

Peran Koping Religius terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z: Studi Mixed Methods

Muhammad Rafli Al Buqari¹, Mecca Fitriashka Nafila², Miksaldi Miksaldi³, Ahmad Sutra Madani⁴, Surawan Surawan⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Palangka Raya

E-mail: gourimob@gmail.com¹, nfitriashka@gmail.com², miksaldi.tin@gmail.com³, sutramadaniahmad@gmail.com⁴, surawan@uin-palangkaraya.ac.id⁵

Article History:

Received: 28 Maret 2026

Revised: 28 Mei 2026

Accepted: 02 Juni 2026

Keywords: Generasi Z, Kesehatan Mental, Koping Religius

Abstract: Penelitian ini bertujuan menganalisis peran koping religius terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z melalui pendekatan mixed methods (explanatory sequential design). Sampel penelitian terdiri dari 47 mahasiswa Universitas Islam Negeri Palangka Raya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui integrasi skala koping religius (7 item), instrumen kesehatan mental (4 item), serta pertanyaan kualitatif terbuka. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,408$ dengan signifikansi $p = 0,004$, yang membuktikan adanya hubungan korelasi sedang dengan arah negatif antarvariabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan koping religius berkaitan secara signifikan dengan penurunan tingkat permasalahan kesehatan mental. Data kualitatif memperkuat temuan ini melalui identifikasi praktik ibadah sebagai mekanisme regulasi emosi dan pencarian makna dalam menghadapi tekanan akademik. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya integrasi penguatan spiritual ke dalam layanan konseling pendidikan tinggi sebagai instrumen praktis untuk meningkatkan resiliensi dan stabilitas emosional mahasiswa Generasi Z di tengah disrupsi digital.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah bergeser dari sekadar isu kesehatan publik menjadi determinan utama dalam menentukan fungsi optimal individu, baik secara kognitif maupun afektif, dalam mengelola kompleksitas emosi dan tekanan sosial. Di era disrupsi saat ini, stabilitas psikologis bukan lagi sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kemampuan proaktif individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang akseleratif. Namun, realitas di lapangan menunjukkan tren yang kontradiktif. Pada konteks pendidikan tinggi di Indonesia, prevalensi stres akademik telah mencapai angka yang sangat mengkhawatirkan, dengan statistik yang menunjukkan kisaran antara 36,7% hingga 71,6% (Antara et al., 2025). Fenomena ini bukan sekadar fluktuasi musiman, melainkan indikator bahwa mayoritas mahasiswa saat ini berada

dalam zona risiko tinggi terhadap gangguan psikologis yang bersifat kronis. Tekanan ini berakar dari beban kurikulum yang semakin padat, tuntutan kompetensi global, serta ekspektasi sosial yang masif dari lingkungan keluarga maupun institusi (Belangi, 2025; Sari & Susmiatin, 2023).

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika diletakkan dalam kerangka sosiologis Generasi Z (kelahiran 1997–2012). Terdapat anomali psikososial yang unik pada generasi ini, di satu sisi, mereka merupakan *digital natives* dengan tingkat literasi teknologi yang sangat tinggi, namun di sisi lain, mereka menunjukkan kerapuhan mental yang signifikan. Fenomena *information overload* dan paparan terus-menerus terhadap standar hidup ideal di media sosial telah menciptakan paradoks eksistensial. Mahasiswa Generasi Z cenderung terjebak dalam perbandingan sosial yang destruktif, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan mereka terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan generasi-generasi sebelumnya (Fatimah et al., 2024; Habibah & Khadijah, 2025). Dalam situasi di mana mekanisme dukungan konvensional terkadang dianggap tidak mencukupi, *religious coping* muncul sebagai mekanisme pertahanan diri yang krusial. Melalui internalisasi nilai-nilai spiritual, praktik ibadah, dan konsep penyerahan diri (*tawakkal*), individu mampu mentransformasi tekanan objektif menjadi ketenangan batin yang subjektif (Alaydrus & Malik, 2023; Habibah et al., 2025; Puspitasari, 2026).

