

## Manajemen Stres di Kalangan Anak Muda Muslim: Peran Signifikan Agama dalam Mengelola Tekanan Psikologis

Ahmad Yazid

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Pontianak

e-mail: [yazidkembayan@gmail.com](mailto:yazidkembayan@gmail.com).

**Abstract:** Young people, as a group vulnerable to stress, undergo a transition phase from adolescence to adulthood that introduces them to various pressures and new challenges significantly affecting their psychological well-being. In response to these challenges, they develop various coping strategies to manage issues and regulate their emotional state. This study aims to investigate the challenges and pressures faced by young Muslim individuals, as well as the coping strategies they employ. This research used a qualitative method with a phenomenological approach. Data for this study were obtained through interviews conducted with 21 young Muslim individuals (8 males and 13 females). The interview data were subsequently analyzed using thematic analysis. The findings indicate that young Muslims experience three main stress-inducing issues: personal problems, family issues, and financial difficulties. In tackling these challenges, they adopt diverse stress coping strategies. These coping strategies encompass religious and non-religious approaches that effectively help them manage stress. However, the research also identifies maladaptive coping strategies that do not assist them in effectively dealing with stress. Overall, this study provides insights into how young Muslims confront and respond to the pressures they encounter during the transition from adolescence to adulthood, offering strategic implications for improved psychological interventions and support.

**Keywords:** Stress; Stress Coping; Religious Coping; Non-religious Coping; Maladaptive Coping

**Abstrak:** Anak muda, sebagai kelompok yang rentan terhadap stres, mengalami fase transisi dari remaja menuju dewasa yang memperkenalkan mereka pada berbagai tekanan dan masalah baru, yang secara signifikan mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Upaya menghadapi tantangan ini, mereka mengembangkan berbagai strategi coping untuk menangani masalah dan mengatur kembali keadaan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki tantangan dan tekanan yang dihadapi oleh anak muda muslim, serta strategi coping yang mereka gunakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara terhadap 21 anak muda muslim (8 laki-laki dan 13 perempuan). Data dari hasil wawancara selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak muda muslim mengalami tiga masalah utama yang menyebabkan stres, yaitu masalah personal, masalah keluarga, dan masalah keuangan. Upaya menghadapi tantangan ini, mereka mengadopsi berbagai strategi coping stres. Strategi coping tersebut mencakup strategi religius dan nonreligius yang membantu mereka mengelola stres secara efektif. Namun, penelitian juga menemukan bahwa ada strategi coping stres yang bersifat maladaptif dan tidak membantu mereka mengatasi stres dengan baik. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana anak muda muslim menghadapi dan menanggapi tekanan yang mereka hadapi dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, serta implikasi strategis untuk pendekatan intervensi dan dukungan psikologis yang lebih baik.

**Kata kunci:** Stres; Coping Stres; Coping Religius; Coping Nonreligius; Coping Maladaptif

## PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, survei global telah mengungkapkan peningkatan signifikan dalam kasus stres, gangguan kecemasan, dan depresi di seluruh dunia. Anak muda diidentifikasi sebagai kelompok yang lebih rentan dibandingkan kelompok usia lainnya (Varma, Junge, Meaklim, & Jackson, 2021). Di Indonesia, prevalensi depresi pada anak muda mencapai 5,6% (Suryaputri, Mubasyiroh, Idaiani, & Indrawati, 2022). Sementara itu, studi yang melibatkan 393 anak muda Indonesia menemukan bahwa 95,4% dari mereka mengalami gangguan kecemasan, sedangkan 90% menghadapi tekanan dalam hal akademik, keuangan, dan sosial (Kaligis dkk., 2021).

