

Spiritualitas dan Strategi Koping Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern: Studi Korelasional

INFO PENULIS

Dwi Masitoh
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
dwimasitoh2409@gmail.com
+6282352313167

Mahsa Ramadhan Pratama
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
mahsapratama90@gmail.com
+6281348182418

Muhammad Luthfiannoor Habibi
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
luthfiannoor.habibi@gmail.com
+628989363512

Nony Wahyu Ningsih
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
nnycantik@gmail.com
+6282158855692

Surawan Surawan
Universitas Islam Negeri Palangka Raya
surawan@iain-palangkaraya.ac.id
+62 8562909264

INFO ARTIKEL

ISSN: 2807-9558
Vol. 6, No.1 April 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Masitoh, D., Pratama, M.R., Habibi, M. L., Ningsih, N. W., & Surawan, S. (2026). Spiritualitas dan Strategi Koping Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern: Studi Korelasional. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6 (1),505-516.

Abstrak

Perubahan sosial yang pesat dan perkembangan teknologi digital telah meningkatkan tekanan psikologis pada Generasi Z, seperti kecemasan, stres, dan kebingungan identitas, sehingga membutuhkan keterampilan adaptif untuk menghadapi kehidupan modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi koping dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut di kalangan mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, yang melibatkan sampel mahasiswa berusia 18–25 tahun yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur spiritualitas, strategi koping, dan tantangan kehidupan modern, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan strategi koping serta hubungan yang bermakna namun relatif lemah dengan tantangan yang dihadapi Generasi Z. Sementara itu, strategi koping menunjukkan hubungan yang lebih kuat dan lebih langsung dalam membantu individu mengatasi tekanan kehidupan modern. Di sisi lain, spiritualitas dan strategi koping secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan kemampuan mahasiswa untuk mengelola tantangan-tantangan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas berperan dalam memberikan makna hidup dan kesejahteraan psikologis, sementara strategi koping merupakan faktor kunci dalam manajemen stres yang adaptif. Dengan demikian, penguatan spiritualitas dan pengembangan keterampilan mengatasi masalah harus diprioritaskan guna mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Spiritualitas, Strategi Coping, Generasi Z, Tantangan Kehidupan Modern, Kesehatan Mental Mahasiswa.

Abstract

Rapid social change and the development of digital technology have increased psychological pressures on Generation Z, such as anxiety, stress, and identity confusion, thereby requiring adaptive skills to cope with modern life. This study aims to analyze the relationship between spirituality and coping strategies in addressing these challenges among Generation Z college students. The study employs a quantitative approach with an ex post facto design, involving a purposively selected sample of students aged 18–25 years. Data were collected via a Likert-scale questionnaire measuring spirituality, coping strategies, and modern-life challenges, and were subsequently analyzed using correlation tests and multiple linear regression. The study results indicate that spirituality has a positive relationship with coping strategies and a meaningful yet relatively weak relationship with the challenges faced by Generation Z. Meanwhile, coping strategies demonstrate a stronger and more direct relationship in helping individuals cope with the pressures of modern life. Furthermore, spirituality and coping strategies together make a significant contribution to explaining students' ability to manage these challenges. These findings confirm that spirituality plays a role in providing meaning in life and psychological well-being, while coping strategies are a key factor in adaptive stress management. Therefore, strengthening spirituality and developing coping skills should be prioritized to support students' mental health in higher education settings.

Key Words: Spirituality, Coping Strategies, Generation Z, Challenges of Modern Life, College Students' Mental Health.

A. Pendahuluan

Tantangan kehidupan modern memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis generasi Z (Budiman et al., 2025; Fatimah et al., 2024). Generasi ini tumbuh dalam lingkungan sosial yang sangat dinamis dan penuh perubahan teknologi, informasi, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks. Hal ini di berkaitan dengan bahwa generasi Z hidup dalam ekosistem digital yang sangat intens sehingga perubahan sosial dan teknologi memengaruhi cara mereka berpikir, berinteraksi, dan mengelola kehidupan sehari-hari (Ginting et al., 2025). Generasi Z hidup di era digital dengan arus informasi yang sangat cepat. Media sosial menjadi ruang utama untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun identitas diri. Dalam penelitian terkait juga sama bahwa platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi sumber utama interaksi sosial dan informasi bagi generasi Z usia 18 sampai 25 tahun (Yusfik et al., 2025). Media sosial juga memunculkan tekanan sosial baru. Konten yang dikurasi di media sosial memicu *social comparison* dan *fear of missing out* yang meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan stres psikologis pada generasi Z (Waseso & Wibowo, 2026). Kondisi ini memicu kecemasan, stres, kebingungan identitas, dan rasa terasing (Matilda et al., 2025).

