

HUBUNGAN ANTARA KOPING RELIGIUS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Natasya Afra Annisa¹

Fahrul Rozi², fahrul.rozi@staff.uinjkt.ac.id

Fakultas Psikologi UHAMKA¹, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta²

Tanggal Accept:
19 Desember 2025

Tanggal Publish:
30 Desember 2025

Rekomendasi Sitasi

AnnisaHubungan
antara koping religius
dengan kesejahteraan
psikologis pada
remaja. Empowerment:
Jurnal Mahasiswa
Psikologi Universitas
Buana Perjuangan
Karawang, 5 (3), 34-39.

Abstract. This study aims to examine the relationship between religious coping and psychological well-being among adolescents. The respondents involved were 188 adolescents, consisting of 150 females and 38 males. The research method employed correlation analysis to test the relationship between variables, with accidental sampling technique. Data collection was conducted by distributing questionnaires online using the Google Form platform. The analysis results showed a significant relationship between positive religious coping and psychological well-being among adolescents, with a Spearman correlation coefficient of 0.210 and a *p*-value of 0.004. Additionally, negative religious coping also demonstrated a significant relationship with psychological well-being, with a Spearman correlation coefficient of -0.377 and a *p*-value less than 0.001. These findings reinforce the important role of religious coping as an effective adaptive strategy in managing stress and enhancing the psychological well-being of adolescents, confirming that the implementation of religious beliefs and practices not only helps adolescents face life pressures but also contributes positively to improving their overall mental health quality.

Keyword : Religious Coping, Psychological Well-being, Adolescents

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Responden yang dilibatkan berjumlah 188 orang, terdiri dari 150 perempuan dan 38 laki-laki. Metode penelitian menggunakan analisis korelasi untuk menguji hubungan antar variabel, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0,210 dan nilai *p* sebesar 0,004. Selain itu, koping religius negatif juga menunjukkan hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai korelasi Spearman -0,377 dan nilai *p* kurang dari 0,001. Temuan ini menguatkan pentingnya peran koping religius sebagai strategi adaptif yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis para remaja, menegaskan bahwa implementasi keyakinan dan praktik keagamaan tidak hanya membantu remaja menghadapi tekanan hidup, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan mutu kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Koping Religius, Kesejahteraan Psikologis, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan hidup yang membawa perubahan besar baik secara fisik, kognitif, maupun sosio-emosional (Santrock, 2011). Pada masa ini, individu mengalami transformasi kompleks yang memengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Santrock (2011) menggambarkan masa remaja sebagai "masa badai dan stres" di mana perubahan-perubahan ini sering disertai dengan konflik batin dan perubahan suasana hati yang signifikan. Kelompok usia 10 sampai 22 tahun ini sering dianggap masa rentan yang rawan gangguan kesehatan mental. Berbagai penelitian telah mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang sering muncul pada remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan stres, yang dapat berasal dari beragam sumber tekanan.

Tekanan-tekanan tersebut tidak hanya berasal dari tuntutan akademik yang berat, tetapi juga ekspektasi atau tekanan dari orang tua, interaksi sosial dengan teman sebaya, sampai pada proses pencarian identitas yang kerap membingungkan. Selain itu, paparan media sosial yang intens turut menambah kompleksitas stres yang dialami remaja. Pienyu et al. (2024) menemukan bahwa remaja yang menghadapi beban akademik yang berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres kronis. Penelitian Sarita (2015) juga menegaskan bahwa faktor seperti banyaknya tugas sekolah, persaingan antar siswa, serta hubungan yang kurang harmonis dengan sesama siswa atau guru menjadi pemicu stres yang dominan. Sementara itu, Dewangan et al. (2023) mengungkapkan bahwa ekspektasi orang tua yang tinggi juga seringkali berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan mental, yang berdampak pada menurunnya tingkat penerimaan diri pada remaja. Hubungan interpersonal yang kurang optimal, terutama dengan teman sebaya, juga merupakan salah satu sumber stres signifikan menurut Hosseinkhani et al. (2020). Selain aspek sosial, pencapaian identitas yang belum stabil juga berdampak pada tingkat kesejahteraan psikologis, mencakup rasa bahagia, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosional, sebagaimana diungkap Sharma et al. (2021). Ditambah dengan penelitian Prasetiawan (2023) yang menunjukkan korelasi signifikan antara paparan media sosial yang tinggi dengan stres pada siswa SMA, kita dapat memahami tekanan psikologis yang kompleks dan multidimensional di masa remaja. Twenge (2019) menambahkan temuan bahwa remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang rendah cenderung lebih bahagia dan lebih baik dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya dibandingkan dengan mereka yang sangat sering menggunakan media sosial.

