

## **Pengaruh Do'a Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa**

**Ade Ayu Rahma Donna<sup>1</sup>, Anisa Putri<sup>2</sup>, Dwi Nopiyanti<sup>3</sup>, Ica Parhati<sup>4</sup>, Novalinda Aprianti<sup>5</sup>, Supita Anggraini<sup>6</sup>, Viola Delita<sup>7</sup>, Dila Arviansyah<sup>8</sup>, Hellen Aulia Putri<sup>9</sup>, Riyanda Nashril Hidayah<sup>10</sup>, Varinda Yossi<sup>11</sup>, Vitara<sup>12</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Jambi,

<sup>3</sup> Universitas Sriwijaya,

<sup>4</sup> Poltekkes Kemeskes Yogyakarta,

<sup>5</sup> Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,

<sup>6</sup> STIKES TMS Bengkulu

\*Corresponding Email : [adeayu2910@gmail.com](mailto:adeayu2910@gmail.com), [nisakarla12@gmail.com](mailto:nisakarla12@gmail.com), [dwinopiyanti59@gmail.com](mailto:dwinopiyanti59@gmail.com), [icha.prhti@gmail.com](mailto:icha.prhti@gmail.com), [apriantinovalinda1904@gmail.com](mailto:apriantinovalinda1904@gmail.com), [supitaanggraini77@gmail.com](mailto:supitaanggraini77@gmail.com), [violadelitaa@gmail.com](mailto:violadelitaa@gmail.com), [dilanarviansyah64@gmail.com](mailto:dilanarviansyah64@gmail.com), [hellenaulia09@gmail.com](mailto:hellenaulia09@gmail.com), [riyandanashrilhidayah@gmail.com](mailto:riyandanashrilhidayah@gmail.com), [varindayossi0@gmail.com](mailto:varindayossi0@gmail.com), [uitaratar13@gmail.com](mailto:uitaratar13@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This research is entitled "The Effect of Prayer on Coping Stress in Students". Stress coping behavior can also be regarded as transactions made by individuals to overcome various demands (internal and external) as something that burdens and interferes with their survival. Stress coping strategies aim to overcome situations and demands that are felt to be pressing, challenging, burdensome, and exceeding the resources they have. Spiritual strategies with prayer can affect coping stress. The purpose of this article is to explain the understanding of the effect of prayer on coping with stress in college students. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection methods from books or journals. The technique used is by analyzing the contents of the various literatures collected. The results of this study indicate that prayer is very influential on coping with stress in students, seen from various literatures which state that students in coping with stress always involve spirituality or draw closer to God. Prayer is one that has an influence on coping with stress, students feel more at ease in their hearts, souls and bodies after making prayer as a way of coping with stress with good results.*

**Keywords:** *Coping stress, Prayer, Students*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Do'a Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa". Perilaku *coping stress* juga dapat dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi *coping stress* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Strategi spiritual dengan do'a dapat berpengaruh terhadap *coping stress*. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan pemahaman tentang pengaruh do'a terhadap *coping stress* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data dari buku atau jurnal. Adapun teknik yang digunakan, yaitu dengan menganalisis isi dari berbagai literatur yang dikumpulkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa do'a sangat berpengaruh terhadap *coping stress* pada mahasiswa, dilihat dari berbagai literatur yang menyatakan bahwa mahasiswa dalam melakukan *coping stress* selalu melibatkan kespiritualan atau mendekatkan diri kepada Allah. Do'a adalah salah satu yang memiliki pengaruh bagi *coping stress*, mahasiswa merasa lebih tenang hati, jiwa, dan raganya setelah menjadikan do'a sebagai salah satu cara *coping stress* dengan hasil yang baik.

**Kata kunci :** *Coping stress, Do'a, Mahasiswa*

---

### **Pendahuluan**

Manusia tidak pernah luput dari masalah-masalah atau problema-problema yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik yang disadari ataupun tidak disadarinya. Problema tersebut biasanya datang dari sesama manusia. Setiap manusia memiliki kebutuhan dan keinginan-keinginan tertentu, dan di antaranya ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya secara berjuang mati-matian dan ada pula yang tidak berhasil menggapainya.

Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres seperti dengan berdoa. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stress*.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data dari buku atau jurnal. Adapun teknik yang digunakan, yaitu dengan menganalisis isi dari berbagai literatur yang dikumpulkan.