Meskipun urgensi kesehatan mental dan peran religiusitas telah menjadi diskursus yang luas dalam literatur psikologi agama, penelitian ini mengidentifikasi tiga celah fundamental (*research gaps*) yang belum terjawab secara tuntas oleh studi terdahulu. Pertama, terdapat ketimpangan metodologis yang nyata. Mayoritas penelitian sebelumnya, seperti yang dipelopori oleh Giono dan Surawan (2025), cenderung bersifat reduksionistik dengan hanya mengandalkan pendekatan kuantitatif. Studi semacam ini memang mampu memotret korelasi statistik antara variabel, namun gagal dalam mengartikulasikan kedalaman makna dan bagaimana proses internalisasi nilai spiritual itu bekerja secara organik dalam ruang privat mahasiswa. Kedua, studi kualitatif murni seperti yang dilakukan oleh Marhamah (2025) memang memberikan pemahaman mendalam secara fenomenologis, namun seringkali terbatas pada lingkup subjektivitas yang sempit sehingga kehilangan daya generalisasi pada populasi mahasiswa yang lebih luas dan beragam.

Ketiga, belum ditemukan penelitian di Indonesia yang secara spesifik menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk memetakan efektivitas koping religius pada Generasi Z dengan mempertimbangkan dualitas identitas mereka. Karakteristik spiritualitas Generasi Z di Indonesia sangat unik, mereka berada di persimpangan antara konservatisme nilai agama yang diwariskan dan gaya hidup digital yang liberal. Studi yang ada saat ini cenderung memisahkan antara stres yang dipicu oleh faktor akademik konvensional dan stres yang bersumber dari ekosistem digital. Padahal, dalam keseharian mahasiswa, kedua faktor ini berinteraksi secara simultan dan saling memperkuat dalam membentuk lanskap kesehatan mental mereka.

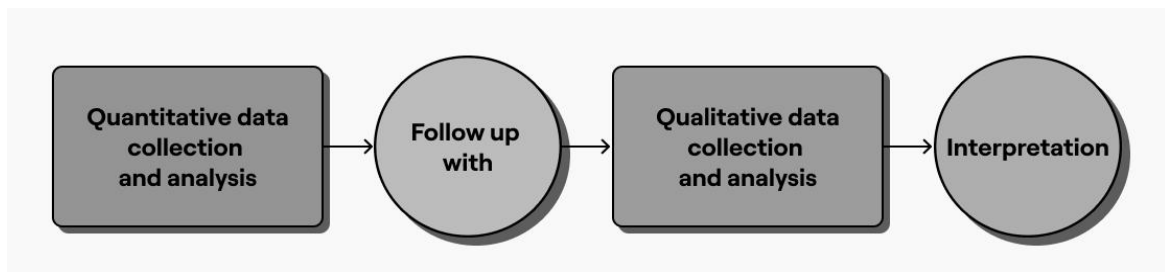
Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur tersebut dengan menerapkan pendekatan *mixed methods* melalui strategi *explanatory sequential*. Pendekatan ini dipilih secara sengaja untuk mengintegrasikan data statistik yang kuat mengenai hubungan kausalitas antara koping religius dan kesehatan mental, sekaligus menggali narasi fenomenologis yang kaya mengenai bagaimana praktik spiritual berfungsi sebagai jangkar psikologis di tengah disrupsi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti pada pembuktian empiris apakah koping religius berpengaruh, tetapi juga mengeksplorasi secara ontologis mengenai “mengapa” dan “bagaimana” praktik spiritual tersebut tetap relevan dan diinternalisasi oleh generasi yang paling terpapar teknologi.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan psikologi agama, khususnya dalam memperluas teori koping religius pada populasi digital. Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi strategis bagi institusi pendidikan tinggi di Indonesia dalam merancang sistem pendukung kesehatan mental yang tidak hanya berbasis medis-klinis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas yang adaptif dan relevan dengan karakteristik unik Generasi Z. Melalui integrasi ini, diharapkan tercipta ekosistem akademik yang mendukung resiliensi mahasiswa secara holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan *mixed methods* dengan desain *explanatory sequential* untuk memperoleh pemahaman holistik mengenai peran koping religius terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Subjek penelitian terdiri dari 47 mahasiswa Generasi Z di Universitas Islam Negeri Palangka Raya yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria relevansi dengan tujuan studi. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen terintegrasi yang mencakup skala kuantitatif dan pertanyaan kualitatif terbuka. Instrumen kuantitatif mengadaptasi indikator koping religius positif dari teori Pargament (7 item), yang meliputi upaya mencari dukungan spiritual, koneksi religius, serta penyucian religius (*religious purification*). Sementara itu, kondisi kesehatan mental diukur menggunakan 4 item yang merujuk pada indikator kesejahteraan psikologis Carol Ryff, khususnya pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan tujuan hidup (*purpose in life*).

