

Peran *Religious Coping* Terhadap Kesehatan Mental: *Systematic Literature Review*

Ananda Humaidah¹, Nadine Widya Amalia², Mahmudin³, Rena Latifa⁴, Gazi Saloom⁵

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta¹²³⁴⁵

e-mail: anandahumaidah20@gmail.com

Abstract

In facing various life stresses, individuals develop various coping strategies. One form of coping strategy that is widely researched is religious coping. Religious coping can play a role in reducing symptoms of psychological distress and improving mental health. In this study, using a systematic literature review aims to review previous research related to the role of religious coping on mental health. There were 110 research literatures that were found and then filtered using the PRISMA method. Next, use the PICO method in collecting data using Google Scholar sources. The results of data filtering and inclusion obtained 10 journals as final review material. Based on this research, it can be concluded that Religious Coping plays a positive role in improving mental health and preventing mental health problems.

Keywords: *Mental Health, Religious Coping*

Abstrak

Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, individu mengembangkan berbagai strategi coping. Salah satu bentuk *strategi coping* yang banyak diteliti adalah *religious coping*. *Religious coping* dapat berperan dalam mengurangi gejala-gejala *psychological distress* dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam penelitian ini, menggunakan *systematic literature review* yang bertujuan untuk mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan peran *religious coping* terhadap kesehatan mental. Terdapat 110 literatur penelitian yang telah ditemukan kemudian disaring menggunakan metode PRISMA. Selanjutnya, menggunakan metode PICO dalam pengumpulan data menggunakan sumber google scholar. Hasil penyaringan dan inklusi data data diperoleh 10 jurnal sebagai bahan rebiwue akhir. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan *religious coping* positif berperan meningkatkan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Religious Coping*

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Namun, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk stres, tekanan hidup, dan pengalaman traumatis.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental menjadi isu yang sangat relevan. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 20.480.227 orang atau sekitar 9,8% dari total populasi. Dari data tersebut, diperkirakan satu dari 15 orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dengan prevalensi gangguan depresi mencapai 12.747.896 orang atau satu dari 16 orang. Data ini menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan isu kesehatan yang signifikan di Indonesia yang memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak.

Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, individu sering kali mengembangkan berbagai strategi coping. Salah satu bentuk strategi coping yang telah banyak diteliti adalah *Religious coping*. *Religious coping* mengacu pada penggunaan keyakinan, praktik, dan komunitas keagamaan sebagai sumber dukungan dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. *Religious coping* dapat berbentuk doa, meditasi, membaca kitab suci, partisipasi dalam kegiatan keagamaan, serta dukungan sosial dari komunitas keagamaan. Penelitian menunjukkan bahwa *Religious coping* dapat berperan dalam mengurangi gejala-gejala psychological distress dan meningkatkan kesehatan mental.

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

Penelitian Abu-Raiya et al. (2015) menunjukkan bahwa penggunaan *Religious coping* positif, seperti berdoa dan mencari dukungan dari Tuhan, berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Sebaliknya, penggunaan *Religious coping* negatif, seperti merasa dihukum oleh Tuhan, berhubungan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas *Religious coping* yang digunakan individu dapat mempengaruhi hasil kesehatan mental mereka.

Dalam konteks budaya Indonesia, di mana agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, *Religious coping* dapat menjadi sumber dukungan yang signifikan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Penelitian oleh Maharani (2021) menunjukkan bahwa penggunaan *Religious coping* positif, seperti berdoa dan mencari dukungan dari Tuhan, berhubungan dengan penurunan gejala-gejala psychological distress pada mahasiswa di Indonesia. Sebaliknya, penggunaan *Religious coping* negatif, seperti merasa dihukum oleh Tuhan, berhubungan dengan peningkatan gejala-gejala psychological distress. Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas *Religious coping* yang digunakan individu dapat mempengaruhi hasil kesehatan mental individu.

Berdasarkan permasalahan dan penelitian sebelumnya, penelitian ini tertarik mengkaji peran *Religious coping* dalam kesehatan mental di Indonesia. Dalam penelitian ini, akan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengkaji dan memberikan gambaran menyeluruh terhadap literatur-literatur sebelumnya terkait peran *Religious coping* pada kesehatan mental.

