

## Religious Coping dalam Pembelajaran Pai: Perspektif Psikologi Pendidikan Islam terhadap Kesehatan Mental Siswa

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Alya Rahmi Ihsan Universitas Islam Negeri Palangka raya <a href="mailto:alyarahmi0808@gmail.com">alyarahmi0808@gmail.com</a>	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 <a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a>
Annisa Annisa Universitas Islam Negeri Palangka raya <a href="mailto:Annisasasa216@gmail.com">Annisasasa216@gmail.com</a>	
Khairunisa Islami Universitas Islam Negeri Palangka raya <a href="mailto:Khairunnisa917@gmail.com">Khairunnisa917@gmail.com</a>	
Eva Suriyaningsih Universitas Islam Negeri Palangka raya <a href="mailto:evasamuda91@gmail.com">evasamuda91@gmail.com</a>	
Surawan Surawan Universitas Islam Negeri Palangka raya <a href="mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id">surawan@iain-palangkaraya.ac.id</a>	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### Saran Penulisan Referensi :

Ihsan, A. R., Annisa, A., Islami, K., Suriyaningsih, E., & Surawan, S., (2026). Religious Coping dalam Pembelajaran Pai: Perspektif Psikologi Pendidikan Islam terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2), 1036-1041.

### Abstrak

Kesehatan mental para siswa menjadi salah satu elemen krusial dalam pendidikan, terutama saat tekanan akademis dan tuntutan belajar semakin meningkat. Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk mendukung siswa dalam menghadapi beban tersebut adalah coping religius, yang berarti menggunakan kepercayaan, nilai-nilai, dan praktik agama sebagai strategi untuk mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan coping religius dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam, memahami bagaimana siswa mengalami penggunaan coping religius saat menghadapi tekanan belajar, dan mengevaluasi kontribusi coping religius dalam menjaga kesehatan mental siswa dari sudut pandang psikologi pendidikan Islam. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi agar dapat memahami pengalaman subjektif siswa dalam menafsirkan praktik keagamaan sebagai cara untuk menghadapi tekanan akademik. Temuan dari kajian ini menunjukkan bahwa pembelajar Pendidikan Agama Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, rasa syukur, dan tawakal, serta praktik ibadah seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu siswa dalam mengelola stres belajar, meredakan emosi, dan meningkatkan ketahanan mental. Oleh karena itu, coping religius memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa untuk menjaga keseimbangan psikologis melalui penguatan spiritualitas dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

**Kata kunci:** Coping Religius, Pembelajaran PAI, Kesehatan Mental

### Abstract

Mental health among students has become one of the crucial elements in education, especially as academic pressure and learning demands continue to increase. One method that can be applied to support students in dealing with these pressures is religious coping, which refers to the use of religious beliefs, values, and practices as strategies to overcome stress. This study aims to examine the implementation of religious coping in Islamic Religious Education (PAI) learning, to understand how students experience the use of religious coping when facing academic pressure, and to evaluate the contribution of religious coping in maintaining students' mental health from the perspective of Islamic educational psychology. This research adopts a qualitative approach using a phenomenological method in order to understand students' subjective experiences in interpreting religious practices as a way to cope with academic stress. The findings of this study indicate that Islamic Religious Education learning which integrates spiritual values such as patience, gratitude, and trust in God (tawakal), as well as worship practices such as prayer, supplication, dhikr, and reciting the Qur'an, can help students manage academic stress, reduce emotional distress, and improve mental resilience. Therefore, religious coping plays a significant role in helping students maintain psychological balance through the strengthening of spirituality in Islamic Religious Education learning.

**Keywords:** Religious Coping, Islamic Religious Education Learning, Mental Health.

### A. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah bagian penting dari pertumbuhan siswa karena mempengaruhi seberapa baik siswa belajar, bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, dan bagaimana mereka mengembangkan potensi mereka sepenuhnya. Dalam dunia pendidikan, siswa seringkali menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, tugas sekolah, persaingan belajar, dan permasalahan sosial yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, dapat mengakibatkan rendahnya motivasi belajar, kesulitan mengendalikan emosi, bahkan masalah kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara untuk membantu siswa mengatasi tekanan psikologis secara positif dan adaptif.

Salah satu cara untuk menangani stres hidup adalah melalui coping keagamaan. Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa coping keagamaan adalah bagaimana orang menggunakan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaannya untuk memahami dan menangani masalah yang mereka hadapi. Dengan menggunakan pendekatan keagamaan, masyarakat dapat menemukan kedamaian batin, merasa lebih optimis, dan mampu melihat tantangan hidup dengan lebih positif. Dari perspektif psikologi agama, coping keagamaan dipandang sebagai cara yang membantu orang untuk menurunkan stres dan menjaga keseimbangan mental.