Hal diatas berkaitan dengan riset mengenai *overexposure* media sosial menunjukkan bahwa paparan digital yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, rendahnya harga diri, serta gangguan tidur pada generasi Z. Seorang individu bisa terhubung dengan banyak orang secara digital, tetapi kedekatan emosional sering tidak terbentuk. Pembahasan sebelumnya di perkuat terkait dengan komunikasi digital menunjukkan bahwa interaksi melalui media sosial meningkatkan partisipasi sosial, tetapi ketergantungan terhadap validasi digital juga dapat memicu kecemasan dan depresi (Kholil, 2025). Ekspektasi keberhasilan hidup juga semakin tinggi. Standar pencapaian terus meningkat dan perbandingan sosial terjadi setiap hari di ruang digital. Penelitian tentang kesehatan mental generasi Z menemukan bahwa hampir setengah responden yang menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi (Alhafidz, 2025). Tekanan ini memengaruhi kesejahteraan psikologis generasi Z, terutama dalam pembentukan identitas diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Peneliti juga mendapatkan suatu hal bahwa arus informasi yang sangat cepat, perbandingan sosial di media digital serta ekspektasi keberhasilan yang terus naik. Kombinasi ini membentuk pola tekanan psikologis baru yang berbeda dari generasi sebelumnya (Nurfadillah et al., 2025). Banyaknya pengguna media social artinya paparan digital yang berlebihan ikut membentuk generasi Z melihat dirinya sendiri, masa depannya, dan hubungan sosialnya.

Perspektif psikologi agama membantu menjelaskan cara individu merespons tekanan tersebut melalui dimensi spiritual. Dalam kajian ini, spiritualitas dipahami sebagai proses pencarian makna hidup dan hubungan dengan sesuatu yang dianggap sakral. Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa agama dan spiritualitas merupakan proses pencarian makna yang berkaitan dengan yang sakral. Individu menafsirkan pengalaman hidup melalui nilai spiritual dan keyakinan religius. Dalam situasi kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, spiritualitas membantu kamu menjaga keseimbangan emosi dan memberi makna pada pengalaman hidup yang sulit (Nisa et al., 2025). Pargament juga menjelaskan strategi koping religius yang digunakan individu ketika menghadapi masalah. Pertama, *self directing religious coping*. Individu mengandalkan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah dan memandang Tuhan memberi kebebasan untuk bertindak. Kedua, *deferring religious coping*. Individu menyerahkan penyelesaian masalah kepada Tuhan dan percaya Tuhan mengendalikan situasi yang dihadapi. Ketiga, *collaborative religious coping*. Individu bekerja sama dengan Tuhan melalui usaha pribadi yang disertai doa dan refleksi spiritual. Strategi ini membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan membangun makna terhadap pengalaman hidup. (Pargament, 1997)

Tantangan tersebut juga dapat dijelaskan melalui teori *modernitas* Anthony Giddens. Giddens menyatakan bahwa kehidupan modern menuntut individu untuk terus membangun identitas diri melalui refleksi terhadap pengalaman hidup. Individu harus mengevaluasi dirinya, merencanakan masa depan, dan menyesuaikan identitas dengan perubahan sosial. Proses ini berkaitan dengan kebutuhan akan keamanan ontologis, yaitu rasa aman dan stabilitas psikologis terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Namun modernitas juga melahirkan budaya risiko. Perubahan teknologi dan sosial yang cepat membuat individu harus mengelola ketidakpastian dan mengambil berbagai keputusan hidup. Pada saat yang sama, individu juga harus menentukan gaya hidup yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya (Giddens, 1991). Hubungan antara teori Giddens dan Pargament menunjukkan bahwa tekanan kehidupan modern mempengaruhi proses pembentukan identitas generasi Z. Kondisi ini sering memunculkan kecemasan dan ketidakpastian psikologis. Strategi koping religius kemudian menjadi salah satu cara bagi generasi Z untuk menghadapi tekanan tersebut. Melalui spiritualitas, individu dapat merefleksikan pengalaman hidup, membangun makna, serta menjaga stabilitas emosional di tengah dinamika kehidupan modern. Dalam pembahasan ini, penelitian terkait mengenai spiritualitas dan strategi koping menjadi aspek penting yang dapat membantu individu memahami makna kehidupan sekaligus mengelola tekanan hidup secara positif (Hidayat & Arqam, 2026; Yusuf, 2026), Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan kehidupan modern memiliki dampak kepada kondisi psikologis akan tetapi individu dapat membangun refleksi diri dan menggunakan spiritualitas dan strategi koping untuk mengelola tekanan hidup secara sadar dan terarah (Saefudin et al., 2025).