Peningkatan prevalensi gangguan psikologis dan kompleksitas tekanan yang dialami oleh anak muda dapat dimengerti mengingat di fase tersebut sedang terjadi transisi dari remaja menuju dewasa. Di fase ini, mereka dihadapkan pada berbagai masalah, tekanan, dan tantangan baru sehingga banyak dari mereka yang mengalami kesulitan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai tantangan dan pemicu stres yang dialami anak muda, serta bagaimana mereka mengatasi masalah tersebut (Kaligis dkk., 2021, hlm. 12).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki masalah dan tekanan yang dihadapi oleh anak muda, serta strategi *coping* yang mereka terapkan. Subjek penelitian terdiri dari anak muda muslim Indonesia. Mereka dipilih karena menjadi bagian dari kelompok mayoritas di Indonesia, yaitu umat Islam. Melibatkan mereka sebagai subjek penelitian memungkinkan peneliti untuk memahami peran agama dalam proses penanganan masalah yang mereka hadapi (Abu-Raiya, 2013, hlm. 691; Achour, Bensaid, & Nor, 2016, hlm. 681; Pargament, 2002, hlm. 174). Penelitian ini juga perlu dilakukan mengingat masih minimnya kajian yang mendalami strategi coping stres di kalangan anak muda muslim Indonesia.

Penelitian sebelumnya mengenai coping stres di kalangan masyarakat muslim cukup bervariasi, mulai dari *coping* stres para pasien (Rafique, Anjum, & Raheem, 2019; Rafique dkk., 2019), pekerja (Achour, Grine, & Roslan Mohd Nor, 2014; Achour, Muhamad, Syihab, Mohd Nor, & Mohd Yusoff, 2021; Achour, Souici, Bensaid, Binti Ahmad Zaki, & Alnahari, 2021; Ibrahim dkk., 2020; Radzi, Ramly, Sipon, & Othman, 2014; Tahir dkk., 2018), serta mahasiswa dan pelajar (Abdul Rashid, Hashim, Nikmat, & Mohamad, 2021; Abu-Hilal, Al-Bahrani, & Al-Zedjali, 2017; Abu-Raiya, Ayten, Tekke, & Agbaria, 2019; Francis dkk., 2019; Gardner, Krägeloh, & Henning, 2014; Ghorbani, Watson, Hajirasouliha, & Chen, 2016; Khan, Watson, & Chen, 2012; Khan dkk., 2012; Radzi, Ramly, Ghazali, Sipon, & Othman, 2014; Tiara, Ariani, Dayana, & Fazny, 2023; Zakaria dkk., 2021). Studi coping stres pada pasien dan pekerja yang disebutkan sebelumnya tidak memadai untuk menggambarkan kondisi stres dan strategi coping di kalangan anak muda muslim, mengingat variasi usia partisipan yang tidak hanya terbatas pada anak muda. Sebaliknya, penelitian yang difokuskan pada mahasiswa dan pelajar muslim, meskipun relevan dalam konteks

ini, tapi terbatas oleh pendekatan kuantitatif mereka yang dominan. Penelitian-penelitian tersebut lebih cenderung mengeksplorasi hubungan dan pengaruh strategi coping stres terhadap kondisi psikologis, tanpa mendalami pemahaman dan pengalaman subjektif anak muda muslim terhadap stres dan tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan ini dengan memperluas penelitian sebelumnya dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Metode ini memungkinkan pengungkapan langsung dari partisipan mengenai pengalaman dan pemahaman mereka terhadap stres serta cara mereka mengatasi permasalahan tersebut.

Dengan memahami dan menggali lebih dalam tentang masalah dan tekanan, serta strategi coping stres di kalangan anak muda muslim Indonesia, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berharga dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mereka secara holistik. Langkah ini penting untuk menjaga keseimbangan emosional, mental, dan spiritual mereka dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern yang terus berubah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mendalami pengalaman subjektif anak muda muslim dalam menghadapi tekanan psikologis. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan 21 partisipan beragama Islam (8 laki-laki dan 13 perempuan) dengan rentang usia 18-21 tahun di Kota Pontianak. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan metodologis. Pertama, transkripsi lengkap wawancara yang dilakukan untuk mengumpulkan deskripsi faktual dari narasi partisipan. Kedua, penafsiran makna dari narasi-narasi partisipan yang dilakukan dengan mengeksplorasi dan mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul dari pengalaman subjektif mereka. Ketiga, reduksi data yang dilakukan untuk menggali makna mendasar dari pengalaman partisipan. Keempat, data dikategorikan dan dikelompokkan ke dalam tema-tema atau kategori yang relevan. Terakhir, peneliti menyusun deskripsi holistik atas fenomena yang diteliti. Validasi dilakukan dengan pertimbangan ulang terhadap data, melibatkan partisipan dalam proses interpretasi, serta memastikan konsistensi antara temuan dengan teori dan literatur terkait.

