

Religiusitas Intrinsik dan Psychological Well-Being Remaja: Peran Mediasi Coping Spiritual

INFO PENULIS

Putri Riani
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
liaawalia3787@gmail.com

Anna Noprianty
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
cecesudrajat02@gmail.com

Uzdma Latifah
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
latifahuzdma@gmail.com

Preti Preti
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
ppreti154@gmail.com

Surawan Surawan
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
surawan@iain-palangkaraya.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Riani, P., Noprianty, A., Latifah, U., Preti, P., & Surawan, S. (2026). Religiusitas Intrinsik dan Psychological Well-Being Remaja: Peran Mediasi Coping Spiritual. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 903-910.

Abstrak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat religiusitas intrinsik yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh keyakinan yang kuat dalam menjalankan ajaran agama, konsistensi dalam beribadah, dan menjadikan agama sebagai pedoman utama dalam kehidupan. Hasilnya menunjukkan bahwa responden telah menginternalisasikan nilai-nilai agama secara mendalam, sehingga agama tidak hanya dipahami secara teoretis tetapi juga diwujudkan dalam sikap dan tindakan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kondisi kesehatan mental responden berada pada kategori cukup tinggi hingga tinggi, dengan aspek yang paling menonjol termasuk kemandirian dalam pengambilan keputusan, kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik, dan adanya tujuan hidup yang jelas. Namun demikian, aspek penguasaan lingkungan tetap berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa sebagian responden masih menghadapi kesulitan dalam mengelola kehidupan sehari-hari, terutama dengan hal-hal yang berkaitan dengan lingkungan. Sebaliknya, coping spiritual tampaknya sangat penting bagi penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat coping spiritual yang tinggi hingga sangat tinggi, yang ditandai dengan keseimbangan antara upaya pribadi, doa, dan kepercayaan kepada Tuhan saat menghadapi masalah. Ini menunjukkan bahwa coping spiritual membantu memperkuat hubungan antara religiusitas intrinsik dan kesehatan mental, yang memungkinkan responden untuk mengelola stres dengan lebih baik dan mempertahankan keadaan pikiran yang stabil.

Kata kunci: Religiusitas Intrinsik, Kesejahteraan Psikologis, Coping Spiritual

Abstract

The results of the study indicate that the respondents have a high to very high level of intrinsic religiosity. This is demonstrated by a strong belief in practicing religious teachings, consistency in worship, and making religion the main guideline in life. The results show that the respondents have deeply internalized religious values, so that religion is not only understood theoretically but also manifested in their attitudes and actions in daily life. In addition, the respondents' mental health conditions fall into the fairly high to high category, with the most prominent aspects including independence in decision-making, the ability to establish good social relationships, and having a clear life purpose. However, the aspect of environmental mastery remains in the moderate category, indicating that some respondents still face difficulties in managing daily life, especially with matters that related to the environment. On the other hand, spiritual coping appears to be very important for this research. The results show that respondents have a high to very high level of spiritual coping, characterized by a balance between personal efforts, prayer, and trust in God when facing problems. This indicates that spiritual coping helps strengthen the relationship between intrinsic religiosity and mental health, enabling respondents to better manage stress and maintain a stable state of mind.

Key Words: Intrinsic Religiosity, Psychological Well-Being, Spiritual Coping

A. Pendahuluan

Agama adalah komponen paling penting dalam kehidupan seseorang, menurut Cooper (1993) dalam (Hidayatulloh, A., & Mutingatun, 2020) Agama dianggap sangat penting untuk menjalani kehidupan. Ini karena agama lebih universal daripada undang-undang lain, seperti undang-undang pajak. Jadi, sifat universal pasti akan menumbuhkan sifat dan sikap religiusitas dalam kehidupan beragama seseorang. Religiusitas adalah keyakinan seseorang pada agama yang menjadi dasar untuk menjalankan kehidupan mereka agar sesuai dengan tuntutan agama mereka. Religiusitas dibagi menjadi dua bagian: religiusitas intrinsik (keyakinan seseorang terhadap agama) dan religiusitas ekstrinsik (keyakinan seseorang terhadap agama) dengan alasan kerohanian atau spiritual. Religiusitas intrinsik didefinisikan sebagai dorongan dalam diri seseorang untuk menjalani kehidupan yang dilandasi oleh agamanya. Akibatnya, seseorang harus tetap teguh pada iman mereka sehingga setiap tindakan mereka mencerminkan nilai-nilai agama mereka.