Data kualitatif digali melalui 4 pertanyaan terbuka yang dirancang untuk memperdalam indikator kuantitatif tersebut, yaitu bagaimana mahasiswa menginternalisasi makna cobaan (*reframing*) dan praktik doa sebagai sumber resiliensi. Seluruh data dianalisis secara paralel; data kuantitatif melalui statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson (setelah melewati uji normalitas Shapiro–Wilk dengan $N=47$), sedangkan data kualitatif melalui analisis tematik. Tahap akhir penelitian melibatkan integrasi (*merging*) kedua jenis data menggunakan teknik *side-by-side comparison* untuk memvalidasi apakah kekuatan hubungan statistik antara koping religius dan kesehatan mental sejalan dengan kedalaman pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan era digital.



Gambar 1 Metode Mixed Method Desain Explanatory Sequential

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik data penelitian pada setiap variabel dipaparkan melalui analisis statistik deskriptif. Parameter yang diukur meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Data statistik untuk variabel koping religius dan kesehatan mental dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Koping Religius	47	27,38	3,068	19	33
Kesehatan Mental	47	9,94	2,808	5	16

Penelitian ini melibatkan 47 mahasiswa sebagai responden untuk pengumpulan data. Variabel koping religius menghasilkan nilai rata-rata sebesar 27,38 dengan. Nilai standar deviasi 3,068 menunjukkan adanya variasi skor pada responden penelitian. Skor ini berada pada rentang 14 poin, dari nilai 19 hingga 33.

Variabel kesehatan mental menunjukkan kecenderungan data yang serupa dengan variabel sebelumnya. Nilai rata-rata tercatat sebesar 9,94 dengan standar deviasi 2,808. Distribusi skor berada pada rentang 5 hingga 16. Angka tersebut memberikan gambaran umum mengenai kondisi psikologis subjek penelitian.

Gambaran distribusi data tersebut menjadi dasar untuk melakukan uji normalitas. Analisis menggunakan metode Shapiro–Wilk pada variabel koping religius dan kesehatan mental. Uji ini menentukan kelayakan data untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik	Sig. Shapiro-Wilk	Keterangan
Koping Religius	0,965	0,165	Normal
Kesehatan Mental	0,952	0,051	Normal

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,165 untuk variabel koping religius. Variabel kesehatan mental menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,051. Kedua nilai melampaui ambang batas $p > 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Kepastian distribusi normal tersebut memungkinkan pengujian hubungan antar variabel melalui korelasi Pearson.

Variabel	R	Sig	N
Koping Religius – Kesehatan Mental	-0,408	0,004	47

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,408$ dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan adanya hubungan antara koping religius dan kesehatan mental. Arah hubungan negatif ditemukan pada hasil uji korelasi tersebut. Peningkatan koping religius diikuti oleh penurunan tingkat permasalahan kesehatan mental. Sebaliknya, koping religius yang rendah berkaitan dengan tingginya masalah psikologis. Kekuatan hubungan ini berada pada kategori korelasi sedang.