Menghadapi berbagai tekanan tersebut, penerapan strategi coping adaptif menjadi sebuah kebutuhan mendesak untuk menjaga kesehatan mental remaja (Yani, 1997). Salah satu strategi coping yang semakin mendapat perhatian adalah coping religius, yaitu penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai medium dalam menghadapi stres dan menyelesaikan masalah hidup (Pargament et al., 1988). Coping religius memberikan harapan sekaligus kekuatan spiritual yang signifikan, terutama bagi remaja yang sedang menjalani masa pencarian jati diri dan seringkali mengalami ketidakpastian emosional.

Pargament et al. (1998) menjelaskan coping religius sebagai suatu pendekatan multidimensi yang dirancang untuk membantu individu menemukan makna dalam masa-masa penuh tekanan, serta mencari tujuan hidup, kesehatan fisik dan emosional, pengendalian diri, hubungan interpersonal yang sehat, dan kedalaman spiritual. Coping religius terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu coping religius positif dan coping religius negatif. Coping religius positif ditandai oleh hubungan spiritual yang akrab dan stabil, di mana individu mengalami rasa aman dan kedekatan emosional dengan Tuhan serta membangun koneksi yang kuat dengan komunitas agama. Orang-orang yang menggunakan coping ini cenderung melihat penderitaan sebagai bagian dari proses bermakna yang memperkuat dan memperdalam hubungan spiritual mereka (Pargament et al., 1998). Sebaliknya, coping religius negatif merupakan indikasi hubungan spiritual yang renggang dan konflik yang muncul dalam pemaknaan spiritual, sering ditandai oleh perasaan keterasingan dan pesimisme yang dapat memperburuk kondisi mental individu (Pargament et al., 1998). Selain itu, Pargament et al. (2004) juga mengungkapkan bahwa coping religius negatif dapat menimbulkan pembenaran atas perasaan negatif seperti kecemasan dan kemarahan yang akhirnya berdampak buruk pada kesehatan mental.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu menerima dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga merasa puas dan mampu merealisasikan potensi diri. Kesejahteraan ini juga mencakup keterampilan dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan diri, serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan psikologisnya (Ryff, 1989). Secara konseptual, kesejahteraan psikologis terdiri dari dua pendekatan pokok, yaitu konsep hedonis yang mengutamakan kebahagiaan dan kenikmatan hidup, serta konsep eudaimonis yang menekankan aktualisasi dan pengembangan potensi menghadapi tantangan hidup (Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 1996). Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi utama, yakni penerimaan diri (self-acceptance), menjalin hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandirian (autonomy), memiliki tujuan hidup (purpose in life), penguasaan lingkungan (environmental mastery), dan pertumbuhan pribadi (personal growth).

Berbagai penelitian telah menegaskan hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Ilhamuddin (2017) menunjukkan bahwa individu yang religius cenderung melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak religius. Kasberger (2002) juga menegaskan peran penting agama dalam membantu individu mengelola stres, memberikan harapan, dan dukungan dalam hidup sehari-hari. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten. Krok (2015) menemukan bahwa religius coping positif tidak selalu berkorelasi signifikan dengan semua dimensi kesejahteraan psikologis, terutama dimensi makna hidup yang hanya memediasi sebagian hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki hubungan antara coping religius positif dan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan temuan yang belum konsisten dengan memberikan gambaran yang lebih detail mengenai kontribusi kedua bentuk coping religius tersebut dalam membangun kesejahteraan psikologis pada masa transisi yang krusial ini.