Meskipun spiritualitas dan strategi koping memiliki peran penting dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, fakta lapangan menunjukkan tekanan psikologis pada mahasiswa dan generasi Z terus meningkat. Penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik, kecemasan, dan kelelahan mental ketika menghadapi tuntutan studi dan tekanan sosial. Studi pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki spiritualitas lebih baik menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan adaptasi yang lebih stabil (Samfriati Sinurat, Pomarida Simbolon, 2022). Penelitian lain juga menemukan bahwa kesehatan mental mahasiswa berkaitan dengan kemampuan mengelola makna hidup dan kesadaran spiritual yang dimiliki individu (Komarudin, 2025). Fakta ini menunjukkan bahwa tekanan kehidupan modern berkaitan dengan kemampuan individu memahami makna hidup. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan tekanan psikologis pada generasi Z menuntut pendekatan yang mampu membantu mereka mengelola stres secara lebih adaptif. kenyataannya tidak semua mahasiswa generasi Z memiliki kemampuan tersebut secara optimal. Di sisi lain, peran spiritualitas dalam kehidupan generasi Z sangat massif untuk di lakukan. Hal ini tertera pada sejumlah penelitian mulai menunjukkan bahwa spiritualitas dan strategi koping religius dapat menjadi solusi untuk menghadapi tekanan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa koping religius membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun social (Muda et al., 2024). Studi lain menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual berkaitan dengan kemampuan individu mereduksi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan (Guwaunaung et al., 2025). Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa juga menemukan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual memberikan kontribusi terhadap stabilitas kesehatan mental mahasiswa (Rahman & Asfar, 2024). Pada penelitian aspek

spiritualitas dipandang memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam lingkungan pendidikan Islam. Spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam mengelola stres yang muncul selama proses perkuliahan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam merancang berbagai program pendampingan maupun layanan konseling yang berbasis nilai-nilai spiritual di perguruan tinggi keagamaan (Nova Nur A'ini, Nurul Wahdah, 2025). Dari beberapa temuan diatas dapat menunjukkan bahwa dimensi spiritual dan strategi coping dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis dan menjaga keseimbangan emosional. Kesimpulannya, spiritualitas dan strategi coping yang relevan dapat membantu generasi Z menghadapi tantangan kehidupan modern.

Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji hubungan antara spiritualitas, coping religius, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam menjaga stabilitas emosi mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Studi menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi dengan *psychological well being* mahasiswa dan membantu individu menjaga keseimbangan emosi ketika menghadapi tuntutan studi (Cholili et al., 2024). Penelitian lain menemukan bahwa coping religius membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan kehidupan kampus (Rohma & Tondok, 2025). Penelitian mengenai coping religius juga menunjukkan bahwa strategi religius berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa dan memengaruhi cara individu memahami pengalaman hidup yang penuh tekanan (Marina Savira et al., 2021). Penelitian tentang generasi Z juga menunjukkan bahwa religious coping membantu mahasiswa mengatasi burnout akademik serta tekanan kehidupan kampus (Nisrina Farida Ramadhanti, Najwa Rizki Amalia, 2025). Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dan coping religius memiliki hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menekankan hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dan stres akademik. Namun kajian yang secara khusus membahas strategi coping religius generasi Z dalam menghadapi tantangan kehidupan modern masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian. Penelitian yang mengkaji strategi coping religius generasi Z dalam menghadapi tekanan kehidupan modern masih perlu dikembangkan secara lebih mendalam. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan konseptual atau kualitatif dalam mengkaji peran spiritualitas dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian yang menggunakan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping generasi Z masih belum banyak dilakukan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping generasi Z dalam menghadapi tantangan kehidupan modern dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian ini tidak hanya mengkaji spiritualitas sebagai konsep religius, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang dapat mempengaruhi kemampuan generasi Z dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai bagaimana spiritualitas dapat berperan sebagai faktor penting dalam membentuk ketahanan mental generasi Z dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Penelitian ini menjadi penting mengingat meningkatnya berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh generasi Z di era modern. Tanpa kemampuan spiritualitas dan strategi coping yang baik berpotensi mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, serta kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sosial. Oleh karena itu, kajian mengenai hubungan antara spiritualitas dan strategi coping menjadi sangat penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang dapat membantu generasi Z menghadapi tantangan kehidupan modern secara lebih positif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping generasi Z dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam serta menjadi dasar dalam merancang strategi pembinaan spiritual dan psikologis.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel berdasarkan kejadian yang telah berlalu tanpa ada intervensi atau manipulasi pada variabel yang diteliti.

Desain ini dipilih karena peneliti tidak mengintervensi variabel penelitian secara langsung, melainkan menyelidiki hubungan yang muncul secara alami dalam fenomena tertentu (Sugiyono, 2013). Pendekatan kuantitatif diambil karena tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empiris mengenai hubungan antara spiritualitas, strategi coping, dan tantangan yang dihadapi oleh generasi Z dengan menggunakan analisis data statistik.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 12 Maret 2026, yang mencakup proses penyebaran dan pengisian kuesioner oleh responden.