### **Hasil**

Hasil penelitian yang diambil berdasarkan berbagai literatur menyatakan bahwa mahasiswa menjadikan doa sebagai salah satu strategi *coping stress*. Doa berpengaruh terhadap *coping stress* pada mahasiswa, hal ini merupakan bentuk dukungan serta kepercayaan kepada Allah memohon kepada Allah agar segala permasalahan yang menyebabkan dampak stress itu terselesaikan. Dan dengan berdoa mahasiswa mampu untuk menyadari bahwa dirinya adalah makhluk Allah yang lemah dan butuh bantuan Allah di segala permasalahannya.

### **Pembahasan**

Mahasiswa dapat didefinisikan berasal dari kata yakni terdiri dari dua kata yaitu maha Yang berarti besar dan siswa yang berarti orang yang Sedang melakukan pembelajaran, jadi mahasiswa Merupakan seseorang yang menjalani jenjang Pendidikan yang lebih tinggi dari siswa. Sedangkan Menurut pendapat Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang Secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di Perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 Tahun. Mahasiswa merupakan orang-orang calon Sarjana yang dalam keterlibatannya dengan Perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan Masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-Calon intelektual. Mahasiswa memegang peranan penting terhadap diri sendiri maupun masyarakat, tercapainya pembentukan karakter yang

intelektual, berkualitas, berbudi luhur dan bermoral akan menunjang terpacainya peran mahasiswa sebagai *iron stock*. (Wulan, 2014)

Proses Belajar diperguruan tinggi pada umumnya memakan waktu yang cukup lama, hal inilah yang sering menjadi sebab Mendatangkan dan menimbulkan rasa jenuh dan malas belajar, ditambah adanya tuntutan kemandirian yang lebih selama perkuliahaan, dan Belum lagi dengan masalah dalam pertemanan serta lingkungan perkuliahaan yang sering tidak dapat dihindari mahasiswa. Hal ini sering menjadikan beban tersendiri bagi mahasiswa. Aspek- aspek tersebut secara langsung akan memunculkan masalah-masalah mahasiswa dalam proses Perkuliahannya. (Hardianto, 2014)

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan mengatur waktu efektif dan efisien agar tugas-tugas Akademik yang dibebankan kepadanya bisa terselesaikan tepat waktu, ketenangan dan cara berpikir dalam menyikapi permasalahan namun, pada kenyataannya Hanya sedikit mahasiswa siap dan mampu memajemen diri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak Dapat membagi waktunya dengan tepat, lingkungan sosial yang kurang mendukung, dan permasalahan permasalahan yang terkadang membuat mahasiswa sulit untuk berpikir positif. Kurangnya kedewasaan dalam berpikir Sering kali memperparah kondisi. (Panjaitan, 2018)

Munculnya berbagai permasalahan pada mahasiswa tersebut akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam upaya untuk mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Masalah - masalah pada dasarnya dimiliki oleh semua mahasiswa, namun yang membedakan adalah tingkatannya dan bagaimana mahasiswa tersebut menyikapi dan menyelesaikannya. Permasalah yang sulit teratasi akan memicu terjadinya stres pada diri mahasiswa. (Saputra, 2013)

Stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat Jasmani maupun Rohani. Sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus-menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, Kesepian, dan kekhawatiran. (Sukadianto, 2010)

Gejala stres dapat dibagi Dalam 3 aspek yaitu gejala psikologis, Gejala psikis dan perilaku. Gejala psikologis, Meliputi kecemasan, ketegangan, bingung, marah, sensitif, memendam perasaan, komunikasi Tidak efektif, mengurung diri, depresi, merasa Terasing dan mengasingkan diri, kebosanan, Ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan daya

konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, kehilangan semangat hidup, menurunnya Harga diri dan rasa percaya diri.

Gejala fisik, meliputi meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi adrenalin dan nonadrenalin, gangguan gastrointestinal, Misalnya gangguan lambung, mudah terluka, Mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan Pada kulit, gangguan kardiovaskuler, gangguan Pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala Pusing, migrain kanker, ketegangan otot, problem tidur (sulit tidur, terlalu banyak tidur).