Metode

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini berfokus untuk mengukur hubungan antar variabel secara terukur, rasional, terukur, dan objektif (Sugiyono, 2013). Penelitian ini digunakan untuk meneliti pada suatu populasi tertentu dengan menggunakan alat ukur yang telah ditentukan.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan berusia 12-22 tahun, yang dalam literatur perkembangan dikategorikan sebagai masa remaja. Rentang usia tersebut dipilih karena pada fase ini individu berada pada periode kerentanan tinggi terhadap berbagai gangguan kesejahteraan psikologis, termasuk kecemasan, stress, dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling, yaitu Teknik pemilihan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi yang terpilih. Menurut Sugiyono (2013) Teknik ini dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan Teknik *accidental sampling*, yakni metode pemilihan responden yang dilakukan kepada individu yang secara tidak sengaja ditemui peneliti di lapangan dan memenuhi kriteria partisipasi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013).

Instrumen

1. Koping Religius

Instrumen yang digunakan pada variabel koping religius adalah Brief Religious Coping Scale (Brief R-COPE) yang dikembangkan oleh Pargament tahun 2011. Alat ukur ini terdiri dari 14 item yang digunakan untuk mengukur koping religius seseorang. Tujuh diantaranya merupakan item subskala koping religius positif dan sembilan item subskala koping religius negatif. Pada uji validitas dari total 14 item semua dinyatakan valid sedangkan pada uji reliabilitas mendapatkan hasil 0,721 pada koping religius positif, lalu pada koping religius negatif mendapatkan hasil 0,836. Berdasarkan Pallant (2020) menyebutkan bahwa hasil nilai reliabilitas $\geq 0,7$ dapat diterima.

2. Kesejahteraan Psikologis

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Adalah *Ryff Psychological Well Being Scale* (RPWBS) versi *short scale* yang telah diadaptasi oleh Humaidah (2025). Adaptasi ini menyesuaikan dengan kebudayaan Indonesia dengan total 18 item dengan masing-masing 3 item per dimensi. Adapun dimensinya yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penerimaan diri (*self-acceptance*), dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Pada uji validitas dari 18 item, terdapat 4 item dinyatakan tidak valid yaitu item 10, 13, 17, 18 karena memperoleh nilai item *rest correlation* dibawah 0,2 (Aritonang, 2008).

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi untuk menguji hubungan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Dalam penelitian ini, analisis korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Teknik analisis data ini menggunakan Jamovi 2.3.28.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari penelitian yang telah dilakukan, memperoleh total jumlah responden sebanyak 188 remaja berusia 12-22 tahun. Berikut disajikan penjelasan rinci mengenai hasil data yang diperoleh.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std Deviation
Koping Religius	188	16	42	30,8	5,23
Kesejahteraan Psikologis	188	26	56	41,1	5,40

Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa nilai N merupakan jumlah data responden yang didapatkan dengan total 188 responden di setiap variabelnya. Hasil data variabel koping religius memiliki nilai total minimum 16, total maksimum 42, total mean sebesar 30,8 dan nilai standar deviasi 5,23. Sedangkan pada hasil data kesejahteraan psikologis nilai total minimum 26, total maksimum 56, total mean sebesar 41,1 dan nilai standar deviasi sebesar 5,40.

Tabel 2. Kategorisasi Koping Religius

No	Skor	Nilai	Jumlah	Kategori
1.	$X < (M-1SD)$	$X < 14$	30	Rendah
2.	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$14 \leq X < 28$	129	Sedang

3.	$X > (M+1SD)$	$X > 28$	29	Tinggi
----	---------------	----------	----	--------

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki koping religius dengan tingkat tinggi berjumlah 29 orang (15,4%), sebanyak 129 remaja dengan tingkat sedang (68,6%), dan tingkat rendah sebanyak 30 orang (16%).

Tabel 3. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

No.	Skor	Nilai	Jumlah	Kategori
1.	$X < (M-1SD)$	$X < 36$	29	Rendah
2.	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$36 \leq X < 54$	128	Sedang
3.	$X > (M+1SD)$	$X > 54$	31	Tinggi

Berdasarkan uraian pada tabel 3 maka dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada tingkat rendah berjumlah 29 orang (15,4%) dan remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tingkat sedang berjumlah 128 orang (68,1%) dan tingkat tinggi sebanyak 31 orang (16,5%)

