

When Faith Becomes Coping: Gambaran Strategi Religius Remaja dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan

A. As'ad Fathan¹, Henny Indreswari², Khairul Bariyyah³, Muslihati⁴, Yuliati Hotifah⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang

Email: aadfathan@gmail.com, henny.indreswari.fip@um.ac.id,
khairul.bariyyah@fip.um.ac.id, muslihati.fip@um.ac.id, yuliati.hotifah.fip@um.ac.id

Abstract: Adolescents are in a developmental phase that is vulnerable to academic, social, emotional, and spiritual pressures. In dealing with these pressures, religious coping can serve as an adaptive strategy that helps students find meaning, gain calmness, and build spiritual support. This study aims to describe the level of religious coping among students of SMPN 1 Bontonompo Selatan based on age, gender, grade level, and participation in religious organizations. This research employed a quantitative approach with a descriptive design. The sample consisted of 90 students aged 12–15 years selected using purposive sampling. The instrument used was a religious coping scale adapted from Savira et al. and based on Pargament's theory of religious coping. The data were analyzed descriptively using JASP. The results showed that students' religious coping was generally in the moderate category, with a percentage of 63.3%. Based on students' characteristics, religious coping showed variations, although most students remained in the moderate category. Students who participated in religious organizations had a higher proportion in the high category than those who did not. In addition, positive religious coping had a higher mean score than negative religious coping. These findings indicate that students have begun to use religious values as a strategy for dealing with pressure, but they still need reinforcement through guidance and counseling services based on religious values.

Keywords: Adolescents; Guidance and Counseling; Junior High School Students; Religious coping

Abstrak: Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, emosional, dan spiritual. Dalam menghadapi tekanan tersebut, religious coping dapat menjadi strategi adaptif yang membantu siswa memperoleh makna, ketenangan, dan dukungan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat religious coping siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan keikutsertaan dalam organisasi keagamaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 90 siswa berusia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala religious coping yang diadaptasi dari Savira et al. dengan mengacu pada teori religious coping Pargament. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religious coping siswa secara umum berada pada kategori sedang sebesar 63,3%. Berdasarkan karakteristik tersebut, religious coping siswa menunjukkan variasi, tetapi sebagian besar tetap berada pada kategori sedang. Siswa yang bergabung dalam organisasi keagamaan memiliki proporsi kategori tinggi lebih besar dibandingkan siswa yang tidak bergabung. Selain itu, positive religious coping memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan negative religious coping. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah mulai menggunakan nilai religius sebagai strategi menghadapi tekanan, tetapi masih memerlukan penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai religius.

Kata Kunci: Religious coping; Remaja; Bimbingan dan Konseling; Siswa SMP

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan krusial, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, psikologis, dan sosial yang signifikan (Ciacchini et al., 2023; Hegde et al., 2022; Mastorci et al., 2024; Uktamovna, 2025). Pada fase ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan biologis, tetapi juga menjalani proses pencarian identitas, pembentukan nilai, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang semakin luas dan kompleks (Branje et al., 2021). Proses perkembangan tersebut membuat remaja lebih rentan menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Dalam era globalisasi dan digitalisasi, tekanan yang dihadapi remaja menjadi semakin kompleks, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, ekspektasi keluarga, maupun paparan media digital yang intens dan tidak terbatas (Ali et al., 2026; Ngatini, 2025). Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental, terutama karena kemampuan mereka dalam mengelola emosi, tekanan, dan konflik belum sepenuhnya matang (Sejati et al., 2025).

Data dari *World Health Organization* menunjukkan bahwa hampir satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai masalah yang paling sering muncul (WHO, 2025). Permasalahan kesehatan mental pada remaja tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada kemampuan akademik, hubungan sosial, pengelolaan emosi, serta perkembangan relasi yang sehat (Azhari, 2021; Heryana et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, hasil *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja, atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (BBC, 2025; Pramastri et al., 2024). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian

remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan dan tantangan kehidupan yang dihadapi. Oleh karena itu, remaja memerlukan kemampuan serta strategi *coping* yang adaptif agar mampu menghadapi berbagai tekanan perkembangan dan tuntutan kehidupan sehari-hari secara lebih sehat.

Salah satu strategi *coping* adaptif yang relevan dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah *religious coping*, yaitu pemanfaatan keyakinan, nilai, praktik keagamaan, serta dukungan spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi masalah dan tekanan hidup (Bukhori et al., 2022; Humaidah & Amalia, 2024; Onyishi et al., 2022; Pitriani et al., 2022). Konsep yang diperkenalkan oleh Kenneth Pargament ini menekankan bahwa agama dapat membantu individu memperoleh makna, rasa nyaman, kontrol diri, dan kedekatan spiritual ketika menghadapi situasi sulit (Asna et al., 2025). Oleh karena itu, *religious coping* tidak hanya tercermin melalui aktivitas keagamaan formal, tetapi juga melalui cara individu memahami permasalahan, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan membangun hubungan spiritual dengan sesama.

Pada remaja, *religious coping* dapat menjadi sumber daya psikologis dan spiritual yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, konflik sosial, permasalahan keluarga, kegagalan, maupun pengalaman emosional yang tidak menyenangkan (Prasetyo et al., 2023; Sujadi et al., 2021). Penggunaan *religious coping* memungkinkan remaja untuk lebih mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan, memperoleh ketenangan emosional, merasa lebih tenang, serta menekan munculnya perasaan negatif (Supatmi et al., 2025). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan remaja dan berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan kehidupan (Indriasari & Fathonah, 2025; Torralba et al., 2021). Dengan demikian, *religious coping* menjadi aspek yang penting untuk dikaji dalam konteks perkembangan remaja, terutama pada siswa sekolah menengah pertama yang berada pada fase remaja awal (Sinurat et al., 2025).