Dalam konteks pendidikan Islam, gagasan tentang coping keagamaan erat kaitannya dengan pembelajaran dalam Pendidikan Agama Islam (PAI). Pembelajaran PAI bertujuan tidak sekedar memberikan ilmu agama, namun juga membentuk karakter dan spiritualitas peserta didik. Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, rasa syukur, amanah, dan keikhlasan dapat membantu siswa menghadapi berbagai macam tekanan hidup. Selain itu, amalan keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Quran diyakini dapat memberikan ketenangan pikiran dan membantu siswa mengendalikan emosi dan kecemasan.

Gagasan Zakiah Daradjat menyoroti bahwa agama memainkan peran kunci dalam menjaga kestabilan kesehatan mental seseorang. Orang yang memahami agama dengan baik seringkali memiliki kesehatan mental yang lebih stabil karena memiliki arah hidup dan kekuatan spiritual untuk menangani permasalahan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa menjadi religius dan mengamalkan keyakinan Anda dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan mempermudah penanganan stres. Namun penelitian yang membahas penerapan religius coping dalam pembelajaran PAI sebagai upaya menjaga kesehatan mental siswa masih terbatas, terutama dari perspektif psikologis pendidikan Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat jelas bahwa pembelajaran PAI mempunyai potensi besar dalam membantu siswa mengembangkan strategi coping keagamaan untuk menghadapi stres belajar dan menjaga kesehatan mental. Dengan membangun nilai-nilai spiritual dan membiasakan praktik keagamaan, siswa diharapkan mampu mengelola emosi, meningkatkan kekuatan mental, dan menghadapi stres sekolah dengan lebih bijak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana religius coping digunakan dalam pembelajaran PAI dan menganalisis perannya terhadap kesehatan mental siswa dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari buku-buku utama yang membahas religious coping, psikologi pendidikan Islam, dan kesehatan mental siswa, sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel, hasil penelitian terdahulu, serta sumber lain yang mendukung kajian ini. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Penerapan Religious Coping Dalam Pembelajaran PAI Pada Siswa

Religious coping adalah cara yang digunakan orang untuk menangani tekanan hidup dengan mengacu pada keyakinan mereka. Dalam lingkungan pendidikan, coping keagamaan penting karena siswa sering menghadapi berbagai tekanan akademis dan sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Tekanan ini dapat terlihat dari semakin banyaknya tugas sekolah, kebutuhan untuk berprestasi, persaingan di kelas, dan masalah dengan teman. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan stres belajar, kecemasan, bahkan menurunkan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara untuk membantu siswa mengatasi tekanan tersebut dengan cara yang positif, salah satu caranya adalah dengan menggunakan coping keagamaan dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI).

Dalam pembelajaran PAI, coping religius diterapkan dengan penguatan nilai-nilai spiritual yang diajarkan kepada siswa. Nilai-nilai seperti sabar, bersyukur, amanah, ikhlas, dan husnuzan menjadi landasan yang kuat dalam membentuk cara berpikir dan berperilaku siswa ketika menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan memahami nilai-nilai tersebut, siswa belajar bahwa setiap permasalahan dan tekanan merupakan bagian dari ujian hidup, yang harus dihadapi dengan kesabaran, usaha, dan keimanan kepada Allah SWT. Proses pembelajaran ini membantu siswa mengembangkan sikap yang lebih positif agar tidak mudah menyerah ketika menghadapi stres sekolah.

Selain mengajarkan nilai-nilai spiritual, penggunaan coping religius dalam pembelajaran PAI juga dilakukan dengan membiasakan siswa dalam menjalankan ibadah dalam kehidupan sehari-hari. Amalan keagamaan seperti shalat, dzikir, membaca Al-Quran, dan tadarus penting untuk membantu siswa menemukan kedamaian batin. Kegiatan keagamaan ini memberikan efek psikologis yang dapat membantu siswa rileks, menurunkan kecemasan, dan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan belajar. Dari perspektif psikologi agama, praktik beribadah tidak hanya dipandang sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk membantu individu mencapai kestabilan emosi dan mental.

Pembelajaran PAI juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang membantu kesejahteraan mental siswa. Guru PAI tidak hanya bertugas mengajarkan pelajaran agama saja, namun juga memberikan bimbingan moral dan spiritual kepada siswanya. Melalui nasehat, motivasi, dan pendekatan keagamaan dalam proses pembelajaran, guru dapat membantu siswa memahami bahwa kesulitan belajar bukanlah suatu hal yang perlu ditakuti, namun merupakan bagian dari proses pengembangan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Cara ini dapat membantu siswa membangun rasa percaya diri, optimisme, dan kemampuan mengelola diri ketika menghadapi stres akademik.