Gejala Perilaku, meliputi menunda ataupun menghindari pekerjaan, penurunan prestasi Dan produktivitas, meningkatnya penggunaan Minuman keras dan mabuk, perilaku sabotase, Meningkatnya frekuensi absensi, perilaku Makan yang tidak normal (kebanyakan atau Kekurangan), kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, meningkatnya Kecenderungan perilaku berisiko tinggi, seperti Ngebut, berjudi, meningkatnya agresivitas dan Kriminalitas, penurunan kualitas hubungan Interpersonal dengan keluarga dan teman, kecenderungan bunuh diri. Apabila ada gejala gejala stres yang muncul dalam diri mahasiswa maka, Perlu adanya tindakan atau upaya untuk mengatasinya . (R.Rustiana, 2012)

Mahasiswa yang mengalami distress tidak memiliki keterampilan dalam mengelola stres sehingga berdampak negatif bagi dirinya. Apabila gagal dalam memilih strategi *coping* yang tepat, stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi seseorang, seperti masalah kesehatan fisik akibat terjadinya gangguan psikologis yang disebut psiko-somatik atau hilangnya kebahagiaan individu. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami gejala-gejala awal stres dan segera dikelola dengan benar agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan. (Bunyamin, 2021)

*Coping* merupakan perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres. *Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. (Rizqon, 2021)

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada Permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused Coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. *Problem-Focused Coping*

*Problem-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan Stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha Menyelesaikannya. Aspek-aspek strategi *Coping* dalam *problem-focused coping*

antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui Penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain Dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu Diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan Bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk Lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha mengmembuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.
- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

## 2. *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.

- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara Keagamaan. (Andriani, 2019)

Pada pembahasan ini berfokus pada *coping stres* dengan strategi *emotion- focused coping* pada aspek religiusitas. Religiusitas sebagai keyakinan akan ajaran Agama tertentu dan dampak dari ajaran agama itu dalam kehidupan sehari-hari dalam kehidupan Masyarakat. Dengan bahasa yang lebih sederhana, mengartikan religiusitas sebagai internalisasi agama dalam diri seseorang. Dikatakannya, Orang yang beragama akan merasakan adanya Kewajiban tak bersyarat terhadap zat yang diyakininya sebagai sumber kebaikan. Ahli-ahli Psikologi agama kontemporer pada umumnya berpandangan bahwa dimensi religiusitas meliputi Keyakinan, ritual, konsekuensial, eksperiensial, dan Intelektual. Glock dan Stark dan Paloutzian berpandangan bahwa dimensi religiusitas Terdiri atas lima, yaitu keyakinan, peribadatan atau praktik Agama , Pengalaman , penghayatan, dan pengetahuan agama. (Sungadi, 2020)

Dalam *coping stress* salah satunya dapat menggunakan strategi religiusitas/keagamaan. Karena, salah satu penyebab individu mudah terombang-ambing dalam kebimbangan, keraguan, dan kehilangan makna hidup adalah ketaatan keagamaan yang mulai ditinggalkan. Hal ini tentunya dapat memunculkan stres karena pada dasarnya agama merupakan salah satu sumber dapat memunculkan ketenangan dalam diri individu. (Ira, 2012)

Untuk lebih spesifik maka dalam pembahasan ini Salah satu bentuk religius adalah berdo'a, do'a berpengaruh terhadap *coping stress*. Hal ini merupakan bentuk dukungan spritual dan kepercayaan kepada Tuhan. Do'a dapat diartikan adalah menyeru kepada Allah dan memohon bantuan dan pertolongan kepada-Nya. (Siti, 2017)

Manusia sudah mempunyai Kebutuhan untuk meminta tolong Kepada sesuatu yang lebih berkuasa dari dirinya, terutama ketika dirinya merasa lemah dan kalah terhadap Sesuatu yang lebih kuat dan berkuasa. Manusia pertama, Nabi Adam as. Semenjak beliau dijadikan dan ditiup Jiwanya, kemudian beliau diajarkan Berdo'a oleh Tuhannya. Sebagai do'a Yang pertamanya ialah "Ya Tuhanku! Tunjukilah daku jalan yang lurus, jalan Mereka yang pernah diperoleh karunia daripada-Mu, bukan jalan mereka yang Engkau kutuki dan bukan jalan mereka Yang sesat!". Sejak itu mulailah Digunakan doa tidak saja Qabil dan Habil, bahkan para Nabi pun berdo'a. Ajaran Islam banyak memberi contoh dalam berdo'a, terutama dalam al-Qur'an dan sunah Nabi. Semua itu Menunjukkan pengertian ubudiyah, iman, Dan segala pekerjaan pada asalnya berada di dalam tangan Tuhan. Do'a, disatu sisi merupakan ungkapan Kelemahan, kekurangan, kesulitan, Kesedihan dan penghambaan kepada Tuhan Yang Maha segala-galanya, Sehingga nabi Muhammad SAW Mengatakan dalam hadits shahih do'a

adalah saripati Penghambaan. Disisi lain do'a merupakan kunci pembuka pintu Kemaha Sempurnaa, Kemahakayaan, Kemaha-Kekuasaan, belas kasih dan Rahmat Tuhan. (kusradi, 2018)

