan yang kuat, dan tingkat komitmen yang dimiliki.

Coping religius berfungsi untuk membantu serta mengatasi pengalaman negatif yang dialami oleh individu. Selain itu, coping religius juga bertujuan untuk mensejahterakan mental mahasiswa, serta juga bertujuan untuk kenyaman emosional, kontrol diri, kedekatan dengan orang lain, kesehatan fisik dan spiritua(Maulana Abdul Malik Ibrahim & Khasanah, 2024)

Glock dan Stark (dalam Ancok dan Suroso, 2008) mendefinisikan agama sebagai sebuah sistem yang mencakup simbol, keyakinan, nilai-nilai, dan perilaku yang terorganisir, yang semuanya berfokus pada isu-isu yang dianggap paling bermakna (ultimate meaning). Istilah religiusitas berasal dari kata religion atau agama. Sesuai pandangan English and English (Loewnthal, 2008), agama merupakan sistem nilai, praktik, ritual, upacara, dan keyakinan di mana individu serta komunitas menempatkan diri mereka dalam hubungan dengan Tuhan atau dimensi supranatural, dan seringkali saling pada satu set nilai dengan menilai kejadian-kejadian yang berlangsung di dunia.

Koping religius adalah sebuah bentuk koping yang mencakup penggunaan strategi perilaku dan kognitif yang berlandaskan pada kepercayaan atau praktik-praktik keagamaan untuk menangani stres emosional atau ketidaknyamanan fisik (Knoeig, 1994). Koping religius melibatkan berbagai cara di mana orang memanfaatkan agama dan kepercayaan mereka untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Pargament telah menjadi peneliti terkemuka dalam

bidang koping religius sejak merilis bukunya tahun 1997 yang berjudul "The Psychology of Religion and Coping", dan banyak penelitian telah dilakukan tentang pengaruh koping religius terhadap kesejahteraan psikologis.(Supradewi, 2020)

a) Keterkaitan Antara Coping Religius dan Stres: Penelitian telah membuktikan adanya keterkaitan antara coping religius dan tingkat stres. Semakin tinggi coping religius yang dimiliki, semakin rendah pula stres yang dialami. Coping religius dapat mendukung individu dalam mengembangkan cara-cara yang efektif untuk menghadapi stres dan kecemasan.
b) Keuntungan dari Coping Religius: Coping religius mampu membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan cara meningkatkan rasa harapan dan optimisme. Aktivitas keagamaan seperti berdoa dan bermeditasi dapat memberikan ketenangan serta menurunkan tingkat kecemasan.
c) Fungsi Coping Religius dalam Mengatasi Stres: Coping religius berperan dalam membantu individu mengatur stres dengan cara menciptakan strategi koping yang efektif. Individu bisa memanfaatkan keyakinan agama mereka untuk menangani masalah stres dan kecemasan.
d) Contoh Penelitian: Berbagai studi mengenai coping religius dan stres telah dilakukan pada berbagai kalangan, termasuk guru di sekolah Islam dan mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa coping religius dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada individu.

Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Coping Religius

1) Tingkat keyakinan dan iman seseorang
2) Seberapa sering praktik keagamaan dilakukan
3) Dukungan dari sosial dan spiritual

Kesimpulan

Penelitian ini secara mendalam menganalisis fungsi coping religius sebagai mekanisme yang penting bagi mahasiswa akhir di Indonesia dalam menghadapi tekanan dan kecemasan yang muncul akibat tantangan di bidang akademis. Beberapa poin utama yang dapat diambil adalah:

a) Coping religius sebagai Sumber Daya Multidimensional: Coping religius tidak hanya terdiri dari sekumpulan praktik keagamaan, tetapi juga merupakan sumber daya yang kaya dan beragam yang menawarkan dukungan sosial, kerangka pemaknaan, alat untuk mengelola emosi, dorongan untuk perilaku positif, serta meningkatkan rasa kontrol.
b) Konteks Budaya Indonesia: Di Indonesia, di mana agama memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat, coping religius menjadi sangat relevan dan sering dijadikan pegangan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademis.
c) Manfaat Psikologis yang Signifikan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa coping religius yang positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa akhir melalui berbagai cara:
d) Dukungan Sosial dan Spiritual: Partisipasi dalam komunitas keagamaan memberi mahasiswa rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan bantuan praktis. Keyakinan akan adanya

kekuatan yang lebih besar memberikan dukungan spiritual dan rasa aman.

e) Makna dan Tujuan: Agama menyediakan kerangka makna yang membantu mahasiswa melihat tantangan akademik dalam perspektif yang lebih luas, mengurangi rasa putus asa, dan meningkatkan harapan.

f) Regulasi Emosi: Kegiatan keagamaan seperti berdoa, meditasi, dan ibadah membantu mahasiswa dalam mengontrol emosi negatif serta mencapai ketenangan batin.

Daftar Pustaka

Abas, R., Catharina Daulima, N. H., Rachmawati, I. N., & Hargiana, G. H. (2024). Dampak Strategi Coping Spiritual Terhadap Stres dan Depresi Orang Dengan HIV AIDS (ODHA): Systematic Review. *Jurnal Kesehatan*, *17*(1), 68–76. https://doi.org/10.32763/ajprzm15

Ade Ayu Rahma Donna, Anisa Putri, Dwi Nopiyanti, Ica Parhati, Novalinda Aprianti, Supita Anggraini, Viola Delita, Dila Arviansyah, Hellen Aulia Putri, Riyanda Nashril Hidayah, Varinda Yoss, & Vitara. (2022). Pengaruh Do'a Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, *1*(1), 91–100. https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.31

Azzati Nur Laili, Budi Santosa, Fadhilla Yusri, & Syawaluddin Syawaluddin. (2023). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Coping Stress Siswa di SMAN 2 Payakumbuh. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, *2*(4), 01–17. https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.626

Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *2*(2), 102. https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p102-107

Humaidah, A., Amalia, N. W., Latifa, R., & Saloom, G. (n.d.). *Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review*.

Maulana Abdul Malik Ibrahim, & Khasanah, A. N. (2024). The Influence of Religious Coping on Academic Stress in Students of The Faculty of Medicine, Bandung Islamic University. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *4*(1), 407–415. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10070

Mustika Marlina, Resi Suci Amanda, Saputra Agung Suroji, Dzaky Juliansyah, & Mulia Putri. (2025). Efektivitas Terapi Religius Coping dalam Mengatasi Self- Harm pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(1), 1–14. https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i1.389

Pida Sakina & Zaifatur Ridha. (2023). Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Research Journal*, *1*(2), 54–67. https://doi.org/10.55606/sjryappi.v1i2.166

Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas Bengkulu. *At-Taujih : Bimbingan*

dan Konseling Islam, *6*(2), 1. https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770

Sofia, M. (2022). *Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus)*. *8*(2).

Supradewi, R. (2020). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *1*. https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7700

Utami, M. S. (n.d.). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *JURNAL PSIKOLOGI*.

Yohanes Ari Setiawan. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Universitas X Kota Tangerang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sistem Informasi dan Teknologi (SINTEK)*, *2*(1), 6–11. https://doi.org/10.56995/sintek.v2i1.39