Penerapan coping keagamaan dalam pembelajaran PAI juga terlihat dari bagaimana siswa menggunakan nilai-nilai dan amalan keagamaan dalam menangani permasalahan yang dihadapinya. Ketika siswa merasa cemas menjelang ujian, kesulitan memahami pelajaran, atau merasa stres karena tugas sekolah, seringkali mereka mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berdoa dan beribadah. Kegiatan ini menimbulkan perasaan damai dan membantu siswa meringankan beban pikirannya. Dengan demikian, coping keagamaan menjadi alat psikologis yang membantu siswa menjaga emosi mereka tetap stabil dan membangun kekuatan mental ketika menghadapi berbagai tantangan belajar.

Dari sudut pandang psikologi pendidikan Islam, penggunaan religius coping dalam pembelajaran PAI menunjukkan bahwa pendidikan Islam bukan sekedar penguasaan ilmu, namun juga membangun kesehatan mental dan spiritual peserta didik. Pembelajaran yang memadukan keyakinan agama dan kebiasaan spiritual dapat membantu siswa belajar menangani

stres dengan cara yang lebih fleksibel. Oleh karena itu, penggunaan coping keagamaan dalam pembelajaran PAI memainkan peran kunci dalam membantu siswa menangani stres akademik sekaligus menjaga kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

### **Religious Coping dalam Menghadapi Stres Belajar Siswa**

Siswa di lingkungan sekolah sering kali merasakan banyak tekanan yang datang dari tuntutan belajar dan juga dari interaksi sosial. Tekanan itu bisa datang dari banyak tugas sekolah, persiapan untuk ujian, persaingan dalam meraih prestasi, serta harapan dari orang tua dan orang-orang di sekitar kita. Kondisi ini bisa menyebabkan stres saat belajar yang berpengaruh pada keadaan emosional siswa, seperti merasa cemas, lelah secara mental, kurang semangat untuk belajar, serta mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Karena itu, siswa perlu memiliki cara-cara untuk mengatasi yang bisa membantu mereka menghadapi tekanan dengan cara yang baik dan bisa menyesuaikan diri. Salah satu cara yang sering dipakai adalah coping religius, yang merupakan pendekatan spiritual untuk menghadapi stres belajar.

Mengandalkan cara-cara keagamaan membantu siswa mendapatkan ketenangan hati melalui kegiatan keagamaan yang dilakukan secara teratur. Kegiatan seperti salat, berdoa, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi psikologis siswa. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih tenang saat menghadapi berbagai tekanan dalam belajar. Dalam pandangan psikologi agama, kegiatan keagamaan bisa membantu orang untuk mengurangi rasa cemas, mengatur emosi, dan meningkatkan rasa optimis. Saat siswa mendekati diri kepada Allah SWT, mereka cenderung percaya bahwa setiap kesulitan bisa dihadapi dengan sabar dan usaha yang baik. Dengan begitu, tekanan dalam belajar tidak akan mudah menyebabkan stres yang berlebihan.

Pengalaman siswa dalam menggunakan cara beragama untuk mengatasi masalah juga terlihat dari bagaimana mereka memahami kesulitan dalam belajar. Siswa yang memiliki pemahaman agama yang kuat biasanya melihat tekanan dari sekolah sebagai bagian dari hidup dan sebagai ujian yang perlu dihadapi dengan sabar dan menyerahkan diri kepada Tuhan. Pandangan ini membantu siswa untuk membangun cara berpikir yang lebih baik, sehingga mereka tidak cepat merasa putus asa saat menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam belajar. Dengan cara ini, mengandalkan agama tidak hanya membantu mengurangi stres emosional, tetapi juga membentuk sikap mental yang lebih kuat saat menghadapi tantangan di bidang pendidikan.

Selain mendukung pengelolaan stres akademis, pendekatan religius juga berfungsi untuk memperkuat pengendalian diri siswa ketika menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekolah. Di masa remaja, siswa kerap menghadapi masalah dalam pertemanan, rasa kurang percaya diri, serta tekanan dari sekitar. Dengan nilai-nilai spiritual yang diinternalisasikan melalui Pendidikan Agama Islam, siswa diajarkan untuk mengembangkan sikap sabar, ikhlas, husnuzan, dan keterampilan mengelola emosi. Nilai-nilai ini membantu siswa agar lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan dan mengurangi perilaku negatif yang mungkin timbul akibat stres psikologis.