Fenomena pengaruh doa terhadap *coping stress* terbukti dengan banyaknya orang mengambil strategi religiusitas/keagamaan dengan berdo'a ketika Mahasiswa merasa stres seperti karena permasalahan dalam perkuliahan, berdo'a meminta petunjuk. Langkah apa yang harus ia lakukan untuk mengatasi permasalahannya. Do'a merupakan strategi yang tepat untuk memohon dan terkabulnya keinginan. (Alipian, 2019)

Mintalah Kepada Allah dengan berdo'a. Hanya dengan berdo'a kita bisa Mengomunikasikan atas keinginan kita kepada sang pemilik segala yang Ada di alam ini. Firman Allah SWT dalam Al-Quran surah Al Baqarah aya 186 yang bunyi Artinya: “ dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu( Muhammad ) Tentang aku, maka ( jawablah), bahwa aku itu dekat, aku akan mengabulkan Permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka memenuhi (segala perintah-Ku), dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran” (Ngantiran, 2017)

Mahasiswa menggunakan doa sebagai strategi *coping stres* menyadari bahwa berdo'a bukanlah kebiasaan orang yang lemah, melainkan kebiasaan orang yang tahu keberadaan dirinya yang sesungguhnya. Orang yang mempunyai iman kepada Allah akan menggunakan sarana ini dengan sebaik-baiknya, dan menyadari bahwa ia hanyalah makhluk yang lemah, keberadaannya dimuka bumi ini hanyalah sebesar noktah dari eksistensi jagat raya, dengan demikian dia sama sekali tidak berani berlaku sombong apalagi kepada sang pencipta beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (Khamsitun, 2015)

Lownethal juga menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan Berdo'a yaitu: *Behavioral Features* (aspek perilaku), dalam berdo'a terdapat Beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti menghadap ke arah Tertentu, berdiri, duduk, berlutut, sujud. Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur Dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada cortex otak. Korteks otak Juga mempengaruhi mental, tingah laku, berdzikir dengan pernapasan Teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi. Hal inilah yang dirasakan oleh subjek setelah menerapkan pelatihan yang dilakukan, para subjek mengungkapkan merasa tenang dan tentram setelah berdo'a.

Aspek kedua *Features* (aspek bahasa), berdo'a dilakukan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Pada saat melakukan doa dengan khusyu subjek berada pada kondisi trans yaitu gelombang otak berada pada

gelombang alpha yakni ia merasa khusyuk, relaksasi, fokus, super learning, tenang atau masuk pada gelombang theta yakni ia merasa sangat khusyuk, deep meditation, nurani dibawah sadar dan hening. Kondisi ini lah yang memicu kata-kata yang diucapkan melalui doa terekam jelas dalam bawah sadarnya sehingga menyebabkan subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai self reminder.

Ketiga, *Cognitive Features* (aspek kognitif), berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa terjadi proses berpikir pada subjek yang berujung pada kesadaran untuk melakukan sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dalam doanya. Selain itu membuat subjek yakin terhadap pilihan yang sedang dijalani dan ia mengetahui hal yang harus diperbaiki untuk menjadikan diri lebih baik lagi kedepannya.

Aspek Terakhir *Emotional Features* (aspek emosional), berdoa dengan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendah, tenang dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khusyuk subjek merasakan dapat berinteraksi langsung dengan Allah Swt, kondisi inilah yang menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipintanya. (Komalasari, 2019)

Peran doa pada *coping stress* pada mahasiswa dilihat dari perbedaan mahasiswa yang tanpa melibatkan doa dan yang tidak melibatkan doa dalam permasalahan kehidupan nya, seseorang yang tidak melibatkan doa dalam permasalahan hidup nya akan gelisah dan jauh dari ketenangan dan sebaliknya seseorang yang menghadapi masalah dengan berdoa maka orang tersebut telah mampu menanamkan nilai religiusitas dalam dirinya untuk mendatangi ketenangan pada hati nya. (Sudimin, 2019)