Data kuantitatif dalam penelitian ini memberikan fondasi objektif yang krusial. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = -0,408$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0,004 ($p <$

0,05). Secara statistik, nilai ini bukan sekadar angka, melainkan bukti empiris yang menggugurkan hipotesis nol. Hubungan negatif yang ditemukan mengindikasikan bahwa coping religius dan permasalahan kesehatan mental bergerak pada arah yang berlawanan. Dalam konteks psikometrik, kekuatan korelasi sebesar 0,408 masuk dalam kategori sedang (*moderate correlation*). Hal ini memberikan argumen kuat bahwa meskipun coping religius bukan satu-satunya variabel penentu kesehatan mental, kontribusinya sangat signifikan dalam membentuk resiliensi psikologis mahasiswa (Dahlia et al., 2019).

Temuan ini mengonfirmasi kerangka teori *Religious Coping* yang dikembangkan oleh Pargament, yang menekankan bahwa agama berfungsi sebagai sumber daya kognitif saat individu menghadapi situasi yang melampaui kendali dirinya (Xu, 2016). Pada mahasiswa UIN Palangka Raya, agama beralih fungsi dari sekadar identitas formal menjadi mekanisme *meaning-making*. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan, mereka tidak hanya melihat masalah sebagai beban, tetapi mencari signifikansi spiritual di baliknya. Koefisien korelasi yang sedang ini juga memberikan ruang bagi faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, faktor genetik, dan kondisi ekonomi yang turut menyusun mozaik kesehatan mental individu, namun tetap menempatkan religiusitas sebagai pilar protektif yang tidak dapat diabaikan.

Sebanyak 14 dari 47 responden (29,8%) secara eksplisit mengidentifikasi bahwa sumber utama distress mereka adalah ketidakpastian karier dan tekanan akademik. Fenomena ini mencerminkan kondisi sosiologis Generasi Z yang hidup di era *volatile, uncertain, complex, and ambiguous* (VUCA).

Responden 1 mengungkapkan beban ganda berupa,

“Ketidakpastian karier nanti setelah lulus S1, menjalani kegiatan organisasi dibarengi dengan tugas kuliah yang menumpuk.”

Pernyataan ini menunjukkan adanya role overload. Sementara itu, Responden 19 mempertegas adanya anticipatory anxiety melalui kalimat,

“Merasa takut dengan hal-hal yang belum terjadi.”

Secara psikologis, ini adalah bentuk kecemasan yang muncul dari proyeksi masa depan yang dianggap mengancam. Generasi Z di Indonesia, khususnya di lingkungan kampus Islam, mengalami tekanan unik di mana mereka harus menyeimbangkan antara kesuksesan *ukhrawi* dan tuntutan kompetisi global yang volatil (Bany-mohammed et al., 2025). Ketakutan akan pengangguran dan ketidakmampuan memenuhi ekspektasi sosial menjadi pemicu utama penurunan stabilitas mental.

Data kualitatif mengungkap bahwa mahasiswa tidak hanya pasrah, tetapi melakukan proses *religious reframing*. Ini adalah strategi kognitif di mana individu membingkai ulang peristiwa negatif sebagai bagian dari rencana ilahi yang memiliki tujuan positif. Responden 4 memaparkan,

“Ketika sedang ada banyak masalah, mencoba menyelesaikan dengan ibadah. Pikiran menjadi kondusif sehingga dapat menyelesaikan masalah secara bertahap.”

Secara teoretis, pernyataan ini menandakan transformasi stresor dari ancaman menjadi tantangan. Berbeda dengan penelitian Giono dan Surawan (2025) yang cenderung melihat religiusitas secara umum sebagai aktivitas ritualistik, temuan ini membuktikan bahwa bagi

mahasiswa, praktik religius berfungsi spesifik sebagai alat regulasi emosi. Aktivitas doa, zikir, dan peningkatan intensitas ibadah bekerja dengan cara menurunkan aktivasi sistem saraf simpatetik melalui penyerahan kendali kepada entitas yang lebih tinggi. Hal ini menciptakan kondisi psikologis yang stabil, yang pada gilirannya menjaga kesehatan mental dari degradasi lebih lanjut (D'attira et al., 2024; Febriansyah & Hariry, 2025)