Kajian mengenai *religious coping* telah banyak berkembang dalam bidang psikologi agama, psikologi perkembangan, maupun kesehatan mental. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *religious coping* berkaitan dengan tingkat stres, kecemasan, depresi, kesejahteraan psikologis, resiliensi, penyesuaian diri, dan kualitas hidup individu (Mahamid & Bdier, 2021; Qonita & Saleh, 2025; Surzykiewicz et al., 2022). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan atau pengaruh *religious coping* terhadap kondisi psikologis tertentu. Sementara itu, penelitian yang mendeskripsikan tingkat dan kecenderungan *religious coping* pada remaja sekolah, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP), masih relatif terbatas.

Kesenjangan penelitian juga terlihat dari aspek subjek dan konteks kajian. Penelitian mengenai *religious coping* lebih banyak dilakukan pada mahasiswa (Rashid et al., 2021), individu dewasa (Margaretha et al., 2024), atau kelompok dengan kondisi psikologis tertentu yang umumnya memiliki kematangan religius lebih stabil (Habibi & Amna, 2023). Padahal, siswa SMP berada pada fase remaja awal yang memiliki karakteristik perkembangan khas. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, membangun identitas diri, memahami nilai dan

keyakinan pribadi, serta merefleksikan pengalaman hidup secara lebih mendalam. Namun, kemampuan mereka dalam mengelola emosi, mengambil keputusan secara matang, dan mengendalikan diri masih berada dalam proses perkembangan (Hendi et al., 2023; Ismatuddiyanah et al., 2023). Kondisi ini berbeda dengan remaja akhir yang umumnya telah memiliki kematangan berpikir, regulasi emosi, dan pengendalian diri yang lebih baik (Rachmaniya & Rahayu, 2019; Rahman, 2020). Berdasarkan karakteristik tersebut, *religious coping* pada siswa SMP perlu ditelaah secara spesifik karena dapat memberikan gambaran tentang bagaimana remaja awal mulai menggunakan nilai agama sebagai sumber makna, ketenangan, kontrol diri, dan dukungan spiritual dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, emosional, maupun spiritual di tengah proses perkembangannya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan *religious coping* siswa SMP secara deskriptif dan kontekstual. Berbeda dari penelitian terdahulu yang lebih banyak menguji hubungan atau pengaruh *religious coping* terhadap variabel psikologis tertentu, penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat dan kecenderungan *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan keikutsertaan dalam organisasi keagamaan. Pemetaan ini penting karena layanan bimbingan dan konseling di sekolah idealnya disusun berdasarkan data kebutuhan siswa, bukan hanya berdasarkan asumsi umum mengenai permasalahan remaja (Permadin & Herdi, 2021; Putra et al., 2026).

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris tentang cara siswa menggunakan keyakinan, praktik, dan makna religius dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penyediaan data mengenai *religious coping* remaja awal dalam konteks siswa SMP yang selama ini masih terbatas. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur *religious coping* sekaligus menjadi dasar awal bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif, seperti bimbingan pribadi-sosial, konseling individual, bimbingan kelompok, serta program penguatan karakter berbasis nilai religius sesuai dengan kebutuhan siswa.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur tingkat *religious coping* siswa secara objektif. Sejalan dengan Ramdhan (2021) penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi mengenai fenomena yang sedang diteliti secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Bontonompo Selatan dengan populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX SMPN 1 Bontonompo Selatan berjumlah 278 siswa. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus kajian, memiliki kegiatan serta pembiasaan religius. Selain itu, di sekolah ini belum terdapat pemetaan empiris mengenai tingkat *religious coping* siswa, sehingga temuan penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling berbasis kebutuhan siswa.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena penelitian membutuhkan responden yang sesuai dengan fokus kajian, yaitu siswa SMP yang berada pada fase remaja awal. Dengan demikian, data yang diperoleh berasal dari responden yang relevan untuk menggambarkan *religious coping* siswa. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) berusia 12-15 tahun, (2) terdaftar sebagai siswa aktif di SMPN 1 Bontonompo Selatan, dan (3) bersedia mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Tabulasi sampel penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Penyebaran sampel penelitian berdasarkan kriteria penelitian

Usia	Jumlah Siswa	Persentase(%)
12 Tahun	7	7,8%
13 Tahun	29	32,2%
14 Tahun	33	36,7%
15 Tahun	21	23,3%
Total	90	100%

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner. Secara konseptual, *religious coping* dipahami sebagai strategi individu dalam memanfaatkan keyakinan, nilai, praktik keagamaan, dan dukungan spiritual untuk memperoleh kekuatan, ketenangan, serta makna dalam menghadapi tekanan kehidupan (Pargament, 1997). Secara operasional, *religious coping* dalam penelitian ini diukur melalui skor skala *religious coping*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi kecenderungan siswa dalam menggunakan nilai dan praktik religius sebagai strategi menghadapi masalah.

