

Efektifitas Kegiatan Pengajian Terhadap Peningkatan Coping Religius Pada Individu Yang Mengalami Stres Kehidupan

Ceilin Mayanda¹⁾, Destya Callista Viutami²⁾, Mutyarania Insyira³⁾, Nalyavia Nur Salsabilla⁴⁾, Atha Widya⁵⁾, R.A Nassya Rahma Kamilah⁶⁾

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, ⁵⁾ Politeknik Negeri Sriwijaya, ⁶⁾ Universitas Sriwijaya

Coressponding email: ceilinmayanda65@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between religious activities at the Great Mosque (Masjid Agung) and the spiritual tranquility of congregants who actively participate in these activities. The approach used is descriptive qualitative, employing observation and in-depth interviews with several majlis ta'lim participants and religious teachers. The results indicate that routine activities such as mengaji (Qur'an recitation), tajwid studies, lectures, Qur'an memorization, and Muslim women's gatherings play a vital role in enhancing the inner peace of the congregation. Congregants reported feelings of peace, renewed spiritual motivation, and increased self-control after participating in these activities. This phenomenon aligns with findings showing that listening to Qur'an recitation reduces anxiety, and that positive religious coping positively influences psychological well-being. In conclusion, religious activities at the Great Mosque function not only as a means of worship but also as a psychological and spiritual development medium that supports the achievement of congregational inner peace.

Keywords: peace of mind, religious coping, grand mosque, religious studies, spiritual well-being

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kegiatan keagamaan di Masjid Agung dengan ketenangan jiwa jamaah yang aktif mengikuti kegiatan tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan metode observasi dan wawancara mendalam terhadap beberapa peserta majelis taklim dan guru ngaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan rutin seperti mengaji, pengajian tajwid, ceramah, hafalan Al-Qur'an, dan perkumpulan ikatan muslimah memiliki peran penting dalam meningkatkan ketenangan batin jamaah. Jamaah melaporkan perasaan damai, semangat beribadah, serta peningkatan kontrol diri setelah mengikuti kegiatan tersebut. Fenomena ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an menurunkan kecemasan, serta pengaruh positif religious coping terhadap kesejahteraan psikologis. Kesimpulannya, kegiatan keagamaan di Masjid Agung berfungsi tidak hanya sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai media pembinaan psikologis dan spiritual yang mendukung tercapainya ketenangan jiwa jamaah.

Kata kunci: ketenangan jiwa, coping religius, masjid agung, pengajian, kesejahteraan spiritual

Pendahuluan

Kenneth I. Pargament, seorang psikolog klinis yang diakui secara internasional, merupakan arsitek utama di balik konseptualisasi dan pengukuran coping religius (religious coping) (Pargament, 1997). Kontribusi fundamental Pargament dan rekan-rekannya terletak pada pergeseran paradigma: mereka secara fundamental mengubah cara para peneliti memandang spiritualitas dan agama dalam konteks kesehatan. Mereka menegaskan bahwa agama harus dipandang sebagai sistem coping utama (master coping system) yang terintegrasi penuh dalam kehidupan seseorang (Pargament et al., 1998). Sebagai sistem, agama tidak hanya menawarkan serangkaian keyakinan dogmatis, tetapi juga menyediakan kerangka makna, sumber daya, dan serangkaian strategi adaptif yang digunakan individu secara aktif untuk mengelola tekanan kehidupan dan menjaga keseimbangan psikologis (Pargament, 1997).

Definisi Coping Religius yang diajukan Pargament mencakup upaya terencana yang dilakukan individu untuk memanfaatkan aspek-aspek spesifik dari keyakinan atau praktik agama (seperti doa, pencarian makna, partisipasi ritual, atau dukungan dari komunitas) guna mencegah atau meredakan konsekuensi negatif baik yang bersifat psikologis, emosional, maupun fisik dari peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dalam hidup mereka (Pargament, 1997).

Menurut teori Hood, Hill & Spilka, serta Park & Folkman, kegiatan pengajian efektif meningkatkan coping religius karena memberi makna, dukungan sosial, ritual spiritual, dan proses meaning-making yang menenangkan. Pengajian membantu individu menafsirkan stres sebagai bagian dari perjalanan spiritual, meningkatkan ketahanan psikologis, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan.