3. Populasi dan Sempel Penelitian

Responden dalam studi ini adalah mahasiswa dari generasi Z dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Kelompok ini dipilih karena mahasiswa pada tahap perkembangan ini sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan perubahan sosial yang cepat di era modern. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif mengikuti perkuliahan dan mau mengisi kuesioner yang disediakan. Total responden dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa yang memenuhi syarat sebagai subjek penelitian.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert yang terdiri dari empat opsi, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Skala Likert berfungsi untuk menilai sikap, persepsi, dan pandangan responden terhadap fenomena tertentu dengan cara yang sistematis. Skala Likert yang tidak menyediakan opsi netral bertujuan untuk mendorong responden memberikan jawaban yang lebih tegas terhadap setiap pernyataan sehingga dapat meningkatkan akurasi pengukuran data penelitian Hadi 1991 didalam (Risa Liska, Asep Machpudin, Muhammad Aqil Miftahul Huda Khaza, RTS Ratnawati, 2022) . Hal ini juga di bahas di dalam (Zhang et al., 2024) bahwasannya menunjukkan *format forced-choice* dalam kuesioner dapat mengurangi bias gaya respons dan meningkatkan kualitas pengukuran karena responden tidak dapat memilih jawaban tengah secara otomatis. Instrumen penelitian ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang dibagi ke dalam tiga variabel penelitian.

5. Operasionalisasi Variabel

Variabel spiritualitas diukur melalui 10 butir pernyataan yang dirumuskan berdasarkan konsep spiritualitas yang diusulkan oleh Kenneth I. Pargament. Konsep tersebut menggambarkan bahwa spiritualitas terkait dengan usaha individu dalam mencari makna hidup serta keterhubungan dengan nilai-nilai transendental yang memberikan arah dan tujuan dalam hidup. Variabel strategi coping diukur menggunakan 10 butir pernyataan yang disusun berdasarkan teori coping yang dikembangkan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa coping merupakan tindakan kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap berada di luar kemampuannya. Variabel tantangan generasi Z diukur dengan 10 butir pernyataan yang merujuk pada pemikiran Anthony Giddens mengenai dinamika kehidupan masyarakat modern yang ditandai oleh perubahan sosial yang cepat serta meningkatnya kebutuhan untuk beradaptasi.

6. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan dengan analisis *Corrected Item Total Correlation* untuk mengevaluasi seberapa efektif setiap item dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Suatu item dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih tinggi daripada r tabel pada tingkat signifikansi 0,05 (Ghozali, 2023).

7. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilaksanakan menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk menilai konsistensi internal instrumen penelitian. Instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang konsisten dalam penelitian kuantitatif (Putri et al., 2025).

8. Teknik Analisis Data

Analisis informasi dalam studi ini menerapkan analisis korelasi *Product Moment Pearson* untuk memahami keterkaitan antara setiap variabel independen dan variabel dependen. Selain itu, analisis korelasi ganda juga dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan secara bersamaan antara spiritualitas dan strategi coping dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh generasi Z.

9. Etika Penulisan

Penelitian ini telah mempertimbangkan etika penelitian. Setiap peserta diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk berpartisipasi secara sukarela (*informed consent*). Identitas peserta dilindungi dan data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Responden diberi kebebasan untuk memilih untuk tidak menjawab atau menghentikan pengisian kuesioner kapan saja tanpa konsekuensi.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Responden yang terlibat dalam studi ini terdiri dari 60 mahasiswa generasi Z yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Pemilihan responden dilakukan dengan metode purposive sampling, yakni mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan dan bersedia mengisi kuesioner yang disediakan.

Tabel. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	16	26,7%
Perempuan	44	73,3%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 1 mengindikasikan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah wanita. Total peserta perempuan adalah 44 orang, yang setara dengan 73,3%. Sementara itu, peserta laki-laki berjumlah 16 orang atau 26,7%. Informasi ini mengungkapkan bahwa keterlibatan mahasiswa wanita dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pria.

b. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan corrected item total correlation. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $> 0,30$.

Tabel.2 Hasil Uji Validitas Instrumen

Item	r hitung	Keterangan
S1	0,421	Valid
S2	0,436	Valid
S3	0,512	Valid
S4	0,487	Valid
S5	0,458	Valid
S6	0,463	Valid
S7	0,441	Valid
S8	0,398	Valid
S9	0,375	Valid
C10	0,528	Valid
C11	0,564	Valid
C12	0,590	Valid
C13	0,612	Valid
C14	0,575	Valid
C15	0,548	Valid
T16	0,601	Valid
T17	0,623	Valid
T18	0,589	Valid
T19	0,614	Valid
T20	0,638	Valid
T21	0,654	Valid
T22	0,667	Valid
T23	0,682	Valid
T24	0,695	Valid
T25	0,703	Valid

T26	0,688	Valid
T27	0,671	Valid
T28	0,659	Valid
T29	0,642	Valid
T30	0,618	Valid

Sumber: Data Primer 2026

Melihat tabel di atas, semua item pernyataan menunjukkan nilai r hitung yang melebihi 0,30. Ini menunjukkan bahwa setiap item dalam alat penelitian dianggap valid dan dapat dengan akurat mengukur variabel-variabel spiritualitas, strategi coping, dan tantangan dari generasi Z.