Instrumen yang digunakan adalah skala *religious coping* yang diadaptasi dari Savira et al. (2021) dengan mengacu pada *grand theory religious coping* oleh Pargament. Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan redaks item pada karakteristik siswa SMP, terutama dari segi bahasa, konteks pengalaman, dan keterpahaman item, tanpa mengubah konstruk utama yang diukur. Setelah disesuaikan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan penggunaannya dalam mengukur *religious coping* pada siswa SMP. Berikut *blueprint* instrumen yang digunakan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Blueprint* Instrumen (Savira et al., 2021)

Dimensi	Sub Dimensi	Domain	Item	Item Pernyataan
Pemaknaan	<i>Benevolent Religious Reappraisal</i>	<i>Positive religious coping</i>	1	Saya merasa bahwa Tuhan sedang menguji kekuatan saya dalam

				menghadapi permasalahan yang saya alami
	<i>Punishing God Reappraisal</i>	<i>Negative religious coping</i>	2	Saya bertanya-tanya apa yang telah saya lakukan sebelumnya sehingga Tuhan menghukum saya dengan permasalahan yang saya alami
			3	Saya merasa bahwa permasalahan yang saya alami merupakan hukuman dari Tuhan atas ketidaktaatan saya kepada-Nya
	<i>Demonic Reappraisal</i>	<i>Negative religious coping</i>	4	Saya menganggap permasalahan yang saya alami disebabkan oleh setan / jin atau guna-guna
	<i>Reappraisal of God's Powers</i>	<i>Negative religious coping</i>	5	Saya mempertanyakan apakah Tuhan bisa membantu dalam menghadapi permasalahan yang saya alami
Kontrol	<i>Collaborative Religious coping</i>	<i>Positive religious coping</i>	6	Saya mencoba membuat rencana dalam menyelesaikan masalah dengan melibatkan Tuhan atas rencana dan hasilnya
	<i>Seeking Spiritual Support</i>	<i>Positive religious coping</i>	7	Saya meminta belas kasih dan pertolongan dari Tuhan untuk membantu saya menghadapi permasalahan yang saya alami
Kenyamanan dan Kedekatan dengan Tuhan	<i>Religious Focus</i>	<i>Positive religious coping</i>	8	Saya lebih fokus beribadah atau melakukan kegiatan keagamaan untuk menghilangkan rasa khawatir akan permasalahan yang saya alami
	<i>Religious Purification</i>	<i>Positive religious coping</i>	9	Saya memohon ampunan atas dosa-dosa yang pernah saya lakukan
	<i>Spiritual Connection</i>	<i>Positive religious coping</i>	10	Saya berusaha menjalin hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya
	<i>Spiritual Discontent</i>	<i>Negative religious coping</i>	11	Saya merasa Tuhan meninggalkan saya saat saya punya masalah
			12	Saya mempertanyakan apakah Tuhan sayang kepada saya
Intimasi	<i>Interpersonal Religious Discontent</i>	<i>Negative religious coping</i>	13	Saya bertanya-tanya apakah orang-orang di komunitas/majelis keagamaan atau pengajian yang pernah saya ikuti tidak mempedulikan saya saat menghadapi masalah
Transformasi Kehidupan	<i>Religious Forgiving</i>	<i>Positive religious coping</i>	14	Saya meminta pertolongan Tuhan untuk menghilangkan rasa marah saya saat menghadapi masalah

Skala ini bertujuan untuk mengukur bagaimana individu memanfaatkan pendekatan religius dalam menghadapi berbagai situasi atau tekanan hidup. Skala tersebut mencakup lima aspek utama, yaitu pemaknaan (*meaning*), kontrol (*control*), kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, keintiman spiritual (*intimacy*), serta transformasi kehidupan. Kelima aspek ini merepresentasikan berbagai cara individu

mengandalkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Adapun proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*, sehingga responden dapat mengisi kuesioner dengan lebih fleksibel tanpa perlu bertatap muka secara langsung. Metode ini dipilih karena dinilai lebih efisien, mudah diakses, serta sesuai dengan kondisi responden yang tersebar di berbagai lokasi.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 0.18.3 untuk Windows. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat dua item yang dinyatakan tidak valid yaitu item 1 dan item 5 karena memiliki nilai $p\text{-value} > 0,005$ sehingga kedua item tersebut tidak dapat digunakan dalam analisis selanjutnya. Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,625 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik karena melebihi batas minimum 0,60 (Anshari et al., 2024). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak JASP untuk mengetahui gambaran deskriptif terkait *religious coping* siswa.

Hasil dan Pembahasan

Subjek yang mengikuti penelitian ini berjumlah 90 siswa yang merupakan siswa yang berusia 12-15 tahun dan terdaftar sebagai siswa aktif di SMPN 1 Bontonompo Selatan dan bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *google form* yang telah disebarakan secara *online*.

Tabel 3. Penyebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Kelas dan Jenis Kelamin

Tingkat Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah siswa	Persentase
Kelas VII	Laki-laki	7	29.2%
	Perempuan	17	70.8%
Total		24	100%
Kelas VIII	Laki-laki	5	17.2%
	Perempuan	24	82.8%
Total		29	100%
Kelas IX	Laki-laki	13	35.1%
	Perempuan	24	64.9%
Total		37	100%