## **HASIL**

### **Tekanan-tekanan Psikologis yang Dihadapi Partisipan**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat tiga masalah besar yang dihadapi oleh para partisipan, yaitu masalah mental, masalah keluarga, dan masalah keuangan. Persoalan mental pada partisipan tersebut meliputi kesulitan mengendalikan emosi, perasaan tidak aman (*insecure*), perasaan iri,

berpikir berlebihan (*overthinking*), dan kesepian. Hasil ini tentu saja tidak diperoleh melalui diagnosis dari kalangan profesional seperti psikolog, melainkan dari pengakuan para partisipan yang menceritakan bahwa mereka mengalami dan merasakan masalah psikologis tersebut. Sebagai contoh, partisipan P (perempuan) dalam wawancaranya mengatakan: “saya seringkali merasa kalau saya tertinggal dengan teman-teman saya. Saya merasa kalau saya seharusnya mendapatkan lebih dari ini. Saya merasa iri dengan pencapaian orang lain.” Pada kasus lain, partisipan L (perempuan) yang mengaku sering berpikir berlebihan mengatakan: “terkadang ada suatu hal yang memang biasa mengganggu pikiran saya. Misal, bagaimana masa depan saya nanti? Apakah saya mampu menghadapi tantangan yang ada di depan nanti? Saya juga sering memikirkan apakah saya bisa membahagiakan orang tua saya nanti? Saya itu tipe orang yang ingat sedikit langsung kepikiran.” Begitupula dengan partisipan F (laki-laki) dan G (laki-laki) yang merasa kesepian. Mereka mengatakan, “saya sering merasa kesepian karena sering tidak diterima di pergaulan karena kekurangan saya”; “saya agak kurang suka bergaul dengan orang-orang ... maka dari itu saya selalu merasa agak kesepian karena kekurangan teman.”

Adapun terkait masalah keluarga, kondisi yang mengguncang psikologis partisipan juga cukup beragam seperti jauh dari orang tua, orang tua yang sakit dan meninggal, serta adanya konflik dengan keluarga. Partisipan T (perempuan) mengatakan, “jauh dari orang tua, merantau ke Pontianak, kuliah sendirian, tidak ada saudara, terkadang suka menangis sendiri karena ingat masa-masa berkumpul dengan orang tua, makan bersama dan salat berjamaah. Sekarang serba sendiri.” Partisipan H (perempuan) saat ditanya tentang pengalaman yang membuat dirinya stres, ia bercerita, “saat ini ayah saya mengidap penyakit jantung yang selalu membuat saya was-was dalam hal tertentu.” Begitupula dengan partisipan M (perempuan) saat mendengar ibunya sakit namun tidak bisa menjenguknya karena berada di kota yang berbeda: “saya takut, gelisah, ... sedihnya ketika mendengar orang tua sakit tapi saya tidak bisa menemaninya.” Stres yang lebih berat karena orang tua sakit tampaknya dirasakan oleh partisipan O (perempuan), “masalahnya ibu saya sering sakit yang mana sakit tersebut kadang bisa lupa dengan sesuatu. Nah, dari semenjak ibu saya sakit begitu, perasaan dan pikiran saya mulai keras untuk berpikir. Bahkan kadang malam-malam sering menangis.” Tidak hanya sakit, ada juga partisipan yang sempat begitu stres karena orang tuanya meninggal dunia. Hal ini dialami oleh partisipan I (perempuan). Ia mengatakan, “Ibu saya meninggal saat saya baru menjadi mahasiswa dan adik saya masih kelas enam sekolah dasar. Hal ini cukup mengganggu pikiran dan perasaan saya.”