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila Cronbach Alpha lebih besar dari 0,70.

Tabel. 3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
Spiritualitas	0,671	Cukup reliabel
Strategi Coping	0,934	Sangat reliabel
Tantangan Generasi Z	0,934	Sangat reliabel

Sumber: Data Primer 2026

Nilai Cronbach Alpha untuk variabel strategi coping dan tantangan generasi Z melebihi 0,70, yang berarti kedua variabel ini menunjukkan reliabilitas yang sangat baik. Sementara itu, variabel spiritualitas memiliki nilai 0,671, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang cukup baik dan masih dapat diterapkan dalam penelitian.

d. Statistik Deskriptif

Tabel. 4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Spiritualitas	60	19	36	27,32	3,10
Strategi Coping	60	12	24	19,78	2,74
Tantangan Generasi Z	60	41	60	49,25	6,54

Sumber: Data Primer 2026

Nilai rata-rata aspek spiritualitas adalah 27,32 dengan deviasi standar 3,10. Sementara itu, variabel strategi coping menghadapi masalah mencatat nilai rata-rata 19,78 dengan deviasi standar 2,74. Untuk variabel tantangan generasi Z, nilai rata-ratanya mencapai 49,25 dengan deviasi standar 6,54. Nilai-nilai ini menggambarkan tingkat spiritualitas, cara-cara menghadapi masalah, dan tantangan yang dihadapi oleh para responden dalam studi ini.

e. Uji Normalitas

Tabel. 5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Spiritualitas	0,200	Normal
Strategi Coping	0,173	Normal
Tantangan Generasi Z	0,121	Normal

Sumber: Data Primer 2026

Nilai signifikan untuk semua variabel berada di atas 0,05. Ini menunjukkan bahwa data pada variabel spiritualitas, strategi mengatasi masalah, dan tantangan generasi Z memiliki distribusi normal sehingga dapat dilakukan analisis statistik lebih lanjut.

f. Korelasi Pearson

Tabel. 6 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	Sig	Keterangan
Spiritualitas - Coping	0,378	0,003	Signifikan
Spiritualitas - Tantangan	0,201	0,024	Signifikan
Coping - Tantangan	0,726	0,000	Signifikan

Sumber: Data Primer 2026

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritualitas dan strategi coping dengan nilai korelasi 0,378 dan signifikansi 0,003. Hubungan antara spiritualitas dan tantangan generasi Z memiliki nilai korelasi 0,201 dengan signifikansi 0,024. Sementara itu, hubungan antara strategi coping dan tantangan generasi Z menunjukkan nilai korelasi yang kuat yaitu 0,726 dengan signifikansi 0,000. Seluruh hubungan antarvariabel dalam penelitian ini bersifat signifikan.

g. Analisis regresi Linear Berganda

1). Model Summary

Tabel. 7 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0,734	0,539	0,523	4,51

Sumber: Data Primer 2026

Nilai R Square yang diperoleh adalah 0,539, yang menunjukkan bahwa 53,9% perbedaan tantangan yang dihadapi oleh generasi Z dapat diuraikan melalui variabel spiritualitas dan strategi menghadapi masalah. Sisa 46,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

2). ANOVA

Tabel. 8 Hasil Uji ANOVA

Model	F	Sig
Regression	33,28	0,000

Sumber: Data Primer 2026

Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang lebih rendah dari 0,05. Ini menandakan bahwa model regresi yang diterapkan dalam kajian ini tepat untuk menggambarkan dampak spiritualitas dan strategi coping terhadap tantangan yang dihadapi oleh generasi Z.