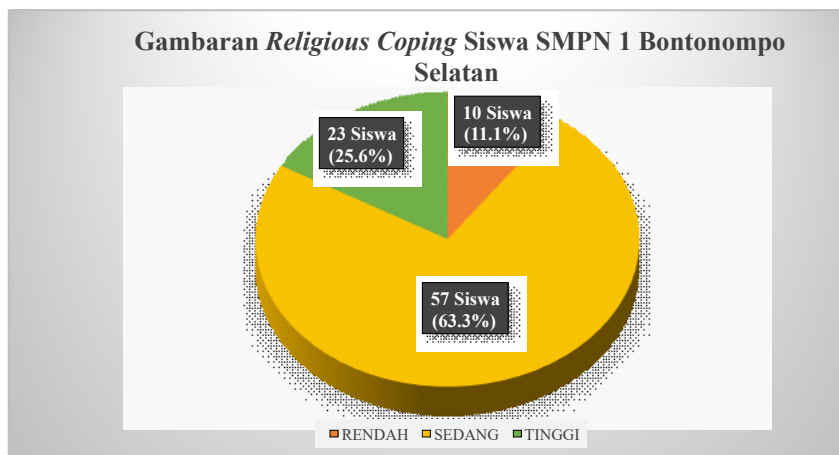
Berdasarkan distribusi tingkat kelas dan jenis kelamin, pada Kelas VII jumlah siswa laki-laki sebanyak 7 orang (29,2%) dan perempuan sebanyak 17 orang (70,8%), sehingga total siswa Kelas VII adalah 24 orang (100%). Pada Kelas VIII, siswa laki-laki berjumlah 5 orang (17,2%) dan siswa perempuan 24 orang (82,8%), dengan total 29 siswa (100%). Sementara itu, pada Kelas IX terdapat 13 siswa laki-laki (35,1%) dan 24 siswa perempuan (64,9%), sehingga totalnya mencapai 37 siswa (100%). Secara keseluruhan, jumlah responden dalam kelompok ini adalah 90 siswa, dengan jumlah siswa perempuan lebih dominan dibandingkan siswa laki-laki di setiap tingkat kelas.

Gambaran tingkat *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan secara umum diperoleh melalui penyebaran skala *religious coping* menurut Pargament (Savira et al., 2021). Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran umum *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
$X < 37$	Rendah	10	11,1%
$37 \leq X < 45$	Sedang	57	63,3%
$45 \leq X$	Tinggi	23	25,6%
TOTAL			100%

Berdasarkan tabel 4, pengkategorian variabel yang digunakan didasarkan pada rumus pengkategorian menurut Azwar (2017). Dari total responden, terdapat 10 siswa pada kategori rendah (11,1%), 57 siswa pada kategori sedang (63,3%), dan 23 siswa pada kategori tinggi (25,6%). Temuan ini direpresentasikan dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Gambaran *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan *religious coping* siswa sudah cukup berkembang, namun belum mencapai tingkat yang optimal. Penelitian Masitoh et al. (2026) menunjukkan bahwa kemampuan *religious coping* yang baik dapat membantu individu dalam mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat resiliensi. Bahkan, *religious coping* juga ditemukan berkorelasi positif

dengan *flourishing*, yang menunjukkan kemampuan individu untuk berkembang dan berfungsi secara optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Qonita & Saleh, 2025).

Meskipun jumlah siswa pada kategori rendah relatif lebih sedikit dibandingkan kategori sedang, kondisi tersebut tetap perlu menjadi perhatian. *Religious coping* yang rendah berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis serta berdampak negatif pada aspek fisik, emosional, dan sosial individu (Humaidah & Amalia, 2024; Marlina et al., 2025). Oleh karena itu, penguatan *religious coping* penting dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan *coping* yang lebih adaptif serta mendorong peningkatan kategori *religious coping* ke tingkat yang lebih tinggi.

Tabel 5. Gambaran *religious coping* siswa berdasarkan tingkatan kelas

Tingkat Kelas	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
Kelas VII	Rendah	2	8,3%
	Sedang	16	66,7%
	Tinggi	6	25,0%
Total		24	100%
Kelas VIII	Rendah	6	20,7%
	Sedang	11	37,9%
	Tinggi	12	41,4%
Total		29	100%
Kelas IX	Rendah	2	5,4%
	Sedang	30	81,1%
	Tinggi	5	13,5%
Total		37	100%

Berdasarkan tingkat kelas, *religious coping* siswa menunjukkan variasi yang tidak sepenuhnya linear. Pada tingkat kelas VII, tidak terdapat siswa pada kategori rendah (0%), sementara 16 siswa berada pada kategori sedang (66,7%) dan 6 siswa pada kategori tinggi (25,0%). Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa siswa kelas VII telah mulai menggunakan nilai dan praktik religius dalam menghadapi tekanan, tetapi masih berada pada tahap awal penyesuaian dengan lingkungan SMP. Pada siswa kelas VIII, terdapat 6 siswa pada kategori rendah (20,7%), 11 siswa pada kategori sedang (37,9%), dan 12 siswa pada kategori tinggi (41,4%). Proporsi kategori tinggi yang lebih besar pada kelas VIII dapat menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai lebih mampu menginternalisasi nilai religius melalui pengalaman sekolah,

relasi sosial, dan pembiasaan kegiatan keagamaan. Namun, tingginya kategori rendah pada kelas ini juga menunjukkan bahwa kemampuan *religious coping* belum berkembang secara merata.

Sementara itu, pada siswa kelas IX terdapat 2 siswa pada kategori rendah (5,4%), 30 siswa pada kategori sedang (81,1%), dan 5 siswa pada kategori tinggi (13,5%). Dominasi kategori sedang pada kelas IX dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan *religious coping* yang cukup stabil, meskipun belum optimal. Kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik, persiapan kelulusan, dan tuntutan perkembangan yang lebih kompleks, sehingga siswa tetap menggunakan nilai religius sebagai strategi *coping*, tetapi belum seluruhnya mencapai kategori tinggi.

Dengan demikian, pola naik-turun antar tingkat kelas tidak dapat dimaknai sebagai peningkatan atau penurunan mutlak, melainkan sebagai dinamika perkembangan remaja awal yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman sekolah, kematangan emosi, tekanan akademik, dan dukungan lingkungan religius. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa strategi *coping* individu dapat berkembang melalui pengalaman, tuntutan situasional, dan dukungan sosial yang dimiliki siswa (Anggraeni et al., 2022; Vidyputri et al., 2023).