Tak sedikit juga mahasiswa yang merasa ketenangan dalam diri setelah berdoa. Saat berdoa seseorang merasa dirinya tidak sendiri, merasakan bahwa keluh kesahnya akan Allah dengarkan, ketika berdoa juga seseorang merasa lega karena dapat mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang mana apabila di hadapan orang lain ia sembunyikan dan mempercayakan hanya Allah tempatnya mengadu. Faktanya komunikasi dengan Allah dengan berdo'a dapat berpengaruh besar untuk mengatasi stres dalam diri seseorang. Dengan berdoa kita mengakui bahwa manusia adalah makhluk yang lemah dan hanya kepada Allah ia meminta bantuan. (Mursalin, 2011)

Berdasarkan dengan *coping stress*, Dalam pembahasan ini ditemukan adanya kolerasi yang positif antara Religiusitas seseorang dengan *coping stress* yang dilakukannya dengan mengendalikan

tingkat stress dengan Berdoa dengan kata-kata lain semakin tinggi tingkat religiuritas seseorang semakin tinggi pula coping stresnya.

Religiuritas dalam bentuk doa dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan akibat permasalahan yang ia hadapi. Selain itu individu yang religius atau memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam manajemen stres yang dihadapi. Maknanya dalam mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan dapat mengambil nilai-nilai agama yang dianutnya untuk dipergunakan dalam memecahkan masalah atau dalam mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat peristiwa-peristiwa yang menekan. (Darmawati, 2022)

### **Simpulan**

Dapat disimpulkan bahwa do'a sangat berpengaruh terhadap *coping stress* karena doa merupakan salah satu isi dari strategi spritual dalam *coping stress*. Menyelesaikan masalah dengan mendekati diri kepada Tuhan merupakan cara menemukan ketenangan di balik stres yang muncul akibat permasalahan dan tekanan yang dihadapi.

Semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis, bisa memahami mengenai pembahasan yang telah tertuang di dalam artikel ini. Bagi pembaca, semoga artikel ini mampu menjadi tambahan wawasan pengetahuan dan pengalaman, serta bagi penulis semoga artikel ini menjadi acuan dalam membuat karya yang lebih baik lagi di masa mendatang.

### **Referensi**

- Alipian, G. N. (2019). Efektifitas Mendengar Muratal Dan Doa Terhadap Penurunan Kecemasan. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 14.
- Andriani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At Taujih*, 41-44.
- Bunjamin, A. (2021). Mengelolah Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah*, 148.
- Darmawati, Y. (2022). Coping Stres Dalam Perspektif Al-Quran. *Ethics and Spirituality*, 4.
- Hardianto. (2014). Identifikasi Permasalahan Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. *Ilmiah edu Research*, 89.
- Ira, D. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiulitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Psikologi Teori Dan Penerapan*, 103.
- Khamsitun, C. (2015). Urgensi Doa Dalam Kehidupan. *Jurnal Serambi Tarbawi*, 108.
- Komalasari, S. (2019). Doa Dalam Perspektif Psikologi . *Jurnal Psikologi*, 433-434.

- kusnadi, Y. (2018). Doa Dalam Tradisi Agama Agama. *Jurnal Studi Agama Agama*, 30.
- Mursalin. (2011). Doa Dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Al Ulum*, 65.
- Ngantiran. (2017). Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Quran. *Jurnal Pigur*, 213.
- Panjaitan, S. (2018). Hubungan Antara Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Kerusso*, 25.
- R.Rustiana, E. (2012). Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 150.
- Rizqon, A. M. (2021). Coping Stres Anak Korban Broken Home. *At Tauhij*, 56.
- Saputra, N. A. (2013). Kinerja Dosen Penasehat Akademik Dan Hubungannya Dalam Masalah Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Guru. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 29.
- Siti, M. (2017). Strategi Coping Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Mattapa*, 105.
- Sudimin, T. (2019). *Melindungan Martabat Manusia*. Semarang: Soegijapranata.
- Sukadianto. (2010). Stres Dan Cara Menyikapinya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 56.
- Sungadi. (2020). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kematangan Karir Pustakawan Kajian Empiris Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Didaerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Perpustakaan*, 17.
- Wulan, D. A. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian . *Jurnal Sosio Humairah*, 56.