Temuan yang paling provokatif sekaligus mencerahkan dalam studi ini terletak pada pergeseran paradigma mahasiswa mengenai kausalitas gangguan jiwa. Selama dekade terakhir, narasi yang mendominasi di lingkungan masyarakat religius Indonesia adalah pengaitan langsung antara intensitas ibadah dengan kesehatan mental, sebuah simplifikasi yang sering kali menyudutkan penderita gangguan jiwa sebagai individu yang “kurang beriman”. Namun, data kualitatif dalam penelitian ini menunjukkan adanya revolusi kognitif pada mahasiswa Generasi Z di UIN Palangka Raya. Mereka tidak lagi terjebak dalam dikotomi sempit antara dogma agama dan sains psikologi, melainkan mampu mengonstruksi pemahaman yang lebih holistik dan multidimensional.

Responden 11 secara tajam memberikan kritik terhadap reduksionisme spiritual tersebut dengan menyatakan,

“Menurut saya, pandangan itu terlalu menyederhanakan masalah. Gangguan jiwa biasanya dipengaruhi banyak hal, seperti tekanan hidup, kondisi psikologis, dan lingkungan. Ibadah bisa membantu memberi ketenangan, tapi bukan satu-satunya penyebab atau solusi.”

Pernyataan di atas bukan sekadar pendapat pribadi, melainkan refleksi dari tingginya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa saat ini. Responden 11 secara implisit mengadopsi model Biopsikososiospiritual. Ia mengakui bahwa ada faktor eksternal (lingkungan dan tekanan hidup) serta faktor internal (kondisi psikologis) yang bekerja secara simultan. Dalam perspektif ini, agama diposisikan sebagai variabel moderator, sesuatu yang mampu memperkuat ketahanan diri, namun bukan variabel tunggal yang menentukan sehat atau sakitnya mental seseorang. Kesadaran ini membebaskan individu dari rasa bersalah yang sering muncul ketika mereka merasa depresi meskipun sudah menjalankan ritual keagamaan secara rutin.

Senada dengan argumen tersebut, Responden 8 memberikan perspektif yang mempertegas bahwa religiusitas adalah jangkar emosional, bukan obat klinis yang menggantikan peran profesional,

“Menurutku nggak selalu begitu. Ibadah memang bisa bikin hati lebih tenang, tapi gangguan jiwa juga bisa dipengaruhi banyak hal, seperti tekanan hidup, trauma, atau masalah lainnya. Jadi menurutku harus dilihat secara lebih luas, bukan cuma disimpulkan dari ibadah saja.”

Pengakuan terhadap adanya “trauma” dan “tekanan hidup” sebagai variabel independen menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z telah terpapar pada wacana psikologi modern yang masif melalui media sosial dan kurikulum pendidikan. Mereka memahami bahwa struktur otak, ketidakseimbangan *neurotransmitter*, atau pengalaman traumatis masa kecil memiliki mekanismenya sendiri yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan peningkatan frekuensi ibadah ritual semata (Jalil et al., 2025). Fenomena ini memberikan nuansa baru yang melampaui temuan studi Malia dan Hidayati (2021), yang pada masanya masih menemukan residu stigma yang kuat di mana gangguan mental dianggap sebagai bentuk hukuman atau cobaan karena jauh dari Tuhan.

Secara teoretis, jika fenomena ini dibedah menggunakan konsep *Psychological Well-being*

(PWB) dari Carol Ryff, maka kesadaran kritis mahasiswa ini mencerminkan dua dimensi utama: 1) Otonomi (*Autonomy*) yakni mahasiswa secara mandiri mendekonstruksi stigma “aib spiritual” dengan mengevaluasi kesehatan mental melalui integrasi harmonis antara iman dan logika; 2) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), yakni pengakuan atas faktor lingkungan memungkinkan mahasiswa mengidentifikasi stresor eksternal sekaligus mengintegrasikan solusi spiritual dan profesional secara proporsional (Alowais et al., 2023).