Tabel 6. Gambaran *religious coping* siswa berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
Laki-laki	Rendah	3	12,0%
	Sedang	14	56,0%
	Tinggi	8	32,0%
Total		25	100%
Perempuan	Rendah	7	10,8%
	Sedang	43	66,2%
	Tinggi	15	23,1%
Total		65	100%

Berdasarkan jenis kelamin, penggunaan *religious coping* pada siswa laki-laki dan perempuan sama-sama didominasi oleh kategori sedang. Pada siswa laki-laki, sebagian besar berada pada kategori sedang (56,0%), diikuti kategori tinggi (32,0%) dan kategori rendah (12,0%). Sementara itu, pada siswa perempuan, mayoritas juga berada pada kategori sedang (66,2%), dengan kategori tinggi sebesar (23,1%) dan kategori rendah sebesar (10,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan telah mulai menggunakan nilai dan praktik religius sebagai strategi menghadapi tekanan, meskipun sebagian besar belum berada pada tingkat yang optimal.

Temuan penelitian menunjukkan keunikan, proporsi kategori tinggi pada siswa laki-laki lebih besar dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini tidak sepenuhnya sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih dominan dalam menggunakan pendekatan religius karena lebih reflektif, terbuka dalam mengekspresikan emosi, dan lebih mudah memaknai pengalaman hidup melalui nilai-nilai religius (Gryzela & Ariana, 2021; Jensen, 2019; Mitchell et al., 2021). Dalam konteks penelitian ini, kategori tinggi pada siswa laki-laki dapat dipahami sebagai kemungkinan bahwa sebagian siswa laki-laki menggunakan agama sebagai sumber kontrol diri, ketenangan, dan penguatan internal, terutama karena laki-laki tidak selalu mengekspresikan tekanan secara terbuka dan cenderung mengelolanya secara lebih personal (Dalimunthe & Daulay, 2024).

Namun, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah responden perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Oleh sebab itu, perbedaan proporsi kategori tinggi tidak dapat langsung disimpulkan bahwa siswa laki-laki memiliki *religious coping* yang lebih baik. Hasil ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran kontekstual bahwa penggunaan *religious coping* bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengalaman pribadi, pola pengelolaan emosi, dukungan lingkungan, dan cara siswa memaknai nilai religius dalam menghadapi masalah.

Tabel 7. Gambaran *religious coping* siswa berdasarkan usia

Usia	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
12 Tahun	Rendah	0	0,0%
	Sedang	4	57,1%
	Tinggi	3	42,9%
Total		7	100%
13 Tahun	Rendah	5	17,2%
	Sedang	17	58,6%
	Tinggi	7	24,1%
Total		29	100%
14 Tahun	Rendah	4	12,1%
	Sedang	21	63,6%
	Tinggi	8	24,2%
Total		33	100%
15 Tahun	Rendah	1	4,8%
	Sedang	15	71,4%
	Tinggi	5	23,8%
Total		21	100%

Berdasarkan Tabel 7, *religious coping* siswa pada seluruh kelompok usia umumnya didominasi oleh kategori sedang. Pada usia 12 tahun, tidak terdapat siswa pada kategori rendah (0,0%), sementara sebagian besar berada pada kategori sedang (57,1%) dan kategori tinggi (42,9%). Namun, tingginya proporsi kategori tinggi pada kelompok usia ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah responden usia 12 tahun relatif kecil. Pada usia 13 tahun, mulai muncul kategori rendah (17,2%), dengan mayoritas tetap berada pada kategori sedang (58,6%) dan sebagian pada kategori tinggi (24,1%). Hal ini menunjukkan bahwa memasuki fase remaja awal, kemampuan siswa dalam menggunakan nilai religius sebagai strategi *coping* mulai bervariasi, seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional.

Pada usia 14 dan 15 tahun, *religious coping* semakin terkonsentrasi pada kategori sedang, masing-masing sebesar (63,6%) dan (71,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa bertambahnya usia tidak secara langsung membuat *religious coping* siswa meningkat ke kategori tinggi, tetapi lebih menunjukkan kecenderungan penggunaan yang cukup stabil. Penurunan proporsi kategori tinggi dari usia 12 ke usia 15 tahun juga tidak dapat dimaknai sebagai penurunan mutlak, melainkan sebagai dinamika perkembangan remaja awal yang dipengaruhi oleh kematangan emosi, pengalaman menghadapi masalah, serta kompleksitas tekanan yang semakin meningkat. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa *religious coping* siswa telah berkembang, tetapi masih memerlukan penguatan agar tidak berhenti pada kategori sedang dan dapat menjadi strategi *coping* yang lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan Sihombing et al. (2025) yang menyatakan bahwa pertambahan usia dapat memengaruhi perkembangan strategi *coping* individu, meskipun kualitas *coping* tetap bergantung pada pengalaman dan dukungan lingkungan.