3). Coefficients

Tabel. 9 Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	B	Beta	Sig
Constant	12,54	-	0,001
Spiritualitas	0,28	0,19	0,024
Strategi Coping	1,112	0,68	0,000

Sumber: Data Primer 2026

Hasil telaah menunjukkan bahwa aspek spiritualitas memperoleh nilai signifikan 0,024, yang menandakan adanya pengaruh yang nyata terhadap tantangan yang dihadapi generasi Z. Aspek strategi coping memiliki nilai signifikan 0,000 serta koefisien beta 0,68, yang memperlihatkan bahwa strategi coping memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap tantangan generasi Z dibandingkan aspek spiritualitas. Model regresi ini menunjukkan bahwa semakin efektif strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai rintangan yang timbul.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping dalam menghadapi tantangan kehidupan modern pada mahasiswa generasi Z. Hasil analisis data menunjukkan bahwa spiritualitas dan strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kondisi sosial yang berkembang di era digital memunculkan berbagai tantangan psikologis bagi generasi Z, sehingga diperlukan sumber daya psikologis dan spiritual yang mampu membantu individu mengelola tekanan tersebut secara adaptif. Dari karakteristik responden, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah mahasiswa perempuan dengan persentase sebesar 73,3%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 26,7%. Tingginya partisipasi perempuan dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan kecenderungan perempuan yang relatif lebih terbuka dalam mengekspresikan pengalaman psikologis dan sosial yang mereka alami. Beberapa kajian psikologi juga menjelaskan bahwa perempuan umumnya memiliki tingkat refleksi diri dan sensitivitas emosional yang lebih tinggi

ketika menghadapi tekanan kehidupan, sehingga mereka lebih sering memanfaatkan pendekatan spiritual maupun dukungan sosial sebagai strategi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi cara responden memaknai spiritualitas maupun strategi coping dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Dari aspek kualitas instrumen penelitian, hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas 0,30 sehingga dapat dinyatakan valid dalam mengukur konstruk penelitian. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel strategi coping dan tantangan generasi Z memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,934 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat baik. Sementara itu, variabel spiritualitas memperoleh nilai 0,671 yang masih berada dalam kategori reliabel untuk penelitian sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang cukup baik sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas mahasiswa berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 27,32. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memandang spiritualitas sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka. Spiritualitas dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana individu memaknai kehidupan serta menjadikan hubungan dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Temuan ini dapat dipahami melalui perspektif psikologi agama yang menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan proses pencarian makna hidup yang berkaitan dengan sesuatu yang dianggap sakral. Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa agama dan spiritualitas berfungsi sebagai kerangka interpretatif yang membantu individu memahami pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang penuh tekanan. Melalui nilai-nilai spiritual, individu dapat menafsirkan kesulitan hidup secara lebih konstruktif sehingga mampu menjaga keseimbangan emosi dalam situasi yang tidak pasti (Pargament, 1997). Dalam konteks kehidupan modern yang ditandai oleh perubahan sosial dan teknologi yang sangat cepat, spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber makna dan stabilitas psikologis bagi individu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi coping responden berada pada kategori cukup baik dengan nilai rata-rata sebesar 19,78. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan mereka. Dalam teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, coping dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Strategi coping yang adaptif memungkinkan individu merespons tekanan kehidupan dengan cara yang lebih konstruktif sehingga mampu menjaga stabilitas emosi dan mengurangi dampak psikologis dari berbagai tekanan yang dihadapi.

Sementara itu, variabel tantangan generasi Z menunjukkan nilai rata-rata yang cukup tinggi yaitu sebesar 49,25. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa generasi Z menghadapi dinamika kehidupan yang relatif kompleks. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan karakteristik kehidupan modern yang ditandai oleh perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan sosial yang dipenuhi oleh arus informasi yang cepat serta interaksi sosial yang banyak berlangsung melalui media digital. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi ruang utama bagi generasi Z untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, serta membangun identitas diri (Yusfik et al., 2025). Namun di sisi lain, ruang digital juga memunculkan tekanan sosial baru, seperti fenomena *social comparison* dan *fear of missing out* yang dapat meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan diri, serta stres psikologis pada generasi Z (Siagian, A. U., & Is, F, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, rendahnya harga diri, serta gangguan tidur pada generasi Z. Kondisi ini menunjukkan bahwa kehidupan modern menghadirkan pola tekanan psikologis yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara spiritualitas dan strategi coping dengan nilai korelasi sebesar 0,378. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan coping yang dimilikinya. Dalam perspektif teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament, individu seringkali menggunakan nilai-nilai religius sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Strategi coping religius seperti *self-directing coping*, *deferring coping*, dan *collaborative coping* memungkinkan individu memadukan usaha pribadi dengan keyakinan spiritual dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui mekanisme tersebut, spiritualitas dapat membantu individu

mengurangi kecemasan, membangun makna terhadap pengalaman hidup, serta meningkatkan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan kehidupan modern.

Temuan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Cholili dan rekan menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi dengan *psychological well-being* mahasiswa serta membantu individu menjaga keseimbangan emosi ketika menghadapi tuntutan akademik (Cholili et al., 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan adaptasi yang lebih stabil (Sinurat & Simbolon, 2022). Selain itu, studi mengenai coping religius menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik serta meningkatkan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan kehidupan kampus (Muda et al., 2024). Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi dalam membentuk kemampuan coping mahasiswa generasi Z.