Lebih jauh lagi, temuan ini membuktikan bahwa bagi Generasi Z di Indonesia, *religious coping* bersifat komplementer, bukan substitusi. Artinya, mereka mungkin akan tetap pergi ke psikolog untuk mengatasi trauma mereka, namun pada saat yang sama, mereka tetap bersujud di atas sajadah untuk mencari ketenangan batin. Integrasi ini menciptakan sebuah model resiliensi yang sangat kokoh (Zafila & Purnairawan, 2024). Mereka menggunakan agama untuk menjawab pertanyaan eksistensial mengenai “mengapa ini terjadi padaku?” (pencarian makna), sementara mereka menggunakan sains untuk menjawab “bagaimana cara menyembuhkan gejalanya?” (penanganan teknis).

Kombinasi antara iman dan literasi sains ini mencegah terjadinya spiritual *bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan praktik spiritual untuk menghindari penyelesaian masalah emosional atau psikologis yang mendasar (Wima et al., 2025). Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka cukup dewasa secara intelektual untuk memisahkan antara wilayah ketenangan jiwa yang disediakan oleh agama, dan wilayah kesehatan fungsi mental yang mungkin memerlukan intervensi medis.

Penelitian ini menegaskan bahwa kekuatan korelasi kuantitatif sebesar $r = -0,408$ tersebut bukan didorong oleh kepatuhan buta terhadap dogma, melainkan oleh pilihan sadar untuk menggunakan agama sebagai mekanisme regulasi emosi yang cerdas. Pada mahasiswa Generasi Z yang hidup di bawah bayang-bayang disrupsi digital dan ketidakpastian masa depan, fleksibilitas kognitif semacam inilah yang menjadi kunci utama keberlangsungan kesehatan mental mereka. Mereka tidak meninggalkan agama, namun mereka menafsirkan ulang peran agama dalam hidup mereka bukan lagi sebagai “polisi moral” yang menghakimi kesehatan mental, melainkan sebagai “sahabat spiritual” yang menemani proses penyembuhan mereka secara holistik.

Integrasi data dalam penelitian ini memperkuat posisi religiusitas sebagai faktor protektif yang adaptif (Graça & Brandão, 2024; Ramadika et al., 2025). Perbedaan mendasar temuan ini dengan studi klasik Koenig (2012) terletak pada konteks subjeknya. Pada Generasi Z yang terpapar disrupsi digital secara masif, koping religius berfungsi sebagai jangkar eksistensial. Di tengah arus informasi yang simpang siur dan hilangnya batas-batas privasi, nilai spiritual memberikan “skema kognitif” yang stabil untuk menjawab ketidakpastian masa depan (Sinta et al., 2024; Small, 2023).

Kekuatan korelasi kuantitatif yang ditemukan di awal berakar pada kedalaman pengalaman subjektif ini. Mahasiswa tidak hanya menjalankan ritual, tetapi menginternalisasi nilai tersebut sebagai mekanisme pertahanan mental yang resilien. Hal ini membuktikan bahwa dalam menghadapi krisis mental di perguruan tinggi, pendekatan yang menyatukan aspek spiritualitas dan kesadaran psikologis modern adalah strategi yang paling efektif untuk mahasiswa masa kini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa koping religius memiliki hubungan negatif yang signifikan pada kategori sedang terhadap tingkat permasalahan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin intensif penggunaan koping religius positif,

semakin rendah tingkat kecemasan dan stres akademik yang dialami. Temuan mixed methods ini mengonfirmasi bahwa bagi Generasi Z, praktik ibadah bukan sekadar ritual, melainkan mekanisme regulasi emosi dan pencarian makna (meaning-making) yang efektif dalam mereduksi tekanan akibat ketidakpastian masa depan.

Implikasi penelitian ini menekankan bahwa coping religius berfungsi sebagai variabel protektif yang memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa. Secara teoretis, hasil ini memperluas model kesehatan mental multifaktor dengan menempatkan spiritualitas sebagai jangkar kognitif dalam menghadapi disrupsi digital. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam layanan konseling mahasiswa sebagai instrumen pendukung stabilitas emosional yang relevan dengan karakteristik Generasi Z. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan metode longitudinal guna memantau efektivitas coping ini secara jangka panjang. Selain itu, keterlibatan variabel literasi digital perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memperkaya pemahaman mengenai kompleksitas kesehatan mental mahasiswa di era modern.