Tabel 8. Gambaran *religious coping* siswa berdasarkan keikutsertaan organisasi

Organisasi Keagamaan	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
Bergabung	Rendah	3	8,1%
	Sedang	22	59,5%
	Tinggi	12	32,4%
Total		37	100%
Tidak Bergabung	Rendah	7	13,2%
	Sedang	35	66,0%
	Tinggi	11	20,8%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 8, *religious coping* siswa yang bergabung maupun tidak bergabung sama-sama didominasi oleh kategori sedang. Pada siswa yang bergabung dalam organisasi keagamaan, terdapat 3 siswa pada kategori rendah (8,1%), 22 siswa pada kategori sedang (59,5%), dan 12 siswa pada kategori tinggi (32,4%). Sementara

itu, pada siswa yang tidak bergabung, terdapat 7 siswa pada kategori rendah (13,2%), 35 siswa pada kategori sedang (66,0%), dan 11 siswa pada kategori tinggi (20,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang bergabung dalam organisasi keagamaan memiliki proporsi kategori tinggi yang lebih besar dan kategori rendah yang lebih kecil dibandingkan siswa yang tidak bergabung.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam organisasi keagamaan dapat menjadi faktor pendukung perkembangan *religious coping* siswa. Melalui organisasi keagamaan, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan religius, tetapi juga mengalami pembiasaan ibadah, dukungan teman sebaya, nasihat moral, dan pengalaman spiritual bersama. Dalam konteks budaya kolektif, keterlibatan dalam kelompok keagamaan juga dapat memperkuat rasa memiliki, identitas religius, dan dukungan sosial, sehingga siswa lebih mudah menggunakan nilai agama sebagai sumber ketenangan dan penguatan diri ketika menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan Haryanti & Rachmawati (2025) bahwa kegiatan keagamaan memberi ruang bagi peserta didik untuk lebih dekat dengan nilai religius, serta Efendy et al. (2024) yang menegaskan bahwa *religious coping* berkembang melalui pengalaman religius yang bermakna dan keterlibatan aktif dalam praktik keagamaan.

Tabel 9. Gambaran *Religious Coping* Positif dan Negatif Siswa

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Positif <i>religious coping</i>	90	23,98	2,957	14	28
Negatif <i>religious coping</i>	90	17,48	3,373	7	25

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa *positive religious coping* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi (23,98) dibandingkan *negative religious coping* (17,48). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung menggunakan strategi *religious coping* yang adaptif, seperti mencari makna dari masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan, berdoa, bersabar, dan memperoleh ketenangan spiritual ketika menghadapi tekanan. Kecenderungan ini menjadi temuan penting karena *positive religious coping* dapat membantu siswa mengelola emosi, membangun harapan, dan memandang masalah secara lebih konstruktif (Ayun et al., 2024).

Tabel 10. Kategorisasi *Religious Coping* Positif Siswa

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
$X < 21$	Rendah	8	8,9%
$21 \leq X < 27$	Sedang	63	70,0%
$27 \leq X$	Tinggi	19	21,1%
TOTAL			100%

Hasil kategorisasi pada tabel 10 memperkuat temuan tersebut karena *positive religious coping* didominasi oleh kategori sedang (70,0%), diikuti kategori tinggi (21,1%), dan kategori rendah (8,9%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah cukup mampu memanfaatkan nilai dan praktik religius sebagai sumber dukungan dalam menghadapi masalah, meskipun belum seluruhnya berada pada tingkat optimal. Dengan kata lain, nilai religius telah mulai berfungsi sebagai sumber *coping*, tetapi masih memerlukan penguatan agar lebih konsisten digunakan dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun emosional.

Tabel 11. Kategorisasi *Religious Coping* Negatif Siswa

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
$X < 14$	Rendah	6	6,7%
$14 \leq X < 20$	Sedang	58	64,4%
$20 \leq X$	Tinggi	26	28,9%
TOTAL			100%

Sementara itu, Tabel 11 menunjukkan bahwa *negative religious coping* juga didominasi oleh kategori sedang sebesar (64,4%), dengan kategori tinggi mencapai (28,9%) dan kategori rendah (6,7%). Temuan ini perlu diperhatikan karena menunjukkan bahwa sebagian siswa masih berpotensi memaknai masalah secara kurang adaptif, misalnya merasa dihukum Tuhan, kecewa terhadap keadaan, atau meragukan dukungan spiritual. Meskipun secara umum *positive religious coping* lebih dominan, keberadaan *negative religious coping* pada sebagian siswa menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan pemaknaan religius yang lebih sehat, menenangkan, dan konstruktif dalam menghadapi masalah (Khair, 2022).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai, keyakinan, dan praktik religius telah mulai digunakan siswa sebagai sumber bantuan dalam menghadapi tekanan, tetapi belum sepenuhnya optimal. Variasi berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, usia, dan keikutsertaan dalam organisasi keagamaan menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan penggunaan *religious coping* pada masing-masing kelompok siswa. Perbedaan ini dapat dibaca dalam konteks perkembangan remaja awal, pengalaman sekolah, tekanan akademik, pola pengelolaan emosi, dukungan lingkungan, dan keterlibatan dalam aktivitas religius, tanpa dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat (Hully, 2021; Shafira et al., 2026). Oleh karena itu, kategori sedang tidak dapat dipahami sebagai kelemahan, melainkan sebagai dasar awal *religious coping* yang masih perlu diperkuat.

Dominasi *positive religious coping* dibandingkan *negative religious coping* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung menggunakan agama sebagai sumber makna, ketenangan, harapan, dan dukungan spiritual. Namun, masih adanya siswa pada kategori rendah serta munculnya *negative religious coping* pada sebagian responden menunjukkan bahwa tidak semua siswa menggunakan pemaknaan religius secara adaptif. Dengan demikian, penguatan *religious coping* perlu diarahkan

bukan hanya pada praktik religius, tetapi juga pada pengembangan pemaknaan religius yang sehat dan konstruktif.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan ini dapat menjadi dasar awal bagi guru BK dalam merancang layanan pribadi-sosial, bimbingan kelompok, konseling individual, maupun program penguatan karakter berbasis nilai religius. Layanan tersebut dapat diarahkan untuk membantu siswa mengembangkan pemaknaan positif terhadap masalah, pengendalian diri, ketenangan spiritual, serta kemampuan mencari dukungan secara sehat. Siswa yang menunjukkan kecenderungan *negative religious coping* juga perlu memperoleh perhatian agar tidak memaknai masalah sebagai hukuman atau kegagalan spiritual. Dengan demikian, dimensi religius dapat diposisikan sebagai salah satu sumber daya psikologis yang relevan dalam layanan BK di sekolah (Pham-Ngoc et al., 2026).