Selain beberapa situasi di atas, guncangan psikologis yang disebabkan oleh kondisi keluarga juga meliputi adanya konflik antara partisipan dan anggota keluarganya. Partisipan D (laki-laki) saat ditanya apakah ia pernah mengalami peristiwa yang mengguncang kondisi psikologisnya, ia mengatakan, “saya pernah mengalami hal demikian yaitu ketika saya dibentak sama orang tua.

Saya salah satu orang yang tidak bisa dibentak.” Tekanan yang lebih berat tampaknya dirasakan oleh partisipan H (perempuan). Saat ayahnya divonis sakit jantung, ia mulai sering berselisih dengan ibunya, “saat ayah sakit, ibu selalu emosi karena merasa ekonomi kurang. Ditambah lagi saya harus membantu dan menggantikan ayah bekerja. Saya pernah merasa stres berat hingga di rumah itu saya sering mengamuk. Sampai-sampai saya juga pernah pergi dari rumah selama sebulan.” Kondisi yang hampir serupa juga dialami oleh partisipan J (perempuan). Berdasarkan hasil wawancara dengannya, ia mengatakan, “orang tua saya bercerai, dan ayah saya sering menyalahkan saya akan semua yang terjadi pada saat itu. Mulai hari itu sampai sekarang, saya trauma.”

Terakhir, tekanan yang cukup mengganggu kondisi psikologis partisipan berasal dari masalah keuangan. Partisipan C (laki-laki) mengatakan, “kondisi orang tua yang sudah mulai menua dan ekonomi yang sulit, mungkin ini menjadi beberapa faktor yang lumayan mengganggu kondisi psikologis saya.” Beberapa waktu sebelumnya partisipan C bahkan sampai kesulitan untuk melanjutkan kuliahnya karena tidak memiliki uang. Partisipan I (perempuan) juga mengeluhkan hal yang sama, “kondisi keuangan keluarga saya lagi tidak stabil, sementara biaya kuliah saya termasuk ke dalam golongan yang paling tinggi. Hal itu membuat saya dan orang tua saya jadi berpikir keras.”

### **Mekanisme Coping Stres di Kalangan Anak Muda Muslim: Mulai dari Pendekatan Religius, Nonreligius, hingga Maladaptif**

Upaya menghadapi berbagai tekanan di atas, para partisipan melakukan berbagai strategi coping. Secara garis besar, strategi-strategi tersebut terdiri dari strategi religius, nonreligius, dan maladaptif. Untuk strategi yang bersifat religius, partisipan mendapatkan bantuan untuk mengelola stresnya melalui ajaran, ibadah ritual, dan kegiatan keislaman yang bersifat kolektif. Berikut ini merupakan contoh kasus partisipan yang menjadikan ajaran Islam sebagai strategi coping stres. Partisipan L (perempuan) yang sering berpikir berlebihan (*overthinking*) tentang masa depannya, berupaya menguatkan diri dengan meyakini bahwa “Allah tidak akan memberi ujian kepada hamba yang tidak mampu memikul ujian tersebut. Allah tahu pasti kita bisa menyelesaikan masalah yang ada.” Jika ditelusuri lebih jauh, keyakinan ini bersumber dari ayat Alquran surah Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”. Selanjutnya, sebagian partisipan juga mengaku bahwa ibadah-ibadah ritual di dalam Islam juga menjadi andalan mereka untuk meredakan stres. Beberapa ibadah yang paling sering disebut oleh partisipan meliputi salat, zikir, berdoa, membaca Alquran, dan membaca selawat. Berbagai ibadah ini diakui oleh para partisipan dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan kebaikan. Selain itu, ibadah-ibadah ini juga memberi kesempatan kepada mereka untuk

berkomunikasi dan mendekatkan diri kepada Allah. Kesempatan ini menumbuhkan perasaan bahwa dalam menghadapi masalah yang ada, mereka tidak sendiri, mereka akan selalu bersama Allah. Terakhir, strategi menghadapi stres yang bersifat religius juga dilakukan oleh partisipan melalui keikutsertaan mereka di dalam kegiatan keislaman yang bersifat kolektif. Partisipan H (perempuan) menceritakan bahwa untuk menghibur hatinya di saat mengalami masalah, ia pergi ke pengajian untuk mengaji kitab atau membaca Alquran. Menurutnya, ia senang dengan kebersamaan yang ada di dalamnya.