Dalam kajian psikologi pendidikan Islam, pengalaman siswa dalam menerapkan coping religius mengindikasikan bahwa spiritualitas sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Tujuan dari pendidikan PAI bukan hanya untuk memberikan pemahaman mengenai ajaran agama, tetapi juga untuk membangun keseimbangan emosional dan spiritual peserta didik. Dengan rutin melakukan aktivitas religius, siswa dapat meraih ketenangan hati, meningkatkan rasa percaya diri, serta lebih siap dalam menghadapi tekanan belajar. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan PAI menjadi faktor krusial dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Oleh karena itu, pengalaman siswa dalam menggunakan coping religius menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memainkan peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Melalui kebiasaan beribadah, penguatan nilai-nilai religius, dan pemahaman agama yang mendalam, siswa mampu mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi, meningkatkan daya tahan mental, dan membangun sikap optimis saat menjalani pendidikan. Ini mengindikasikan bahwa coping religius tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, namun juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu siswa menjaga keseimbangan mental dan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

### **Peran Religious Coping Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam**

Kesehatan mental adalah salah satu hal penting dalam hidup siswa karena memengaruhi cara mereka belajar, mengontrol emosi, dan berinteraksi dengan teman-teman di sekolah. Siswa yang memiliki kondisi mental yang sehat biasanya lebih mampu mengatasi tekanan dari sekolah, memiliki semangat belajar yang tinggi, dan dapat berinteraksi dengan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Di sisi lain, jika tekanan belajar tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa menyebabkan

kecemasan, stres, kelelahan emosional, dan bahkan bisa membuat semangat belajar siswa menurun. Oleh karena itu, kita perlu cara yang bisa membantu siswa menjaga keseimbangan mental mereka, salah satunya adalah dengan menggunakan coping religius.

Religious coping adalah cara untuk menghadapi stres dalam hidup dengan menggunakan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan mental. Dalam pandangan psikologi pendidikan Islam, pendekatan yang religius dianggap sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini karena agama memberikan petunjuk hidup, ketenangan jiwa, serta makna terhadap berbagai kejadian yang dialami oleh seseorang. Saat siswa mengalami tekanan dalam belajar, pendekatan agama membantu mereka menyadari bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari ujian hidup yang perlu dihadapi dengan sabar, berusaha, dan berserah diri kepada Allah SWT. Pemahaman itu membantu siswa untuk memiliki cara berpikir yang lebih baik dan tidak cepat menyerah saat menghadapi masalah.

Kegiatan keagamaan yang dilakukan secara teratur juga berpengaruh pada kestabilan emosi siswa. Kegiatan seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tadarus dapat memberikan rasa tenang secara psikologis, sehingga membantu siswa mengurangi kecemasan dan stres mental. Dalam pandangan psikologi agama, kegiatan beribadah dapat membantu seseorang untuk fokus pada pikiran, menenangkan perasaan, dan meningkatkan rasa optimis. Saat siswa mendekati diri kepada Allah SWT melalui ibadah, mereka biasanya merasa lebih tenang dan percaya bahwa setiap masalah bisa dihadapi dengan baik. Dengan begitu, kegiatan keagamaan tidak hanya menjadi tugas spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Dalam psikologi pendidikan Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai kondisi yang bebas dari masalah psikologis, tetapi juga melibatkan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Pendidikan Islam menekankan pentingnya membangun akhlak dan memperkuat spiritualitas siswa agar mereka bisa menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan bijak. Nilai-nilai seperti kesabaran, rasa syukur, keikhlasan, berpikir positif, dan keteguhan hati merupakan dasar yang sangat penting untuk membangun ketahanan mental siswa. Nilai-nilai itu membantu siswa untuk mengatur emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan membentuk sikap positif saat menghadapi tekanan di sekolah maupun dalam kehidupan sosial.

Mengandalkan agama juga membantu siswa untuk menjadi lebih kuat secara mental dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Siswa yang memiliki keimanan yang kuat biasanya lebih bisa bangkit dari kegagalan dan menghadapi stres hidup dengan sikap yang lebih tenang. Mereka tidak cepat putus asa saat menghadapi kesulitan dalam belajar karena percaya bahwa setiap usaha yang mereka lakukan akan mendapatkan bantuan dari Allah SWT. Selain itu, pendekatan agama membantu siswa untuk menemukan makna baik dari setiap pengalaman hidup. Dengan begitu, mereka bisa menghadapi tekanan dengan cara yang lebih baik dan sesuai. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam membangun kekuatan mental siswa selama proses pendidikan.