DAFTAR REFERENSI

- Alaydrus, Z., & Malik, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2019 dan 2020. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 45–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.35907/bgjk.v14i2.257>
- Alowais, S. A., Alghamdi, S. S., Alsuhebany, N., Alqahtani, T., & Alshaya, A. I. (2023). Revolutionizing healthcare: the role of artificial intelligence in clinical practice. *BMC Medical Education*, 23(689), 1–15.
- Antara, N. L. K. D. D. L., Purnomo, K. I., & Giri, M. K. W. (2025). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Resiliensi Mahasiswa S1 di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53348>
- Bany-mohammed, M., Asim, S., Elalami, M., & Agrawal, D. K. (2025). Trauma, Stress, and Mental Health Outcomes. *J Psychiatry Psychiatr Disord*, 9(5), 276–288. <https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519X0260.Trauma>
- Belangi, S. P. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Melalui Program Manajemen Stres Akademik Di Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Aceh Tenggara. *Journal of Golden Generation Abdimas*, 1(2), 203–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.65244/jgga.v1i2.269>
- D'attira, M., Luthfia, M., & Maharani, S. S. P. (2024). Pengaruh Ibadah Serta Peran Doa dalam Pemulihan Psikologis Perspektif Islam. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Dahlia, Mawarpury, M., & Amna, Z. (2019). *Kesehatan Mental*. Syiah Kuala University Press.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z. *SeTIA MENGABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 37–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.31113/setiamengabdi.v5i2.59>
- Febriansyah, R., & Hariry, S. (2025). Peran Agama dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja Muslim: Tinjauan Psikologi Agama. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 03(03), 1631–1641.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 04(02), 393–400.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological

- Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Habibah, A. N., & Khadijah, K. (2025). Koping Religius Sebagai Solusi Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UINSA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2), 553–564.
- Habibah, Arifin, J., Arifin, M. J., & Restiana, Y. E. (2025). Pelatihan Manajemen Stres Sebagai Upaya Mewujudkan Keseimbangan Aktivitas Kerja dan Belajar Generasi Z. *SocServe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 8–32.
- Jalil, A., Nirwanawati, S., Samura, M. D., Ansela, R. D., Yuderna, V., Setiawan, L., & Shoufiah, R. (2025). *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Konsep dan Implementasi*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Koenig, H. G. (2012). Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Network*, 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Malia, B., & Hidayati, R. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Indonesians Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 197–210.
- Marhamah, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al Husna*, 6(1), 49–63. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Puspitasari, R. (2026). Strategi Koping Mahasiswa Kesehatan Generasi Z dalam Menghadapi Berbagai Stresor. *Jurnal Kesehatan*, 13(2). <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/1174>
- Ramadika, E., Ramadhani, S., Ramadhana, R., Hariry, S., Sulthan, U. I. N., & Saifuddin, T. (2025). Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 02(02), 224–232.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10–17.
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., & Nurhuda, A. (2024). Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial Religiosity and Maturity in Helping To Deal With The Quarter-Life Crisis in The Millennial Generation. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.
- Small, J. L. (2023). *Making meaning: Embracing Spirituality, Faith, Religion, and Life Purpose in Student Affairs*. Taylor & Francis.
- Wima, C. W. U., Mu'alimin, M., & Mukaffan, M. (2025). Masalah Psikologi Siswa dalam Perspektif Islam: Antara Penyakit Hati dan Solusi Spiritual. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 2(3), 111–118. <https://doi.org/https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/1395>
- Xu, J. (2016). Pargament ' s Theory of Religious Coping : Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *British Journal of Social Work*, 1394–1410. <https://doi.org/doi:10.1093/bjsw/bcv080>
- Zafila, S. S., & Purnairawan, R. E. (2024). Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), 53–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.18>