Metode Penelitian

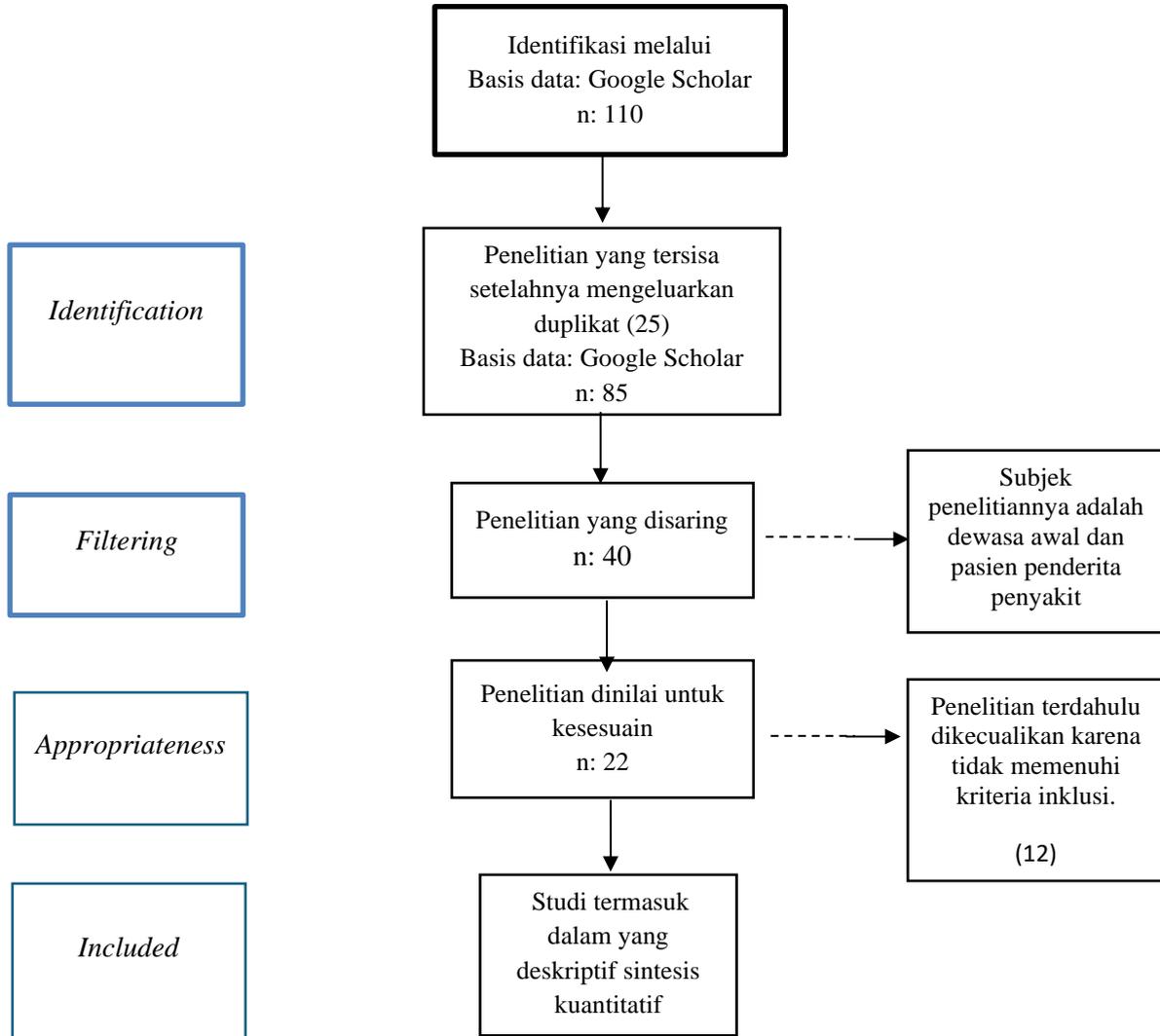
Tinjauan literatur sistematis dapat dilakukan dengan menggunakan Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) atau (SLR) yang digunakan untuk memberikan tinjauan dan deskripsi komprehensif terkait dengan topik penelitian yang diangkat oleh penulis, yaitu *Religious coping* dan implementasinya pada orang dewasa dan pasien. Metode PICO (Population, Intervention, Comparison, and Outcome) digunakan untuk mengumpulkan data yang bersumber dari database yaitu Google Scholar.

Metode PICO digunakan peneliti untuk mencari literatur sesuai dengan judul penelitian yang ditetapkan oleh penulis. Sumber data jurnal yang digunakan pada Google Scholar menggunakan kata kunci *Religious coping*, *Coping Religious*, *Religious coping* pada

Kesehatan Mental atau Teknik Koping Religious pada Kesehatan Mental. Langkah selanjutnya adalah peneliti menyusun kriteria inklusi data yang bertujuan untuk menyeleksi jurnal yang diperoleh sehingga peneliti mendapatkan literatur yang sesuai dengan tujuan.