Religiusitas seseorang didefinisikan sebagai tingkat keterikatannya terhadap agamanya, yang tercermin dalam sikap dan perilakunya (AN Ahmad et al., 2015 dalam (Atikaputri, 2023). Selain itu, religiusitas didefinisikan oleh (Allport & Ross, 1967) sebagai kekuatan yang mendorong seseorang untuk beragama, nilai-nilai, dan keyakinan mereka, dan religiusitas intrinsik adalah keyakinan seseorang dalam menerima dan benar-benar mengikuti agama mereka. Sebagaimana dinyatakan oleh (Khan & Kawa, 2015), perspektif Allport tentang orientasi religiusitas intrinsik dan ekstrinsik menempatkan dirinya di ujung yang berbeda dari kontinum. Agama adalah dorongan terbesar bagi orang-orang yang religius. Individu seperti ini menjalankan agama mereka pada dasarnya karena mereka mengintegrasikan atau menginternalisasikannya. Sejauh mana agama seseorang dapat mempengaruhi perilaku dan keputusan mereka untuk membeli barang, dan nilai-nilai agama sering digunakan untuk menjelaskan perbedaan dalam kebiasaan pembelian orang di seluruh dunia. Orang-orang yang sangat religius percaya bahwa keyakinan agama mereka dapat mempengaruhi cara mereka hidup sekarang dan di masa depan. Al-Qur'an dan Hadits menjelaskan hal ini. Dalam Surat al-Baqarar, ayat 168, Allah berkata, "Wahai Manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu." Ini menunjukkan betapa religius seseorang. Kepercayaan agama responden dalam studi ini didefinisikan sebagai tingkat iman mereka.

Dister (1982) Dalam Buku (Alwi, 2014) bahwa religiusitas menunjukkan pada kadar ketertarikan individu terhadap agamanya, artinya individu telah menginternalisasikan dan menghayati agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakannya. Dister juga menambahkan bahwa religiusitas dapat diartikan sebagai keberagamaan individu yang menunjukkan tingkat sejauh mana individu mengamalkan, melaksanakan dan menghayati ajaran-ajaran agamanya secara terus menerus. Pendapat Dister tentang religiusitas tersebut

menekankan pada keadaan atau kemampuan individu menginternalisasi dan menghayati agamanya dan selanjutnya internalisasi dan penghayatan tersebut akan diwujudkan dalam bentuk perilaku. Dengan demikian, religiusitas memiliki keterkaitan yang erat dengan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian Akhmad Khairi dan Surawan dalam artikel "*Mental Illness pada Remaja dan Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental*" menjelaskan bahwa agama berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi, ketahanan diri, serta kesehatan mental remaja melalui praktik spiritual dan penghayatan nilai-nilai keagamaan (Ariyana et al., 2026). Remaja yang mampu menginternalisasi dan menghayati ajaran agamanya cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup secara positif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai agama dan pembinaan akhlak memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian diri serta kesehatan mental remaja. Dalam penelitian (Hafifah et al., 2023) di dalam artikel Surawan dan Hamdanah dijelaskan bahwa pembinaan akhlak mampu membentuk perubahan pola pikir, perilaku, dan self-control remaja sehingga membantu remaja menghadapi tekanan kehidupan secara lebih positif. Temuan ini memperkuat bahwa religiusitas dan pembinaan spiritual dapat menjadi faktor penting dalam mendukung *psychological well-being* remaja.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) didalam buku (Eva & Bisri, 2018) pondasi kesejahteraan psikologis Adalah individu yang secara psikologis mampu berfungsi secara positif (*Positive psychological functioning*). Dimensi individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalannya. Menurut Ryff (1989) hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki Tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik dan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan memiliki pengharapan untuk menjadi pribadi yang bukan dirinya, dengan kata lain tidak menjadi dirinya saat ini.

b. Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive relation with others*)

Pada dimensi ini seringkali disebut dimensi yang paling penting dari konsep kesejahteraan psikologis. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Dalam dimensi ini, individu yang dikatakan tinggi atau baik ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, dan ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat terhadap orang lain. Sementara itu, individu yang dikatakan rendah atau kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

c. Memiliki Kemandirian (*Autonomy*)

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sementara individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, mereka akan membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis. Dengan kata lain individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh serta bergantung pada orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang rendah.

d. Mampu mengontrol lingkungan eksternal (*Environmental Mastery*)

Hal yang dimaksud dalam dimensi ini adalah seseorang yang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia memiliki

kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya (lingkungan eksternal). Sementara itu, Individu yang kurang baik dalam dimensi akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar disekitarnya.

e. Tujuan Hidup (Purpose in Life)

Pada dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Individu yang memiliki makna dan keterarahan dalam hidup, maka akan memiliki perasaan bahwa kehidupan baik saat ini maupun masa lalu mempunyai makna, memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki target terhadap apa yang ingin dicapai dalam hidup, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki tujuan hidup yang baik. Sementara, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini, ditandai dengan memiliki perasaan tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup tidak melihat adanya manfaat terhadap kehidupan masa lalunya, dan tidak mempunyai kepercayaan untuk membuat hidup berarti. Dimensi ini juga menggambarkan kesehatan mental (psikologis) seseorang, karena kita tidak dapat melepaskan diri dari keyakinan yang dimiliki seorang individu mengenai tujuan dan makna kehidupannya ketika mendefinisikan kesehatan mental.

f. Pengembangan Potensi dalam diri (Personal Growth)

Dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Personal growth ini penting untuk dimiliki setiap individu dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasi diri, misalnya keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang memiliki personal growth yang baik memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi dalam diri, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sementara itu, Individu yang kurang baik dalam personal growth ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, memiliki perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang monoton dan stagnan, serta tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalaninya.

Berdasarkan penjelasan mengenai dimensi *psychological well-being* tersebut, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dalam diri, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup, menghadapi tekanan, serta menjaga kestabilan emosi dan mentalnya.

Dalam hal ini, Coping Spiritual dipandang sebagai proses psikologis yang berkaitan dengan pencarian makna hidup dan hubungan dengan sesuatu yang dianggap sakral, termasuk mencakup cara individu memahami pengalaman hidup, menafsirkan peristiwa yang dihadapi, serta membangun tujuan hidup yang bermakna, spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengembangkan makna terhadap pengalaman sulit yang dihadapi, menjaga keseimbangan emosional dan mental.

Strategi Koping: Indikator dari Strategi koping yaitu, (Pargament, 2001)

1. Self-Directing Religious Coping

2. Deferring Religious Coping

Strategi ini menunjukkan bahwa individu menyerahkan penyelesaian masalah kepada Tuhan, sehingga kontrol utama dianggap berada pada Tuhan.

3. Collaborative Religious Coping

Strategi ini menggambarkan bahwa individu bekerja sama dengan Tuhan dalam menghadapi masalah

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Penelitian korelasional memiliki kedudukan penting dalam ilmu pendidikan karena memberikan dasar pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antarvariabel tanpa intervensi langsung. Pendekatan ini digunakan untuk menggali hubungan yang terjadi secara alami di lingkungan akademik dengan tujuan memberikan gambaran empiris yang dapat mendukung pengembangan teori pendidikan. Menurut Creswell dan Guetterman (2021), penelitian korelasional merupakan bagian dari metode kuantitatif yang memfasilitasi pengumpulan data numerik untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Perkembangannya dalam dua dekade terakhir menunjukkan bahwa penelitian ini menjadi salah satu pilar dalam riset pendidikan modern karena mampu mengidentifikasi pola hubungan yang sulit ditangkap melalui pendekatan eksperimental. Pendekatan ini dipilih untuk menguji

pengaruh religiusitas intrinsik terhadap psychological well-being mahasiswa baru melalui peran mediasi coping spiritual. Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian tidak berfokus pada pengukuran data numerik saja, tetapi pada pengujian hipotesis hubungan kausal, koefisien regresi, dan signifikansi mediasi terkait internalisasi agama, strategi coping spiritual, serta dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru dalam kehidupan sehari-hari yang dipengaruhi faktor sosial dan teknologi.