Oleh karena itu, cara beragama dalam menghadapi masalah sangat penting untuk menjaga kesehatan mental siswa menurut pandangan psikologi pendidikan Islam. Dengan memperkuat nilai-nilai spiritual dan membiasakan praktik keagamaan, siswa bisa belajar cara mengelola stres, menjaga emosi tetap stabil, dan meningkatkan ketahanan mental saat menghadapi tekanan dari akademik maupun sosial. Karena itu, pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi untuk mentransfer pengetahuan agama, tetapi juga untuk membantu membentuk kesejahteraan psikologis dan spiritual siswa. Hal ini penting agar mereka dapat menjalani hidup dengan lebih seimbang dan positif.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *religious coping* memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik sekaligus menjaga kesehatan mental mereka. Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), penerapan nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, ikhlas, husnuzan, dan tawakal, serta pembiasaan praktik ibadah seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an mampu membantu siswa mengelola stres belajar secara lebih positif. Pendekatan religius tersebut memberikan ketenangan batin, membantu mengendalikan emosi, serta meningkatkan rasa optimisme siswa ketika menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Selain itu, *religious coping* juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu siswa membangun ketahanan mental dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami

sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, pembelajaran PAI tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian ilmu agama, tetapi juga sebagai upaya membentuk kesejahteraan psikologis dan spiritual peserta didik melalui penguatan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari.

## E. Referensi

- Agama, Sujud Jurnal, Sosial D A N Budaya, Menengah Pertama, Hanum Aprilianingrum, Dhikrul Hakim, Anna Qomariana, Universitas Pesantren, Tinggi Darul, and Ulum Unipdu. "Pengaruh Coping Stres Terhadap Motivasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Siswa" 1, no. 3 (2025): 308–21.
- Aprilianingrum, Hanum, Dhikrul Hakim, dan Anna Qomariana. 2025. "Pengaruh Coping Sekolah Menengah Pertama 2 Jombang." Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya 1(3): 308–321.
- Asih, Zwesty Kendah, Arief Sukino, dan Fitri Sukmawati. 2025. "Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis." Kartika: Jurnal Studi Keislaman 5(2): 895–908.
- Ayun, Qurraotu, and Lisnawati Ruhaena. "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review" 5, no. 02 (2024): 115–25.
- Bahari, W. F. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau dari Penggunaan Strategi Coping Stress pada Sales di PT. X. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
- Bahri, A. S., Napsin, Maryati, N., & Jamilah, R. E. (2024). Implementasi Pemikiran Zakiah Daradjat Dalam Menghadapi Isu Kesehatan Mental di Institusi Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi*, 4(6).
- Burhamzah, Muftihaturrmah, Syaifah Fatimah, dan Alamsyah. 2024. "Studi tentang Pengaruh Pembelajaran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Siswa." Maruki: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam 2(1): 19–26.
- Caenovea, Ciraenda, Zahra Ichtiara Massari, dan Surawan. 2025. "Doa dan Ibadah sebagai Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(2), hlm. 102–110.
- Giono, Eko, and Surawan Surawan. "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" 04, no. 02 (2025): 393–400
- Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z, Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 10 Nomor 02, 2548-6950
- Khoirunnisa, Ananda Siti, dan Rudi Adi Nugroho. 2023. "Mekanisme Pertahanan Diri dan Coping Stress Tokoh Utama dalam Antologi Cerpen Malam Terakhir Karya Leila S. Chudori: Kajian Psikologi Sastra." *Jurnal Sastra Indonesia* 12 (3): 197–205.
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa (JURKAM)* 1 (2): 101–107.
- Mental dan Spiritual Peserta Didik, *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, Olahraga, Dan Kesehatan (Sportika)*, Volume 1 Nomor 2 , Hlm. 115 - 127
- Miftahul Jannah, 2024, Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat, *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*
- Muhammad, M. H. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah. (2023). Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar [Religious Coping In Prison Inmates Class IA Makassar]. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 598–602
- Qurraotu Ayun, Taufik Kasturi, & Lisnawati Ruhaena. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 115–125.
- Suryani, G. M., Irman, dan E. Susandra. 2025. "Pengembangan Program Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Agama untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa." *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Tripertiwi, A. M. (2024). Konsep dasar kesehatan mental (Pengertian, prinsip-prinsip, fungsi mental hygiene). *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, 92–101.
- Ubaidillah, Fauzul Adim, dan Moh. Rizki Jaelani. 2026. "Religiusitas dan Strategi Coping Stres Santri Remaja." *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 1, Januari 2026, hlm. 169–178.
- Zakkiya, F. R., & Arifin, M. B. U. (2025). Konsep pendidikan Islam Zakiah Daradjat berbasis kesehatan mental. *Academia Open*, 10(1).