Gambar 1

Diagram PRISMA



Tabel 1.

Tabel PICO

PICO	Information
Population	Dewasa awal dan pasien penderita penyakit
Intervention	<i>Religious coping</i>
Comparison	Kesehatan mental
Outcomes	<i>Religious coping</i> pada kesehatan mental

Setelah menyusun beberapa artikel yang PICO, peneliti mengambil data dari literatur mengacu pada kriteria inklusi yang telah ditentukan. Inklusi data dilakukan untuk mempersempit data yang diperoleh sehingga peneliti memperoleh literatur yang sesuai dengan kriteria.

Tabel 2.*Tabel Kriteria Inklusi*

Type	Inclusion
Artikel Type	Artikel penelitian
Article Year	2014-2024
Article Origin	Jurnal Nasional dan Jurnal Internasional
Sample	Dewasa awal dan pasien penderita penyakit
Research Methods	Korelasional

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 3.*Data Hasil Penelitian*

No.	Peneliti dan Tahun	Judul	Hasil Penelitian
1.	Erlina Anggraini (2015)	Strategi regulasi emosi dan perilaku coping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan	<i>Religious coping</i> dapat mengatasi depresi yang dialami oleh individu dengan cara memperbaiki hubungan individu tersebut dengan Tuhannya
2.	Akhmad Yanuar Fahmi & Ria Sukmawati (2020)	Hubungan coping religius dengan tingkat depresi pada warga binaan wanita di lembaga pemasyarakatan	Warga binaan wanita yang melakukan <i>Religious coping</i> cenderung tidak mengalami depresi.
3.	Florin Dolcos, Kelly Hohl, Yifan Hu & Sanda Dolcos (2021)	Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between <i>Religious coping</i> and well-being	<i>Religious coping</i> berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi, dan individu yang menggunakan agama untuk mengatasi masalah menunjukkan lebih sedikit gejala kecemasan dan depresi
4.	Theofilus Acai Ndong, Angelina Roida Eka, Paskaliana Hilpriska Danal (2022)	Pengaruh coping religius terhadap stres selama pandemik pada masyarakat di daerah terpencil	Responden yang menggunakan coping religius positif yang tinggi cenderung tidak mengalami stres sedang dan stres berat. Sementara, responden dengan penggunaan coping religius negatif yang tinggi cenderung untuk mengalami stres sedang dan stres berat.

5.	Nindy Amita, Hepi Wahyuningsih, & Indahria Sulistyarini (2021)	Pelatihan koping religius dalam menurunkan Kecemasan pada penderita kista ovarium	<i>Religious coping</i> dapat menurunkan kecemasan individu penderita kista ovarium
6.	Iswan Saputro, Fuad Nashori, Rr. Indahria Sulistyarini (2021)	Promoting resilience among family caregiver of cancer through Islamic <i>Religious coping</i>	<i>Religious coping</i> berdasarkan konsep agama islam dapat meningkatkan resiliensi keluarga caregiver kanker.
7	Ahmadi, Bonab, Sarabandi, Sheikh, Khaligi, dan Karimian (2014)	The intermediate role of gender in the impact of attachment to God on resilience and mental health of training retarded children's parents.	Kedekatan dengan Allah (Tuhan) sebagai bentuk <i>Religious coping</i> dapat meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental pada individu.
8.	Diany Ufieta Syafitri dan Laily Rahmah (2021)	The role of religiosity and <i>Religious coping</i> towards seeking psychological help among college students in Semarang	Peningkatan <i>Religious coping</i> yang positif dan aktif diperlukan, dimana individu diharapkan tidak hanya berserah diri kepada Tuhan tetapi berusaha terlebih dahulu (aktif) dan melakukan berbagai perilaku positif seperti beribadah
9.	Eunice M Areba, Laura Duckett, Cheryl Robertson, Kay Savik (2018)	<i>Religious coping</i> , symptoms of depression and anxiety, and well-being among somali college students	<i>Religious coping</i> positif berkontribusi dalam penurunan gejala kecemasan.
10.	Tommy DeRossett, Donna J. LaVoie, dan Destiny Brooks (2021)	<i>Religious coping</i> amidst a pandemic: Impact on covid-19-related anxiety	<i>Religious coping</i> negatif memiliki hubungan positif dengan kecemasan pada COVID-19

Pembahasan

Koping merupakan bentuk perilaku individu dalam melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang nantinya menimbulkan permasalahan hidup (Taylor & Armor, 1996). Tekanan-tekanan psikologis ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Terdapat

banyak bentuk coping untuk mengendalikan tekanan psikologis, salah satunya coping agama atau *Religious coping*. *Religious coping* adalah coping yang dilakukan menggunakan pendekatan agama (Angganantyo, 2014). Menurut Darajat (dalam Daulay, 2020), agama berperan sebagai pembimbing dalam hidup, penolong ketika individu mengalami kesulitan, dan dapat menenangkan batin bila individu gelisah.