Menurut Teori Religious Schema (Streib & Hood), bentuk coping religius seseorang bergantung pada pola kognitif atau cara berpikir religius yang ia gunakan—apakah berorientasi pada teks keagamaan (TTT), pada pemahaman yang rasional dan toleran (FTR), atau pada keterbukaan terhadap keberagaman (XSM). Kegiatan pengajian membantu menguatkan dan membentuk pola pikir ini melalui pembelajaran agama, dialog, dan dukungan antarsesama. Ketika schema religius individu menjadi lebih matang dan fleksibel, mereka lebih mampu memaknai stres sebagai bagian dari proses spiritual, sehingga dapat merespons tekanan hidup dengan lebih tenang dan konstruktif.

I. Tiga Fungsi Sentral Agama dalam Mekanisme Coping

Pargament (1997) mengorganisir peran agama dalam coping melalui tiga kebutuhan manusia mendasar yang secara efektif dipenuhi oleh keyakinan spiritual, terutama saat individu berada di bawah tekanan krisis:

Pencarian Makna (Meaning-Making) agama membekali individu dengan penjelasan transendental (melampaui penjelasan duniawi) mengenai asal-usul dan tujuan penderitaan, penyakit, atau tragedi yang dialami. Proses ini sangat penting karena memungkinkan individu untuk mengintegrasikan pengalaman negatif yang mengancam ke dalam narasi hidup mereka yang lebih besar. Dengan demikian, stresor diubah dari peristiwa yang acak dan tidak berarti menjadi sesuatu yang memiliki tujuan, pelajaran spiritual, atau ujian ilahi, yang pada akhirnya memfasilitasi penerimaan. Perolehan Kontrol (Control) dalam menghadapi peristiwa yang menyebabkan perasaan tidak berdaya, agama menawarkan rasa kontrol yang esensial, meskipun

seringkali bersifat tidak langsung. Kontrol ini bermanifestasi dalam dua kategori yang saling melengkapi:

- Kontrol Primer melalui praktik ritual (doa, puasa, nazar) yang diyakini dapat memengaruhi atau mengubah hasil peristiwa secara langsung (kontrol atas lingkungan).
- Kontrol Sekunder melalui penyerahan diri secara mendalam kepada kuasa Tuhan (Kontrol Tuhan), yang menumbuhkan sikap penerimaan, ketenangan, dan kepastian bahwa hasil akhirnya berada di tangan kekuatan yang bijaksana.
- Kenyamanan dan Kedekatan (Comfort and Closeness) agama bertindak sebagai sumber dukungan emosional dan psikologis yang kuat. Dukungan ini mencakup dukungan sosial yang nyata dari komunitas agama (seperti jemaat atau kelompok doa) yang memberikan bantuan praktis dan validasi. Selain itu, terdapat dukungan spiritual yang bersifat batiniah, yaitu perasaan dicintai, dilindungi, atau didampingi secara pribadi oleh Tuhan, yang meredakan kesepian dan kecemasan (Pargament, 1997).

II. Taksonomi Dimensi Koping Religius: Instrumen dan Implikasi

Untuk memfasilitasi penelitian empiris dan pengujian model ini, Pargament dan timnya mengembangkan instrumen seminal Religious Coping Activities (RCA) Scale, yang kemudian disederhanakan menjadi Brief RCOPE (Pargament et al., 1998). Instrumen ini membagi strategi koping menjadi dua dimensi dikotomis yang sangat kuat dalam memprediksi luaran kesehatan mental:

1. Koping Religius Positif (Positive Religious Coping)

Koping positif mencerminkan hubungan spiritual yang dicirikan oleh keyakinan yang aman, pandangan tentang Tuhan yang bersifat penyayang dan suportif, serta upaya mencari kedekatan dan makna spiritual yang konstruktif dalam kesulitan. Strategi ini secara empiris sangat berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, pertumbuhan pasca-trauma, resiliensi, dan tingkat kecemasan atau depresi yang secara signifikan lebih rendah (Pargament et al., 1998). Strategi Inti yang Terukur: Kolaborasi Ilahi (Collaborative Coping) individu melihat diri sendiri dan Tuhan sebagai tim yang bekerja sama secara aktif untuk mengatasi masalah, mencerminkan sinergi antara usaha manusia dan bantuan Ilahi. Pencarian Makna/Filosofis fokus pada pelajaran spiritual, memperkuat keyakinan, atau melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk tumbuh secara spiritual. Dukungan Spiritual Interpersonal menerima dukungan, doa, dan dorongan spiritual yang positif dari orang-orang seagama (Pargament, 1997).

2. Koping Religius Negatif (Negative Religious Coping)

Koping negatif mencerminkan adanya ketegangan, konflik, dan perjuangan yang mendalam dalam domain spiritual. Strategi ini melibatkan kognisi maladaptif seperti persepsi bahwa individu sedang dihukum, diabaikan, atau bahwa Tuhan tidak adil. Koping negatif secara konsisten merupakan prediktor kuat bagi penyesuaian psikologis yang buruk, peningkatan stres kronis, dan gejala depresi, kecemasan, serta mortalitas yang lebih parah, bahkan ketika tingkat stres telah dikontrol dalam analisis statistik (Pargament et al., 1998). Strategi Inti yang Terukur: Kemarahan/Ketidakpuasan terhadap Tuhan (Anger/Discontent) individu merasa marah, kecewa, atau secara aktif mempertanyakan kebaikan, kekuatan, atau keadilan Tuhan karena membiarkan kesulitan terjadi. Perjuangan

Interpersonal Keagamaan pengalaman dihakimi, dikucilkan, atau dikritik secara negatif oleh anggota komunitas agama lain, yang menciptakan sumber stres alih-alih dukungan. Penggambaran Tuhan yang Punishing (Punishing God Image) keyakinan yang mengakar bahwa kesulitan yang dihadapi adalah bentuk hukuman ilahi yang kejam atau perasaan bahwa Tuhan telah sepenuhnya menarik diri dan meninggalkan mereka (Pargament, 1997).

III. Relevansi dan Warisan

Model Pargament mengubah penelitian psikologi agama dari studi yang berfokus pada apakah agama 'baik' atau 'buruk' menjadi studi yang berfokus pada bagaimana dan kapan agama berfungsi sebagai sumber daya atau sumber penderitaan. Pemisahan eksplisit antara koping positif dan negatif ini membuktikan bahwa spiritualitas adalah pedang bermata dua, menekankan bahwa kualitas hubungan spiritual bukan sekadar tingkat religiusitas adalah faktor krusial dalam menentukan luaran kesehatan mental (Pargament et al., 1998). Model ini tetap menjadi kerangka kerja dominan dalam psikologi klinis, kesehatan, dan konseling pastoral hingga saat ini. Keterkaitan Pengajian dengan Coping Religious (Pargament, 1997) meliputi:

1. **Pencarian Makna:** Individu belajar memahami makna di balik ujian dan kesulitan melalui nilai-nilai agama.
2. **Koneksi dengan Tuhan:** Doa, dzikir, dan refleksi spiritual memperkuat kedekatan emosional dan spiritual dengan Tuhan.
3. **Komunitas Religius:** Pengajian menyediakan dukungan sosial, empati, dan rasa kebersamaan yang menenangkan psikologis.
4. **Transformasi Spiritual:** Pengajian mendorong perubahan perilaku dan cara berpikir ke arah yang lebih positif dan sabar menghadapi cobaan.

Dengan demikian, kegiatan pengajian terbukti menjadi salah satu cara yang efektif bagi jamaah untuk mengelola stres melalui pendekatan coping religious. Hal ini penting untuk membentuk keseimbangan antara spiritualitas dan kesehatan psikologis.