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro Wilk probabilitas pada koping religius positif 0,029 dan koping religius negatif <0,001 yang artinya terdistribusi secara tidak normal sedangkan pada kesejahteraan psikologis pada menghasilkan nilai Shapiro Wilk p 0,260 maka distribusi data tersebut normal. Sehingga uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi spearman.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Spearman Rho	Sig.
Koping Religius positif dengan Kesejahteraan Psikologis	188	0,210	0,004
Koping religius negatif dengan Kesejahteraan Psikologis	188	-0,377	<0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan nilai spearman correlation 0,210 dan nilai p value 0,004 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak dan pada koping religius negatif menghasilkan nilai spearman correlation -0,377 dan nilai p value <0,001 sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis dan koping religius negatif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang artinya semakin tinggi tingkat koping religius positif pada remaja maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya sedangkan semakin rendah tingkat koping religius negatif maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologisnya pada remaja

Pembahasan

Hasil distribusi data pada variabel koping religius menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat koping religius pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memanfaatkan pendekatan koping religius sebagai salah satu strategi utama dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini sejalan dengan penjelasan Pargament (1997) yang menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan keyakinan dan praktik keagamaannya untuk membantu mengelola stres dan tekanan psikologis yang dialami. Namun, hasil temuan ini juga mengisyaratkan bahwa remaja tidak sepenuhnya bergantung kepada koping religius secara eksklusif, melainkan menggabungkan pendekatan ini

sebagai bagian dari keseluruhan strategi koping mereka. Pargament menambahkan dengan mengklasifikasikan beberapa gaya koping, salah satunya adalah "collaborative coping" yang menggambarkan keyakinan bahwa usaha yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah selalu melibatkan keterlibatan Tuhan atau entitas spiritual yang diyakini.

Selanjutnya, pada variabel kesejahteraan psikologis, mayoritas responden menunjukkan tingkat kesejahteraan yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini konsisten dengan konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang menyatakan bahwa kesejahteraan ini dipengaruhi oleh enam dimensi utama, yakni otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Fase remaja yang merupakan periode pencarian identitas diri serta mengalami tekanan emosional dan sosial tentu memiliki pengaruh yang nyata terhadap perkembangan dan stabilitas dimensi-dimensi kesejahteraan tersebut. Oleh sebab itu, hasil ini mencerminkan bahwa remaja tengah menjalani proses pembentukan dan penyesuaian dalam kesejahteraan psikologisnya yang masih dalam tahap berkembang dan belum sepenuhnya stabil, namun memperlihatkan tren yang positif ke arah kematangan emosional dan psikologis.

Berdasarkan analisis korelasi yang dilakukan, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara koping religius negatif dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang menggunakan koping religius positif pada tingkat yang lebih tinggi cenderung juga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang menggunakan koping religius negatif cenderung mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologisnya. Hal ini memperkuat pandangan Pargament et al. (1988) yang menyatakan bahwa koping religius merupakan metode yang melibatkan agama dalam proses mencari solusi terhadap masalah hidup, di mana agama memberikan fondasi penting untuk kesehatan fisik dan mental seseorang. Ketika dihadapkan pada situasi sulit, seseorang yang mampu mengaitkan peristiwa tersebut dengan Tuhan atau entitas spiritual yang lebih tinggi biasanya akan merasa lebih tenang dan mampu menerima keadaan dengan lapang dada. Meyakini adanya tujuan atau alasan di balik peristiwa sulit tersebut juga membuat individu merasa tidak sendirian dan lebih kuat dalam menghadapi stres dan kecemasan.

Lebih jauh, kondisi ini menunjukkan bahwa koping religius berperan tidak hanya dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga dalam mendukung terbentuknya dimensi kesejahteraan psikologis yang penting, seperti pertumbuhan diri, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Dengan demikian, koping religius berfungsi sebagai alat adaptasi yang mendukung perkembangan psikologis remaja dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang penuh ketidakpastian (Pargament, 1997).

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Fadhillah (2021) menunjukkan adanya kontribusi signifikan koping religius positif terhadap kesejahteraan psikologis pada orang dewasa yang sudah menikah. Selain itu, penelitian oleh Lee (2007) melaporkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi pada seseorang berkaitan dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Ini menandakan bahwa individu yang dihadapkan pada peristiwa negatif lebih cenderung memberikan respons dalam bentuk spiritual sebagai strategi koping.