Selain strategi coping stres yang bersifat religius, para partisipan juga menggunakan strategi-strategi nonreligius seperti berpikir positif, berolahraga, bertemu teman dan keluarga, bermain *game*, hingga jalan-jalan. Berpikir positif dan berolahraga dapat membuat pikiran mereka terasa jernih sehingga mereka bisa kembali fokus. Bertemu teman dan keluarga memberikan mereka kesempatan untuk menceritakan masalah yang ada sehingga mereka dapat menemukan solusi sekaligus menjauhkan mereka dari rasa kesepian. Sebagaimana yang diungkapkan oleh partisipan H (perempuan), “Bertemu dengan teman yang sefrekuensi membuat saya tenang dan tidak merasa kesepian karena gurauannya. Sementara bertemu dengan orang dewasa, setelah bercerita dengan mereka, saya sering dinasihati.” Meskipun sebagian partisipan memilih bertemu keluarga atau orang lain untuk mengurangi stres, ada juga partisipan yang lebih memilih untuk menyendiri saat stres. Strategi ini misalnya dilakukan oleh partisipan L (perempuan). Saat stres, ia mengatakan bahwa ia akan, “menenangkan diri di tempat yang memang benar-benar sunyi karena saya adalah tipe orang yang suka menyendiri. Sambil berpikir. Dengan begitu pikiran saya pelan-pelan mulai tenang.” Selain itu, strategi mengatasi stres juga dilakukan oleh beberapa partisipan dengan cara bermain *game* dan jalan-jalan. Aktivitas-aktivitas ini dapat membuat mereka senang dan terhibur.

Hasil penelitian tidak hanya menunjukkan bahwa para partisipan menggunakan strategi coping religius dan nonreligius saja untuk mengelola stres. Sebagian kecil dari mereka (2 kasus) terjebak pada strategi yang maladaptif. Salah satu partisipan mengaku masih belum menemukan strategi apapun yang dapat diandalkan untuk mengatasi tekanan dalam hidupnya. Sebagai alternatif, ia memilih pasrah. Hal ini dialami oleh partisipan B (laki-laki). Selain sering merasa jenuh dan bosan, ia juga sering diejek karena masalah fisik. Hal ini membuatnya malas untuk beraktivitas. Saat ditanya apa yang ia lakukan untuk menghadapi hal tersebut, ia menjawab, “saya tidak tahu lagi harus apa, jadi saya memutuskan untuk pasrah saja.” Selain itu, ada juga partisipan yang melukai dirinya untuk mengatasi stres. Hal ini terjadi pada partisipan J (perempuan). Dalam menghadapi masalah perceraian orang tua dan perkelahian dengan ayahnya, partisipan J (perempuan) menceritakan, “tidak ada hal positif yang saya lakukan. Saya hanya menangis dan bahkan terkadang meninju tembok hingga tangan saya berdarah.” Baginya, hanya cara inilah yang bisa ia lakukan untuk meluapkan gejolak emosi dalam dirinya.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini telah mengidentifikasi tiga masalah utama yang mengguncang kondisi psikologis sehingga menimbulkan stres pada partisipan, yaitu masalah mental (personal), masalah keluarga, dan masalah ekonomi. Secara teori, stres merupakan hasil dari hubungan antara penilaian seseorang dan lingkungan yang mengancam. Stres muncul ketika seseorang menganggap bahwa sumber daya dan kapasitas yang dimilikinya tidak mencukupi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 20). Dengan demikian, stres tidak hanya bergantung pada faktor lingkungan tetapi juga pada penilaian atau persepsi individu terhadap tingkat kerentanan mereka (Aldwin, 2007, hlm. 36; R. S. Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985, hlm. 776).