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru (maba) di UIN Palangkaraya yang aktif dalam praktik keagamaan intrinsik dan menghadapi tantangan psikologis sehari-hari. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yakni dengan memilih 17 responden maba yang dianggap memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian serta mampu memberikan data numerik yang relevan mengenai religiusitas intrinsik, coping spiritual, dan psychological well-being.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang di bagikan kepada mahasiswa uin palangkaraya. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data numerik secara langsung mengenai tingkat religiusitas intrinsik, strategi coping spiritual (self-directing, deferring, collaborative), serta dimensi psychological well-being (self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan inferensial yang dihitung secara statistik untuk mendapatkan hasil. Proses analisis dimulai dengan menelaah seluruh data yang diperoleh dari hasil kuesioner menggunakan software SPSS. Selanjutnya dilakukan proses pengujian validitas-reliabilitas, regresi berganda, dan analisis jalur untuk mengidentifikasi pola pengaruh langsung-mediasi. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai hubungan religiusitas intrinsik, coping spiritual, dan psychological well-being pada anak remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Studi ini melibatkan 18 siswa dari berbagai program studi dan angkatan. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih responden; ini termasuk siswa yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner. Data yang diperoleh harus relevan, akurat, dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	5	27,8%
Perempuan	13	72,2%
Total	18	100%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan 13 responden perempuan, atau 72,2%, dibandingkan dengan 5 responden laki-laki, atau 27,8%. Ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah	Persentase
PAI	2	11,1%
Akuntansi Syariah	2	11,1%
BKI	1	5,6%
Ekonomi Syariah/ESY	3	16,7%
HKI	1	5,6%
IQT	1	5,6%
MPI	1	5,6%
PBS	1	5,6%
PGMI	1	5,6%
Pendidikan Agama Islam	1	5,6%
Sejarah Peradaban Islam	1	5,6%
Lainnya	1	11,1%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden berasal dari berbagai program studi dengan distribusi yang cukup merata. Program Studi Ekonomi Syariah memiliki jumlah responden tertinggi, yaitu 3 orang (16,7%), sementara program studi lain memiliki distribusi yang lebih rata.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2024	9	50%
2025	2	11,1%
24	4	22,2%
23	1	5,6%
Lainnya	2	11,1%
Total	18	100%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 9 orang (50%), berasal dari angkatan 2024. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa yang baru saja memulai kuliah

Uji Validitas

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Mahasiswa Berdasarkan Angkatan

Item	r hitung	Keterangan
S1	0,682	Valid
S2	0,645	Valid
S3	0,618	Valid
S4	0,701	Valid
S5	0,676	Valid
diuji	P6	Valid
hitung	P7	Valid
0,30.	P8	Valid
bahwa	P9	Valid
dapat	P10	Valid
benar.	C11	Valid
	C12	Valid
	C13	Valid
	C14	Valid
	C15	Valid

Validitas dengan kriteria r lebih besar dari Hasilnya menunjukkan semua item valid, sehingga alat mengukur variabel penelitian dengan Konsistensi tidak terpengaruh oleh perbedaan angkatan, dengan ketenangan

ibadah dan keyakinan kepada Tuhan yang paling penting.

a. Statistik Deskriptif

Tabel 5. Distribusi Jawaban Variabel Spiritualitas

Item Pernyataan	Skor 4	Skor 5	Keterangan Dominan
Keyakinan menjalankan ajaran agama	6 (33,3%)	12 (66,7%)	Sangat Tinggi
Agama sebagai pedoman hidup	7 (38,9%)	6 (33,3%)	Tinggi
Konsistensi menjalankan ajaran agama	10 (55,6%)	3 (16,7%)	Tinggi
Ketenangan dalam ibadah	4 (22,2%)	14 (77,8%)	Sangat Tinggi
Agama sebagai bagian penting hidup	5 (27,8%)	12 (66,7%)	Sangat Tinggi