Keseluruhan temuan ini menegaskan pentingnya koping religius sebagai mekanisme adaptasi yang tidak hanya membantu remaja mengelola tekanan psikologis, tetapi juga berkontribusi positif terhadap pembangunan kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dan juga ada hubungan negatif yang signifikan antara koping religius negatif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Maka dari itu, hasil uji korelasi yang telah dilakukan menyatakan bahwa nilai hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan hasil tersebut dinyatakan semakin tinggi tingkat koping religius pada remaja maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya begitupun sebaliknya.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan perluasan rentang usia responden dengan melibatkan kelompok usia yang lebih beragam, seperti usia dewasa dan lansia. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara koping religius dan kesejahteraan psikologis dari berbagai fase kehidupan. Selain itu, disarankan pula memasukkan variabel lain yang relevan dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan realitas sosial psikologis yang lebih holistik.

Selain perluasan rentang usia responden yang disarankan untuk penelitian selanjutnya dengan melibatkan kelompok usia dewasa dan lansia demi memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, penelitian berikutnya juga diharapkan memasukkan variabel-variabel lain yang relevan seperti dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Secara praktis, berdasarkan temuan yang menunjukkan adanya hubungan antara koping religius dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, direkomendasikan agar remaja meningkatkan dan memanfaatkan koping religius positif, misalnya melalui berdoa, mencari makna dalam peristiwa sulit, dan memelihara sikap positif serta keyakinan kepada Tuhan sebagai bentuk strategi untuk mengelola tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Orang tua dan keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dalam aspek spiritual dengan mengajak berdiskusi tentang nilai-nilai agama dan menjadi teladan positif dalam menyikapi berbagai persoalan secara religius, guna mendukung pengembangan koping religius yang sehat dan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Kepustakaan

- Santrock, Jhon W. (2011). *Life - Span Development Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Pienyu, K., Margaret, B., & D'Souza, A. (2024). Academic stress, perceived parental pressure, and anxiety related to competitive entrance examinations and the general well-being among adolescents - A cross-sectional survey from Karnataka, India. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2094_23
- Sarita, Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388. ISSN 2394-7500 (print), 2394-5869 (online).

<https://www.allresearchjournal.com/archives/?year=2015&vol=1&issue=10&part=F&ArticleId=778>

- Dewangan, R., Sonber, B. K., & Modi, A. (2023). Relationship between Mental Health and Academic Stress among Adolescents: A Critical Review. *Mind and Society*, 12(02), 81–86. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-122-202310>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Karimi, M., & Nedjat, S. (2020). Academic stress and adolescent mental health: A multilevel structural equation modeling (MSEM) study in northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), 1–7. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.30>
- Sharma, D., & Chandiramani, K. (2021). Impact of identity process on psychological well-being of adolescents. *Article in International Journal of Indian Psychology*. <https://doi.org/10.25215/0901.082>
- Prasetiawan, P. (2023). Relationship Between Social Media use with Adolescents Stress Levels in Bentan Besar 1 Senior High School. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 2(7), 495–503. <https://doi.org/10.54543/kesans.v2i7.161>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Yani, A. S. (1997). Analisis konsep koping: Suatu pengantar. *Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v1i1.1>
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengeod, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the scientific study of religion*, 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life. In *Source: Journal for the Scientific Study of Religion* (Vol. 37, Issue 4). <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: a two-year longitudinal study. *Journal of health psychology*, 9(6), 713–730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23 <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ilhamuddin, M. F., Muslihati, M., & Handarini, D. M. (2017). *Hubungan Religiusitas, Optimism, Social Support, dan Psychological Well-Being Peserta Didik MAN Se-Kota Malang* (Doctoral dissertation, State University of Malang) <https://doi.org/10.17977/jptpp.v2i3.8609>
- Kasberger, E. R. (2002). A correlational study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adults of divorced families. In *Second Annual. Undergraduate Research*

Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI (Vol. 53226).

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&>

Krok, D. (2015). The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292-2308.

<https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Pallant, J. (2020). SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>

Humaidah, A., Rachmat R (2025). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>

Aritonang, L. R. (2008). Validitas dan Reliabilitas Butir Instrumen. *Akademika Jurnal Pendidikan Universitas Tarumanagara*, 10(2), 159-180.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Fadhilah, Nur. (2021). Kontribusi *Religious Coping* terhadap *Psychological Well-Being* pada Orang Dewasa yang Sudah Menikah di Kota Makasar. Universitas Bosowa <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1465>

Lee, B. J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychology*, 55, 751-759.

<https://doi.org/10.1007/s11089-007-0080-3>