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada satu sekolah, melibatkan sampel terbatas, menggunakan teknik *purposive sampling*, dan mengandalkan data kuesioner sehingga belum menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam. Selain itu, desain deskriptif belum dapat menjelaskan hubungan kausal atau prediktif antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan pendekatan campuran, serta mengkaji *religious coping* bersama variabel lain yang relevan, seperti dukungan keluarga, iklim religius sekolah, dukungan teman sebaya, regulasi emosi, resiliensi, dan kualitas layanan BK. Temuan ini juga dapat ditindaklanjuti melalui pengembangan panduan layanan bimbingan dan konseling berbasis *religious coping*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *religious coping* siswa SMPN 1 Bontonompo Selatan secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mulai menggunakan keyakinan, nilai, dan praktik religius sebagai strategi dalam menghadapi tekanan, tetapi belum sepenuhnya optimal. Jika ditinjau berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, usia, dan keikutsertaan dalam organisasi keagamaan, terdapat variasi kecenderungan *religious coping* pada masing-masing kelompok siswa. Siswa yang bergabung dalam organisasi keagamaan memiliki proporsi kategori tinggi yang lebih besar dibandingkan siswa yang tidak bergabung. Selain itu, *positive religious coping* lebih dominan dibandingkan *negative religious coping*, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung menggunakan agama sebagai sumber makna, ketenangan, harapan, dan dukungan spiritual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah, melibatkan jumlah sampel terbatas, menggunakan teknik *purposive sampling*, dan mengandalkan data kuesioner sehingga belum menggali pengalaman subjektif siswa secara mendalam. Selain itu, desain deskriptif belum dapat menjelaskan hubungan kausal atau prediktif antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan pendekatan campuran, serta mengkaji *religious coping* bersama variabel lain yang relevan. Di samping itu, pengembangan panduan atau layanan bimbingan dan konseling berbasis *religious coping* juga dibutuhkan agar hasil pemetaan ini dapat ditindaklanjuti secara praktis

dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik, sosial, emosional, dan spiritual secara lebih adaptif.

Daftar Pustaka

- Ali, I. H., Musafaah, S. K. M., & Dian Rosadi, S. K. M. (2026). *Paparan Media Digital dan Kecemasan Generasi Z: Teori, Riset, dan Implikasi*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., Ilma, D., & Antawati. (2022). Gambaran Strategi Coping Mahasiswa dalam Proses Belajar Daring. *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan*, 5(1), 11-18.
- Anshari, M. I., Nasution, R., Irsyad, M., Alifa, A. Z., & Zuhriyah, I. A. (2024). Analisis Validitas dan Reliabilitas Butir Soal Sumatif Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran PAI. *Edukatif*, 6(1), 965-977.
- Asna, A., Ginting, A. R. B., Maulidina, T., Kinanti, A. D., & Pohan, I. Y. (2025). Pengalaman, motivasi, dan fungsi agama dalam kehidupan. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(1).
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115-125.
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308-322. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- BBC. (2025). Kesehatan mental anak – “Kondisi anak dan remaja di Indonesia tidak baik-baik saja.” BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cx2481zd7exo>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence : The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 31(4), 908-927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Bukhori, B., Hidayanti, E., & Situmorang, D. D. B. (2022). Religious coping strategies for people with HIV/AIDS (PLWHA) Muslims in Indonesia: A qualitative study with a telling-the-stories. *Heliyon*, 8(12), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12208>
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. *Children*, 10(2), 278. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children10020278>
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan strategi coping mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91-102.
- 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.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating

- pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Bul Ris Psikol Dan Kesehat Ment*, 1(1), 18–26.
- Habibi, M. A., & Amna, Z. (2023). Hubungan antara *Religious coping* dengan Caregiver Burden pada Pengasuh Utama Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 71–82.
- Haryanti, N., & Rachmawati, D. N. (2025). Optimalisasi Penanaman Budaya Religius dalam Membentuk Karakter Peserta Didik yang Berintegritas di SDI Miftahul Huda Plosokandang Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(4), 53–63.
- Hegde, A., Chandran, S., & Pattnaik, J. I. (2022). Understanding adolescent sexuality: A developmental perspective. *Journal of Psychosexual Health*, 4(4), 237–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/26318318221107598>
- Hendi, H., Ikhrum, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7629–7639.
- Heryana, E., Mahfudz, M., Luthfiah, W., Fitriani, & Raihan. (2022). Konsep Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 54–68.
- Hully, M. T. (2021). Perkembangan Jiwa Beragama Pada Anak, Remaja dan Orang Dewasa. *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 5(1), 11–30.
- Humaidah, A., & Amalia, N. W. (2024). Peran *religious coping* terhadap kesehatan mental: Systematic literature review. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 110–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i2.1160>
- Indriasari, F. N., & Fathonah, S. (2025). The influence of mindfulness and *religious coping* on the well-being of adolescents in an Islamic boarding school in Indonesia: A cross-sectional study. *Journal of Healthcare Administration*, 4(1), 57–67.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Jensen, M. A. (2019). Why are women more religious than men? *Inquiries Journal*, 11(10).
- Khair, N. (2022). Sambatan: Studi Etnografis Tentang Koping Religius Warga Desa Girimulyo Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul DI Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 164–175.
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The association between positive *religious coping*, perceived stress, and depressive symptoms during the spread of coronavirus (COVID-19) among a sample of adults in Palestine: Across sectional study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 34–49.
- Margaretha, C., Yuspendi, Y., & Cahyono, M. Y. M. (2024). Peran *Religious coping* terhadap Emotional Well-Bieng pada Komunitas Dewasa Awal di Gereja" X" Semarang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 255–265.
- Marlina, M., Amanda, R. S., Suroji, S. A., Juliansyah, D., & Putri, M. (2025). Efektivitas Terapi Religius *Coping* dalam Mengatasi Self-Harm pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 1–14.