Banyak penelitian yang telah membahas peran *Religious coping* pada kesehatan mental individu. Angraini (2015) juga menyatakan bahwa *Religious coping* merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi yang dialami oleh individu dengan cara memperbaiki hubungan individu tersebut dengan Tuhannya. Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dkk. (2020) menjelaskan bahwasanya warga binaan wanita yang melakukan *Religious coping* cenderung tidak mengalami depresi. Dolcos dkk. (2021), juga menemukan *Religious coping* berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi, serta individu yang menggunakan agama untuk mengatasi masalah menunjukkan lebih sedikit gejala kecemasan dan depresi

Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011), memaparkan bahwa ada dua jenis *Religious coping*, diantaranya positive *Religious coping* dan negative *Religious coping*. Positive *Religious coping* merupakan keyakinan individu dalam melibatkan Tuhan untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya. Sementara, negative *Religious coping* merupakan respon individu ketika dihadapkan dengan kesulitan, yang dimana individu menyalahkan Tuhan atas kesulitan yang dialaminya. Ndong, dkk. (2022) dalam penelitiannya ditemukan hasil bahwa responden yang menggunakan coping religius positif yang tinggi cenderung tidak mengalami stres sedang dan stres berat. Sementara, responden dengan penggunaan coping religius negatif yang tinggi cenderung untuk mengalami stres sedang dan stres berat. Individu yang melakukan coping religious positif ditandai dengan menyerahkan segala permasalahannya kepada Tuhan, berharap pada Tuhan, dan percaya bahwa semuanya terjadi karena kehendak Tuhan (Pargament, Koenig and Perez, 2000).

Religious coping juga berkaitan dengan penurunan kecemasan pada individu. Amita dkk. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa *Religious coping* dapat menurunkan kecemasan individu penderita kista ovarium. Dalam penelitiannya pelatihan *Religious coping* yang diberikan pada individu diantaranya: 1) Mengenalkan individu pada emosi yang dimilikinya dan membuat individu menemukan makna dari apa yang diberikan Allah swt.; 2) Mengenalkan individu pada dzikir dan berlatih dzikir untuk memperoleh pengendalian diri dan ketenangan dari Allah swt.; 3) Melatih individu untuk bersyukur dengan mengingatkan individu terkait apa saja yang telah diperoleh yang harus disyukuri.

Penelitian Saputro dkk. (2021), juga menyusun modul *Religious coping* versi agama islam berdasarkan konsep. Pargament, Smith, Koenig dan Perez (1998). Adapun tahapan modul *Religious coping* adalah memiliki keyakinan adanya makna atau hikmah yang didapatkan dalam hidup, mengungkapkan perasaan spiritual, memiliki hubungan yang erat dengan Allah, dan menjalin hubungan spiritual dengan orang lain. Hasil penelitiannya ditemukan *Religious coping* berdasar agama islam dapat meningkatkan resiliensi keluarga caregiver kanker. Hal ini sejalan dengan pendapat Ahmadi, Bonab, Sarabandi, Sheikh, Khaligi, dan Karimian (2014), bahwa kedekatan dengan Allah (Tuhan) merupakan faktor yang dapat meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental pada individu. Syafitri dan Rahmah (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa diperlukan peningkatan *Religious coping* yang positif dan aktif, dimana individu diharapkan tidak hanya berserah diri kepada Tuhan tetapi berusaha terlebih dahulu (aktif) dan melakukan berbagai perilaku positif seperti beribadah. *Religious coping* yang positif dan aktif berkontribusi signifikan terhadap niat individu dalam mencari pertolongan psikologis.

Secara umum, *Religious coping* yang positif sering dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih baik (Pargament dkk. 2011). Terkait isu-isu yang berkaitan kesehatan mental

(stress, depresi, kecemasan) ditemukan penelitian yang menyatakan bahwa stress, depresi, serta kecemasan yang dialami individu dapat berkurang jika memiliki tingkat *Religious coping* positif yang tinggi. Apabila praktik agama ditinggalkan seperti berdoa dapat menunjukkan dampak negatif besar (Carpenter et al., 2012). *Religious coping* yang positif telah terbukti berkorelasi dengan kesehatan mental seperti, berkurangnya kecemasan, meningkatnya kualitas hidup bagi individu yang menderita penyakit kronis atau menderita trauma (Pirutinsky et al., 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Areba dkk. (2018), ditemukan bahwa *Religious coping* positif berkontribusi dalam penurunan gejala kecemasan.