Serupa dengan yang dialami oleh para partisipan, stres merupakan hasil dari penilaian mereka atas konflik dalam lingkungan keluarga dan tekanan ekonomi. Begitupula masalah mental seperti perasaan tidak aman (*insecure*), perasaan iri, berpikir berlebihan (*overthinking*), dan kesepian, semua ini timbul akibat respons para partisipan terhadap lingkungannya. Sebagai contoh, partisipan G (laki-laki) yang merasa kesepian mengaku bahwa perasaan tersebut terkait erat dengan kesulitannya untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial. Stres yang dirasakan oleh sebagian partisipan ini kemudian muncul dalam bentuk emosi yang lebih spesifik seperti perasaan tidak aman, iri, cemas, dan kesepian. Semua emosi ini umumnya dianggap sebagai manifestasi dari stres (R S Lazarus, 1993, hlm. 244).

Setelah memahami kondisi stres yang dialami oleh partisipan, selanjutnya kita akan membahas strategi-strategi yang mereka terapkan dalam mengelola stres. Namun, sebelum itu, penting untuk memahami konsep coping stress. Coping ialah penggunaan berbagai strategi untuk menghadapi masalah (aktual atau yang diantisipasi) beserta emosi negatif yang menyertainya (Aldwin, 2007, hlm. 125). Lebih jauh, coping merujuk pada “upaya yang melibatkan aspek kognitif dan tindakan yang terus berubah untuk mengelola tekanan internal dan eksternal tertentu yang dinilai mengancam” (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 141). Strategi coping dapat dibagi menjadi dua, yaitu: pertama, strategi yang fokus pada penyelesaian atau perbaikan masalah; dan kedua, strategi yang fokus pada pengaturan respons emosional terhadap masalah tertentu (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 150).

Selanjutnya, cara individu menghadapi stres ditentukan oleh berbagai sumber daya yang dimilikinya seperti energi dan kesehatan, keyakinan eksistensial, komitmen, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber daya material (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 179). Penting juga untuk dicatat bahwa coping stres tidak selalu berarti keberhasilan dalam mengatasi masalah. Upaya untuk menoleransi, mengurangi, menerima,

atau bahkan mengabaikan berbagai tekanan dan masalah juga dapat dianggap sebagai strategi coping stres (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 140).

Hasil dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa strategi coping stres para partisipan yang merupakan anak muda muslim secara umum terbagi menjadi tiga, yaitu: strategi religius, nonreligius, dan maladaptif. Kita akan membahas ketiga strategi ini satu per satu. Pertama, strategi yang bersifat religius. Penelitian sebelumnya mengenai coping religius telah menyimpulkan bahwa agama dapat berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis seseorang dengan cara: 1) menyediakan sebuah kerangka interpretasi atau skema kognitif; 2) meningkatkan beberapa kemampuan psikologis yang berguna seperti rasa kendali dan harga diri (*self-esteem*); 3) memberikan ruang untuk dukungan dan integrasi sosial (Siegel, Anderman, & Schrimshaw, 2001, hlm. 639).

Pada penelitian ini, para partisipan menerima dan menerapkan fungsi-fungsi agama untuk mengelola stres yang mereka hadapi. Sebagai contoh, partisipan L (perempuan) meyakini bahwa Allah tidak memberikan beban yang melebihi kemampuan umat-Nya. Keyakinan ini membentuk sebuah kerangka interpretasi baru terhadap situasi-situasi yang penuh tekanan sehingga memungkinkan mereka menghadapinya dengan segala kemampuan yang dimiliki. Selain itu, agama juga berperan dalam meningkatkan kemampuan psikologis yang berguna untuk menyelesaikan masalah. Para partisipan yang merupakan anak-anak muda muslim mengalami perasaan positif seperti ketenangan, ketentraman, kedamaian, kejernihan pikiran, dan kepercayaan diri setelah melakukan ibadah-ibadah seperti salat, zikir, doa, membaca Alquran, dan membaca selawat. Perasaan-perasaan positif ini membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik. Selain itu, fungsi agama dalam meredakan stres yang terjadi melalui dukungan dan integrasi sosial juga dirasakan oleh anak-anak muda muslim melalui kegiatan-kegiatan kolektif seperti pengajian keislaman. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam yang terdapat dalam Alquran dan Hadis dapat berfungsi untuk membentuk kerangka interpretasi yang membantu umat Islam dalam menghadapi masalah. Sementara itu, ibadah-ibadah ritual dan aktivitas keislaman kolektif berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