Metode

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif deskriptif**. Namun, data awal didapat melalui metode kualitatif deskriptif dengan observasi dan wawancara mendalam. Pedoman observasi dan wawancara disusun berdasarkan variabel ketenangan jiwa, yang mencakup aspek kognitif, emosional, spiritual, serta perilaku.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah peserta pengajian yang berusia **dewasa (20-60 tahun)**

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data utama menggunakan **Kuisisioner dan Wawancara** dengan lima alternatif jawaban⁴¹:

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Cukup Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah **Quisioner & Wawancara Coping Religious Pengajian**, disusun berdasarkan teori religious coping (Pargament, 1997) dan indikator ketenangan jiwa. Skala ini terbagi menjadi dua dimensi:

1. **Coping Religius Positif** (10 Pernyataan): Mencakup keyakinan akan kekuatan Tuhan, pencarian hikmah, berserah diri setelah berikhtiar, serta dampak positif pengajian terhadap kedamaian dan kedekatan spiritual.
2. **Coping Religius Negatif** (10 Pernyataan): Mencakup perasaan dihukum oleh Tuhan, kekecewaan karena doa tidak terkabul, keraguan terhadap keadilan Tuhan, hingga pandangan bahwa ibadah tidak ada gunanya atau pengajian tidak membantu.

Skoring dan Rencana Analisis

- **Skoring:** Pernyataan positif diberi skor sesuai nilai jawaban (1-5). Pernyataan negatif dibalik (5-1). Skor total yang tinggi menunjukkan tingkat coping religius yang kuat.
- **Uji Validitas:** Dilakukan menggunakan analisis Corrected Item-Total Correlation (>0.3 dianggap valid).
- **Uji Reliabilitas:** Menggunakan koefisien Cronbach's Alpha 0.70 menunjukkan reliabilitas baik).

Hasil

Hasil penelitian (yang sebagian besar disajikan dalam bentuk hasil wawancara kualitatif) menunjukkan bahwa kegiatan rutin di Masjid Agung memiliki peran penting dalam meningkatkan ketenangan batin jamaah. Jamaah melaporkan perasaan damai, semangat beribadah, serta peningkatan kontrol diri setelah mengikuti kegiatan tersebut.

A. Kegiatan dan Jadwal Pengajian

Kegiatan pengajian khusus wanita di Masjid Agung Palembang memiliki sekitar tiga kelompok⁵⁹. Guru ngaji utama adalah Ustadzah Rosidah dan Ustadzah Rodiah⁶⁰. Jadwal kegiatan pengajian dilaksanakan hampir setiap hari:

- **Hari Senin:** Pengajian berlangsung mulai pagi hingga waktu Zuhur
- **Hari Selasa:** Pengajian bersama dilaksanakan hingga waktu Ashar. Kegiatan meliputi pengajian kitab kuning bersama Ustadz Muhammad Husein, belajar Al-Qur'an dan buku fiqh, makan bersama, sholat berjamaah, dan ngaji mandiri.
- **Hari Rabu Pagi:** Diadakan pengajian tajwid yang selesai pada waktu Zuhur.
- **Hari Kamis:** Terdapat ceramah bersama Ustadz Windo serta pembahasan buku mengenai kerukunan.
- **Bulanan:** Setiap satu bulan sekali diadakan kegiatan **Hafizo**, yaitu nyimak Al-Qur'an bersama-sama.

B. Manfaat dan Dampak Psikologis

Kegiatan ini diselenggarakan karena memiliki nilai signifikan dalam membangun **kesejahteraan spiritual** individu. Manfaat utama kegiatan ini dari sudut pandang psikologis meliputi:

- Meningkatkan **motivasi, self-efficacy**, serta rasa pencapaian personal dan kelompok melalui pengujian hafalan secara bersama-sama.
- Memberikan **stimulasi sosial dan kognitif**.

- Memperkuat **ikatan komunitas** dan dukungan sosial.
- Membantu **pengelolaan stres** dan memberi kontribusi positif pada kesejahteraan sosial.
- Memberikan **rasa tujuan hidup yang lebih dalam** dan memperkuat spiritualitas seseorang.