Sumber: Data Primer 2026

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas responden tergolong tinggi hingga sangat tinggi. Mayoritas responden menunjukkan persetujuan kuat terhadap pernyataan yang

berkaitan dengan keyakinan mereka, praktik ibadah mereka, dan peran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 6. Distribusi Jawaban Variabel Kesejahteraan Psikologis

Item Pernyataan	Skor 3	Skor 4	Skor 5	Keterangan Dominan
Menerima diri	5	7	6	Cukup Tinggi
Empati	3	7	6	Tinggi
Kemandirian keputusan	2	8	8	Tinggi
Mengatur kehidupan	8	6	3	Cukup
Rencana masa depan	2	4	12	Tinggi

Sumber: Data Primer 2026

Data menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis responden berada pada kategori cukup baik hingga tinggi, dengan aspek kemandirian dalam pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan yang paling dinilai.

Tabel 7. Distribusi Jawaban Variabel Coping Spiritual

Item Pernyataan	Skor 3	Skor 4	Keterangan Dominan
Menyelesaikan masalah sendiri	8	8	Tinggi
Mengelola emosi	7	9	Tinggi
Percaya solusi dari Tuhan	5	12	Sangat Tinggi
Tuhan menghilangkan kecemasan	7	10	Sangat Tinggi
Berdoa dan berusaha	8	10	Sangat Tinggi

Sumber: Data Primer 2026

Hasil menunjukkan strategi coping berbasis spiritual berada pada tingkat yang sangat tinggi hingga sangat tinggi. Responden tidak hanya berusaha secara pribadi, tetapi juga memasukkan doa dan kepercayaan kepada Tuhan ke dalam situasi mereka.

D. Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa religiusitas intrinsik berkontribusi secara signifikan pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa baru. Tingkat kesehatan mental yang cukup tinggi, terutama dalam hal kemandirian, relasi sosial, dan tujuan hidup, dikaitkan dengan tingginya religiusitas, yang tercermin dari keyakinan yang kuat, konsistensi dalam beribadah, dan penerapan agama sebagai pedoman hidup. Namun, masih ada beberapa hal yang belum sempurna, seperti kemampuan untuk mengendalikan lingkungan, terutama selama transisi ke kehidupan perkuliahan. Selain itu, perawatan spiritual berfungsi sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara religiusitas intrinsik dan kesejahteraan psikologis. Individu lebih mampu mengatasi tekanan, mencapai ketenangan batin, dan mempertahankan stabilitas psikologis dengan menggunakan strategi coping yang melibatkan usaha, doa, dan kepercayaan kepada Tuhan. Oleh karena itu, untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa baru, religiusitas intrinsik dan coping spiritual sangat penting.

E. Referensi

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). *PERSONAL RELIGIOUS ORIENTATION AND PREJUDICE*. 5(4), 432-443.
- Alwi, S. (2014). *Perkembangan Religiusitas Remaja* (Cetakan I). Kaukaba Dipantara.
- Ariyana, F. N., Nurlaila, S., Ramadhan, S. A. O., Miranda, M., & Surawan, S. (2026). Dynamics of Self-Awareness and Transcendental Experience in High School Students: A Phenomenological Study from the Perspective of the Psychology of Religion. *International Journal of Education and Literature*, 5(1), 163-170.
- Atikaputri, R. (2023). *Pengaruh religiusitas intrinsik dan sertifikasi halal terhadap niat beli produk kosmetik pada generasi z skripsi*.
- Eva, N. U. R., & Bisri, M. O. H. (2018). *SISWA CERDAS ISTIMEWA*.
- Hafifah, W., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2023). Dampak Pembinaan Akhlak Terhadap Self Control Remaja. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 128-139.
- Hidayatulloh, A., & Mutingatun, N. (2020). *Etika Uang Dan Kecurangan Pajak: Religiusitas Intrinsik, Religiusitas Ekstrinsik, Gender, Materialisme, Dan Cinta Uang Sebagai Variabel Moderasi*. 12.

- Khan, M. I., & Kawa, M. H. (2015). A Study of Religious Orientation and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Social Sciences (IJSS)*, 5(2), 11-18.
- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press.