Religious coping yang negatif, atau pergulatan agama, secara konsisten dikaitkan dengan buruknya indikator fungsi seperti depresi dan kecemasan (Pargament dkk. 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian DeRossett dkk. (2021), yang menemukan bahwa *Religious coping* negatif memiliki hubungan positif dengan kecemasan pada COVID-19. Penelitian Kopacz dkk. (2016), juga menemukan bahwa *Religious coping* negatif dikaitkan dengan risiko bunuh diri dan pikiran untuk bunuh diri. *Religious coping* yang positif dan negatif, memiliki implikasi penting dalam remediasi dan pencegahan masalah kesehatan mental setelah individu mengalami peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Pargament dkk. 2000).

Simpulan

Religious coping yang positif berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan mencegah masalah kesehatan mental diantaranya, meningkatkan resiliensi, meningkatkan kualitas hidup bagi penderita penyakit kronis dan penderita trauma, menurunkan gejala stress, kecemasan dan depresi. Sedangkan, *Religious coping* yang negatif, secara konsisten dikaitkan dengan buruknya indikator fungsi seperti depresi dan kecemasan.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, K., Bonab, B. G., Sarabandi, H., Sheikh, M., Khalighi, N., & Karimian, A. (2014). The intermediate role of gender in the impact of attachment to God on resilience and mental health of training retarded children's parents. *Advances in Environmental Biology*, 8(6), 2973–2980.
- Amita, N., Wahyuningsih, H., & Rini, I. S. (2021). Pelatihan coping religius dalam menurunkan kecemasan penderita kista ovarium. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan (JAIP)*, 18(1), 54-64.
- Areba, E. M., Duckett, L., Robertson, C., & Savik, K. (2018). *Religious coping*, symptoms of depression and anxiety, and well-being among somali college students. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 94–109. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0359-3>
- Angganantyo, W. (2014). Coping religious pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian. *Jipt*, 02(01), 50–61.
- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *TEOLOGIA*, 26(2), 284-311.
- Carpenter, Thomas P., Laney, T., & Mezulis, A. (2012). *Religious coping*, stress, and depressive symptoms among adolescents: A prospective study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4, 19–30.
- Daulay, N. (2020). Koping religius dan kesehatan mental selama pandemi covid-19: Studi literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 349-358
- DeRosett, T., LaVoie, D. J., & Brooks, D. (2021). *Religious coping* amidst a pandemic: Impact on COVID-19-related anxiety. *Journal of Religion and Health*, 60, 3161–3176. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01385-5>
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and resilience: cognitive

- reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between *Religious coping* and well-being. *Journal of Religion and Health*, 60, 2892-2905
- Fahmi, A. K., & Sukmawati, R. (2020). Hubungan coping religius dengan tingkat depresi pada warga binaan wanita di lembaga pemasyarakatan. *JURNAL SURYA MUDA*, 2(2), 110-118.
- Kopacz, M. S., Connery, A. L., Bishop, T. M., Bryan, C. J., Drescher, K. D., Currier, J. M., & Pigeon, W. R. (2016). Moral injury: A new challenge for complementary and alternative medicine. *Complementary Therapies in Medicine*, 24, 29–33. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.11.003>
- Ndorang, T. A., Eka, A. R., Danal, P. H. (2022). Pengaruh coping religious terhadap stres selama pandemik pada masyarakat di daerah terpencil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 6(1), 43-55
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief rcope: Current psychometric status Of a short measure of *Religious coping*. *Religions*, 2, 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative *Religious coping* with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G. and Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE, *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:43.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:43.0.CO;2-1)
- Pirutinsky, S., Cherniak, A. D., & Rosmarin, D. H. (2020). COVID-19, mental health, and *Religious coping* among american orthodox jews. *Journal of Religion and Health*, 59, 2288–2301
- Saputro, I., Nashori, H.F., & Sulistyarini, I. (2021). Promoting resilience among family caregiver of cancer through islamic *Religious coping*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2). 55-66. <http://dx.doi.org/10.23917/indigenous.v6i2.13581>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). The role of religiosity and *Religious coping* towards seeking psychological help among college students in Semarang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 104-119. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i2.8599>
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping adversity. *Journal Of Personality*, 64(4), 873-898. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x>