C. Kelebihan dan Kekurangan (Berdasarkan Wawancara)

- **Kelebihan:** Manfaat besar dalam hal pengembangan kemampuan kognitif (penghafalan Al-Qur'an), membentuk kontrol diri dan kedisiplinan yang kuat.
- **Kekurangan (Tantangan Sosial):** Tantangan dalam hal kebersihan dan kerapian setelah kegiatan selesai, yang menunjukkan kurangnya kesadaran bersama atau rasa tanggung jawab sosial dari semua peserta.

D. Tabel

ASPEK	Before (Sebelum mengikuti pengajian)	After (Sesudah Mengikuti Pengajian)
Kondisi Emosional	Lebih mudah cemas, gelisah, dan merasa terbebani oleh masalah kehidupan. Beberapa merasa pikirannya penuh dan tidak tahu harus curhat ke siapa.	Merasakan ketenangan batin, lebih damai, lebih sabar menghadapi masalah, dan emosi lebih stabil setelah rutin mengikuti pengajian & mendengar bacaan Al-Qur'an.
Kognitif / Cara Berpikir	Kesulitan memahami makna di balik ujian, lebih sering memikirkan masalah secara negatif, dan merasa sendirian menghadapi beban hidup.	Lebih mampu memaknai ujian sebagai bagian dari rencana Allah, berpikir lebih positif, menemukan hikmah, dan merasa masalah lebih ringan karena ada makna spiritual.
Spiritualitas / Hubungan dengan Tuhan	Kurang konsisten beribadah, doa terasa formalitas, merasa jauh dari Allah ketika sedang menghadapi stres berat.	Merasa semakin dekat dengan Allah, lebih rajin berdoa, berdzikir, dan mengaji. Ada rasa percaya bahwa Allah hadir, menolong, dan memberi kekuatan.
Coping Religius	Menghadapi stres dengan cara pribadi saja (menyimpan sendiri), terkadang muncul keraguan, kecewa ketika doa tidak langsung dikabulkan.	Menggunakan coping religius positif: berserah diri, berikhtiar, mencari hikmah, merasa ditolong Allah, memaknai ujian, dan mendapatkan kedamaian dari pengajian.

Sosial & Dukungan Komunitas	Merasa kurang memiliki tempat berbagi, tidak selalu ada teman untuk diskusi spiritual, merasa sendiri menghadapi tekanan.	Memiliki jejaring sosial yang suportif dari sesama jamaah, merasakan kebersamaan, saling menyemangati, dan tidak merasa sendirian lagi
Motivasi Ibadah	Kadang merasa malas atau tidak bersemangat, terutama ketika sedang stres atau capek.	Semangat beribadah meningkat, lebih termotivasi setelah mendengar ceramah, ikut hafalan Qur'an, dan terlibat dalam kegiatan majelis taklim.
Perilaku Sehari-hari	Kontrol diri kurang stabil, mudah tersinggung atau terbawa suasana hati ketika menghadapi masalah.	Kontrol diri meningkat, lebih tenang, lebih disiplin, dan lebih konsisten dalam rutinitas ibadah maupun kegiatan harian.
Kualitas Hidup Secara Umum	Beban hidup terasa berat, tidak terarah, dan tidak memiliki ruang penyembuhan psikologis.	Hidup terasa lebih terstruktur, lebih optimis, memiliki tujuan spiritual, dan mendapatkan proses penyembuhan batin melalui pengajian.
Kesehatan Mental & Fisiologis	Mudah capek, sulit tidur, sering tegang, dan pikiran tidak tenang.	Tidur lebih teratur, tubuh lebih rileks, stres berkurang, merasa lebih sehat secara keseluruhan.
Keterlibatan dalam Aktivitas Positif	Jarang mengikuti kegiatan sosial atau keagamaan, waktu banyak digunakan untuk hal pasif.	Aktif mengikuti pengajian, hafalan Qur'an, sholat berjamaah, dan kegiatan komunitas yang memperkaya diri.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pengajian di Masjid Agung menjadi proses penyembuhan batin dan penguatan mental bagi jamaah. Keterlibatan dalam kegiatan ini efektif mengelola stres melalui pendekatan coping religious. Melalui aktivitas seperti mendengarkan Al-Qur'an dan berdoa bersama, para jamaah merasakan ketenangan batin dan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan literatur bahwa religious coping memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Secara kognitif, kegiatan ini membantu jamaah dalam pencarian makna. Dengan memaknai setiap ujian sebagai bagian dari rencana Ilahi, jamaah belajar menerima keadaan dengan lebih lapang dan sabar. Sikap dan cara berpikir ini menurunkan beban pikiran serta memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu memiliki hikmah.