- Masitoh, D., Pratama, M. R., Habibi, M. L., & Ningsih, N. W. (2026). Spiritualitas dan Strategi Koping Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern: Studi Korelasional. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6(1), 505–516.
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The transition from childhood to adolescence: Between health and vulnerability. *Children*, 11(8), 989. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Mitchell, P., Mamone, J., & Rane, H. (2021). Gender, identity and conversion: A comparison of male and female converts to Islam in Australia. *Islam and Christian-Muslim Relations*, 32(3), 279–306.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumumannya di era digital*. Penerbit P4I.
- Onyishi, C. N., Eseadi, C., Ilechukwu, L. C., Okoro, K. N., Okolie, C. N., Egbule, E., & Asogwa, E. (2022). Potential influences of religiosity and religious coping strategies on people with diabetes. *World Journal of Clinical Cases*, 10(25), 8816. <https://doi.org/https://doi.org/10.12998/wjcc.v10.i25.8816>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press.
- Permadin, M. L. P., & Herdi, H. (2021). Asesmen Kebutuhan Konseli dalam Perencanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 27–33.
- Pham-Ngoc, D.-N., Nguyen, P.-T., Nguyen-Thi, N.-Q., Nguyen, D.-H., Vo, C.-D., Do, T. T., Ho, C. S. H., & Tran-Chi, V.-L. (2026). Psychological and religious predictors of help seeking attitudes among university students under perceived stress. *Scientific Reports*, 16(1), 6398. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-36332-5>
- Pitriani, Rahman, A., & Adnan. (2022). Dampak Kegiatan Istighosah terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Agama*, 3(1), 151–162. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19615>
- Pramastri, M. R., Rahma, K. M., Aufa, N., Kartikananda, P., & Saniatuzzulfa, R. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kapasitas Mental Kader Posyandu Remaja Kampung X Surakarta. *Semar (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 13(2), 225–236.
- Prasetyo, Y. B., Faridi, F., Masruroh, N. L., Melizza, N., & Safitri, S. S. (2023). Analysis of religious coping relationships with family resilience in utilizing socio-economic resources during the covid-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Padjajaran (JKP)*, 11(1), 35–43.
- Putra, T., Neviyarni, S., & Sukur, Y. (2026). Program Pelayanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar (SD) Serta Implikasi Pengembangannya. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 7(1), 11–22.
- Qonita, A., & Saleh, A. Y. (2025). Navigating Emerging Adulthood: The Role of Religious coping in Promoting Flourishing Among Indonesian University Students. *Journal of Psychological Perspective*, 7(4), 317–324. <https://doi.org/10.47679/jopp.7412162025>
- Rachmaniya, A. S., & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(01), 45–53.
- Rahman, F. (2020). Kontrol diri dan konformitas terhadap intensitas bermain game

- online mobile pada remaja akhir di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 385–400.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rashid, M. H. A., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, *Religious coping* and Psychological Distress among Muslim University Students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150–160.
- Savira, M., Purwono, U., & Wardhani, N. (2021). Berserah diri atau memaki: *Religious coping* dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 111–120.
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 548–556.
- Shafira, S. A., Jannah, M., & Mahmud, S. (2026). Kematangan Dan Kesadaran Beragama Usia Dewasa Awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 7522–7529.
- Sihombing, T. D. C., Ismudiyanti, Y. S., & Huripah, E. (2025). *Coping Strategy* Anak Berhadapan Dengan Hukum Dalam Menjalani Pembinaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Kota Bandung. *Rehsos: Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 7(2), 68–79.
- Sinurat, N., Zainuddin, M. B., Samosir, D. L., Ginting, M. A., & Syahputra, A. (2025). Studi Karakteristik, Pertumbuhan, dan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 50–60.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sujadi, E., Pahrizal, N., & Aulianisya, L. (2021). The Effect of *Religious coping* and Optimism on Psychological Well-Being among the Final-Year Undergraduate Students. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 135–146.
- Supatmi, S., Nadhiroh, A. M., Reliani, Muzamil, A., & Latif, R. A. (2025). The role of *religious coping* on the psychological distress of women with breast cancer. *Pedimatern Nursing Journal*, 11(2), 106–111.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive *religious coping* between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 954382. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Torrallba, J., Oviedo, L., & Canteras, M. (2021). *Religious coping* in adolescents: new evidence and relevance. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 121. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>
- Uktamovna, R. Z. (2025). The transformative journey of adolescence: a study of the physical, cognitive, emotional, and social changes during the teenage years. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 39, 169–172. <https://doi.org/http://sjii.indexedresearch.org/>
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2023). Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 10–18.
- WHO. (2025). *Mental Disorders*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/mental-disorders



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).