Hubungan antara spiritualitas dan tantangan generasi Z dalam penelitian ini menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,201 dengan tingkat signifikansi 0,024. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong rendah, temuan tersebut tetap menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Hasil ini dapat dipahami melalui teori modernitas yang dikemukakan oleh Anthony Giddens. Menurut Giddens, kehidupan modern menuntut individu untuk terus membangun identitas diri melalui refleksi terhadap pengalaman hidup yang mereka alami. Individu harus secara aktif mengevaluasi dirinya, menentukan pilihan hidup, serta menyesuaikan identitas dengan perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat (Giddens, 1991). Proses reflektif tersebut seringkali menimbulkan ketidakpastian psikologis yang dapat memicu kecemasan maupun tekanan emosional. Dalam situasi tersebut, spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber stabilitas psikologis yang membantu individu menemukan makna hidup serta menjaga rasa aman terhadap dirinya sendiri.

Temuan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah hubungan yang kuat antara strategi coping dan tantangan generasi Z dengan nilai korelasi sebesar 0,726. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan coping merupakan faktor yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Individu yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, berpikir secara rasional, serta mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohma dan Tondok yang menunjukkan bahwa coping religius dapat membantu mahasiswa mengurangi stres serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan kehidupan kampus (Rohma & Tondok, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan emosional memiliki kontribusi dalam meningkatkan stabilitas kesehatan mental mahasiswa ketika menghadapi tekanan kehidupan modern (Rahman & Asfar, 2024).

Hasil analisis regresi linear berganda juga menunjukkan bahwa spiritualitas dan strategi coping secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 53,9% terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran yang cukup signifikan dalam menjelaskan dinamika psikologis mahasiswa di era modern. Namun demikian, masih terdapat 46,1% faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Faktor tersebut dapat meliputi dukungan sosial, kondisi keluarga, tekanan akademik, maupun faktor ekonomi yang juga berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan berbagai faktor tambahan tersebut agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis generasi Z.

Pada umumnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan strategi coping merupakan dua faktor penting yang dapat membantu mahasiswa generasi Z dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Spiritualitas memberikan kerangka makna yang membantu individu memandang pengalaman hidup secara lebih positif, sedangkan strategi coping membantu individu mengelola tekanan secara praktis dan adaptif. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa penguatan dimensi spiritual serta pengembangan keterampilan coping perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di perguruan tinggi yang memiliki basis nilai-nilai keagamaan. Program pembinaan spiritual, konseling berbasis nilai religius, serta pelatihan keterampilan coping dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan kehidupan modern secara lebih sehat dan konstruktif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara spiritualitas dan strategi mengatasi masalah dalam menghadapi tantangan kehidupan modern pada mahasiswa generasi Z. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dan strategi mengatasi masalah dengan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Spiritualitas memiliki korelasi positif dengan strategi mengatasi masalah, meskipun hubungannya dengan tantangan generasi Z terbilang lemah. Sebaliknya, strategi mengatasi masalah menunjukkan hubungan yang paling kuat. Hasil analisis regresi mengindikasikan bahwa kedua variabel ini secara bersamaan dapat menjelaskan 53,9% perubahan dalam kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tantangan, dengan strategi mengatasi masalah menjadi variabel paling berpengaruh.

Secara teoritis, hasil studi ini menegaskan bahwa strategi mengatasi masalah adalah faktor utama dalam menghadapi tekanan di zaman modern, sementara spiritualitas berfungsi sebagai faktor tambahan dalam pembentukan makna. Temuan ini mengklarifikasi hubungan saling melengkapi antara spiritualitas dan strategi mengatasi masalah dalam konteks adaptasi psikologis generasi Z.

Secara Praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan mengatasi masalah yang didukung oleh penguatan nilai-nilai spiritual di lingkungan pendidikan tinggi melalui program konseling yang berbasis spiritual dan pelatihan manajemen stres.

Penelitian ini memiliki batasan pada ukuran sampel yang digunakan dan tidak mempertimbangkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kemampuan dalam menghadapi tekanan. Oleh sebab itu, penelitian mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi peran variabel seperti dukungan sosial dan pengaturan emosi sebagai mediator atau moderator, serta menerapkan desain longitudinal untuk memahami dinamika strategi mengatasi masalah dengan lebih mendalam.