Secara sosial, pengajian memberi ruang yang hangat tempat jamaah saling menyemangati, berbagi pengalaman, dan merasa tidak sendiri. Hal ini memperkuat coping religious positif karena individu mendapatkan dukungan sosial dan kohesi kelompok.

Meskipun kegiatan ini memberikan manfaat psikologis yang kuat, tantangan mengenai kebersihan dan kerapian menunjukkan adanya jarak antara niat baik dan realisasi dalam perilaku sehari-hari. Hal ini perlu menjadi perhatian agar manfaat spiritual juga tercermin dalam tanggung jawab sosial dan lingkungan bersama.

Kesimpulan

Kegiatan pengajian terbukti menjadi salah satu cara yang efektif bagi jamaah untuk mengelola stres melalui pendekatan coping religious. Melalui pengajian, jamaah merasakan ketenangan batin, semangat hidup baru, dan dukungan dari sesama. Ketenangan jiwa tercapai sebagai buah dari pemahaman, kesabaran, dan keyakinan yang terus dipupuk dalam suasana kebersamaan yang penuh makna. Dengan demikian, kegiatan keagamaan di Masjid Agung berfungsi sebagai proses pembinaan psikologis dan spiritual yang mendukung tercapainya ketenangan jiwa jamaah. Penerapan coping religious melalui pengajian dapat menjadi salah satu bentuk nyata dari keseimbangan antara spiritualitas dan kesehatan psikologis.

Referensi

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. Oxford University Press.
- DeRossett, T., Plosz, C., & Giger, J. (2021). Religious coping and psychological well-being among adult populations. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1021–1035.
- Dobrakowski, P., Skalski, S., Surzykiewicz, J., & Konaszewski, K. (2021). Religious coping and resilience in times of stress. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 45–56.
- Ellison, C. G. (1983). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 120–131.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 45–58.
- Ghiasi, A., Keramati, M., & Ghiasi, Z. (2018). Effect of listening to Holy Qur'an on anxiety reduction. *Journal of Religion and Health*, 57(4), 1134–1142.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Krause, N. (2006). Religion and health in late life. In J. Levin (Ed.), *Religion and mental health* (pp. 123–145). Springer.
- Krause, N. (2011). Religion and health: Making sense of a disheveled literature. *Journal of Religion and Health*, 50(1), 20–35.
- Moulaei, V., Ghaffari, S., & Hosseini, M. (2023). Qur'anic recitation and its impact on stress management. *International Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 77–89.

- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.). (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In R. Paloutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). Guilford Press.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2001). *Spiritually integrated psychotherapy*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Pargament, K. I., & Raiya, H. A. (2007). A decade of research on religion and coping. *Psyke & Logos*, 28(2), 742–766.
- Rahmawati, D. (2019). Pengaruh kegiatan pengajian terhadap kesehatan mental jamaah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 65–78.
- Safaria, T. (2018). *Manajemen stres dan coping religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subandi. (2013). Psikologi dzikir: Studi fenomenologis pengalaman transformasi religius. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 189–202.
- Suryani, E. (2020). Kesehatan mental berbasis spiritual dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(3), 201–214.
- Utami, R. (2021). Religiositas dan coping pada individu dengan tekanan hidup. *Jurnal Psikologi dan Agama*, 2(2), 88–99.
- Wahida, N. (2017). Pengaruh kegiatan keagamaan terhadap ketenangan jiwa. *Jurnal Studi Islam*, 5(1), 33–47.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary views*. John Wiley & Sons.
- Yusuf, M. (2015). *Spiritualitas dan kesehatan mental dalam Islam*. Jakarta: Kencana.
- Zahra, A. (2020). Coping religius dan resiliensi pada komunitas majelis taklim. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 54–70.
- Zulkarnain. (2014). Hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 221–230.