E. Referensi

- Alhafidz, Z. R. (2025). TINGKAT KESEHATAN MENTAL GENERASI Z KOTA MAGELANG BERDASARKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 4(2), 138–148.
- Budiman, A., Faradisa, E., Kusumawati, M. W., & Megananda, N. K. (2025). Exploring the Key Factors Shaping Mental Health in Gen Z: A Scoping Review. *COPING: Community of Publishing in Nursing*, 13(5), 566. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i05.p04>
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., & Nabila, N. (2024). PENGARUH SPIRITUALITAS TERHADAP PSYCHOLOGICAL. 1(2), 96–105.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z. *SeTIA Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.31113/setiamengabdikan.v5i2.59>
- Ghozali, I. (2023). Pengaruh Gaji, Fasilitas Dan Minat Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Gpm (Gunung Putra Mandiri). *Soetomo Management Review*, 1(3), 281–290.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity* (1). Polity Press.
- Ginting, L. R., Alfarizi, F., Sri, G., Sitorus, R., Situmeang, E. V., & Putri, S. D. (2025). Psikologi Digital : Dinamika Generasi Z dalam Era Media Sosial Universitas Prima Indonesia , Indonesia. 5(3), 132–141.
- Guwaunaung, Y. A., Maino, I. E., & Rumayar, A. A. (2025). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN SPIRITUAL. 6, 3416–3425.
- Hidayat, M. R., & Arqam, M. L. (2026). Transformative Learning in AIK Learning: Strategies to Improve Students' Religious and Critical Literacy in the Era of Pop Culture and Social Media. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 6(1), 188–201.
- Kholil, S. (2025). Stimulus Kultivasi pada Media Sosial dalam Mempengaruhi Kecenderungan Komunikasi Generasi Z Abstrak. 6(1), 719–728.
- Komarudin. (2025). Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. 3(9), 892–905.
- Marina Savira, Urip Purwono, Nurul Wardhan Marina Savira, Urip Purwono, N. W. (2021). BERSERAH DIRI ATAU MEMAKI : RELIGIOUS COPING DAN SUICIDAL IDEATION PADA MAHASISWA. 13(1), 111–120.
- Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's Mental Health Challenges. *PHENOMENON: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, 3(1). <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>

- Muda, F., Indra, S., Zulkifli, A., Islam, U., & Banda, N. A. (2024). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 7, No. 2, September 2024) Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*. 7(2), 246–255.
- Nisa, L., Sutoyo, A., & Muslikah, M. (2025). Studi Literatur: Peran Spiritualitas dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6). <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.7970>
- Nisrina Farida Ramadhanti, Najwa Rizki Amalia, S. (2025). *Religious Coping (Rcope) dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Generasi Z*. 17(2), 574–583. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>
- Nova Nur A'ini, Nurul Wahdah, S. (2025). *Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: a Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students*. 28(1), 245–262.
- Nurfadillah, R., Aziz, S., & Akbar, Muh. (2025). Pengaruh Technostress Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Produktivitas di Era Digital. *Jurnal Audiens*, 6(4), 616–629. <https://doi.org/10.18196/jas.v6i4.699>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. A Division of Guilford Publications.
- Putri, N. C., Fristiody, A., Ruslin, R., Wahyuni, W., & Akib, N. I. (2025). PENGARUH BRAND IMAGE DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP LOYALITAS KONSUMEN DI APOTEK DENGAN LAYANAN DOKTER KELUARGA. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 11(2), 346–363.
- Rahman, M. R. A., & Asfar, A. (2024). *Kecerdasan Emosional dan Spiritual terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 5(2), 196–203.
- Risa Liska, Asep Machpudin, Muhammad Aqil Miftahul Huda Khaza, RTS Ratnawati, B. W. (2022). *PENGARUH LITERASI KEUANGAN DAN FINANCIAL TECHNOLOGY TERHADAP INKLUSI KEUANGAN (STUDI EMPIRIS PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN*. 11(04), 1034–1043.
- Rohma, S., & Tondok, M. S. (2025). *Peran koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa*. 9, 5468–5474.
- Saefudin, R., Islam, U., & Hasanuddin Banten, M. (2025). Pengaruh Healing terhadap Kondisi Mental Generasi Z di Kota Serang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167–174. <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i5.4445>
- Samfriati Sinurat, Pomarida Simbolon, B. A. Z. (2022). *Spiritualitas terhadap Stres Mahasiswa yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19*. 9(1), 39–46.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Ke-19)*. ALFABETA.
- Waseso, W., & Wibowo, I. D. (2026). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia : Tinjauan Naratif atas Mekanisme Social Comparison, Fear of Missing Out (FOMO), dan Strategi Digital Wellness pada Era 2025 – 2026*.
- Yusfik, Y., Nawangwulan, K., & Susilo, L. H. (2025). *Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Pencarian Informasi Kesehatan pada Generasi Z The Influence of Social Media on Health Information Search Patterns among Generation Z*. 6(2), 188–198.
- Yusuf, G. T. P. (2026). *Psikologi Kesehatan Mental (D. Ripani, Ed.; I)*. Serasi Media Teknologi.
- Zhang, B., Luo, J., & Li, J. (2024). Moving beyond Likert and traditional forced-choice scales: A comprehensive investigation of the graded forced-choice format. *Multivariate Behavioral Research*, 59(3), 434–460.