Pada konteks studi ini, perlu diperiksa juga apakah coping religius yang dilakukan oleh partisipan cenderung mengikuti pola positif atau negatif (Koenig, 2018, hlm. 315–316; Pargament, 1997, hlm. 312). Coping religius yang positif mencakup mencari dukungan spiritual, pemaafan religius, coping kolaboratif religius, koneksi spiritual, purifikasi religius, dan penilaian religius yang bermakna. Di sisi lain, coping religius yang negatif meliputi ketidakpuasan spiritual, penilaian yang berorientasi pada hukuman Tuhan, dan keraguan tentang kekuasaan Tuhan (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998, hlm. 720–721).



Pada studi ini, tidak ditemukan adanya indikasi coping religius yang negatif seperti ketidakpuasan, prasangka negatif, atau keraguan terhadap Tuhan pada partisipan anak muda muslim. Sebaliknya, mereka memahami, meyakini, dan menerapkan ajaran serta praktik dalam Islam secara positif. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mengalami banyak manfaat dari Islam untuk kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini juga memperkuat bahwa coping religius positif memiliki dampak yang menguntungkan bagi individu seperti berkurangnya tekanan psikologis, bertumbuh secara psikologis dan spiritual, serta meningkatkan kerjasama dengan orang lain (Pargament dkk., 1998, hlm. 720–721).

Namun demikian, strategi religius tidak berdiri sendiri dalam membantu partisipan mengelola stres. Mereka juga menggunakan strategi nonreligius seperti berpikir positif, berolahraga, bertemu teman dan keluarga, bermain *game*, serta jalan-jalan. Jika ditinjau dari dampak strategi-strategi di atas, sebagiannya dapat mengarah pada upaya untuk memperbaiki masalah secara langsung, sementara sebagian strategi lainnya digunakan oleh partisipan untuk mengatur respons emosional saat mengalami masalah. Misal, berpikir positif dan bertemu orang lain dapat ditujukan untuk menyelesaikan masalah. Sementara olahraga, bermain *game*, dan jalan-jalan barangkali dilakukan oleh partisipan untuk mengatur respons emosional mereka terhadap stres.

Terakhir, selain menggunakan strategi religius dan nonreligius, sebagian kecil partisipan juga terjebak pada strategi maladaptif. Hal ini dialami oleh partisipan B (laki-laki) yang memilih pasrah dan partisipan J (perempuan) yang memilih untuk mencelekaikan dirinya saat stres. Berdasarkan teori tentang coping stres, seseorang yang stres memang bisa terhambat untuk menemukan strategi coping yang baik. Hal itu dapat disebabkan oleh tiga jenis kendala, yaitu kendala pribadi, kendala lingkungan, serta tingkat ancaman yang dihadapi seseorang. Kendala pribadi melibatkan nilai-nilai dan keyakinan yang menghambat individu untuk menggunakan sumber daya yang ada. Kendala lingkungan muncul akibat persaingan dan ketimpangan dalam akses terhadap sumber daya yang berguna. Sementara itu, tingkat ancaman mencerminkan seberapa besar tantangan atau masalah yang dihadapi individu (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 165–170). Kendala yang dihadapi oleh partisipan B (laki-laki) tampaknya disebabkan oleh kendala pribadi dan lingkungan. Kondisi lingkungan yang tidak menerima tampilan fisiknya (kendala lingkungan) membuat dirinya tidak dapat mengakses sumber daya yang membantu seperti dukungan sosial. Kesulitan ini semakin diperparah oleh penerimaan dirinya atas sebagian kondisi lingkungan yang buruk tersebut yang kemudian menciptakan rasa tidak percaya diri dan tidak mampu (kendala pribadi) untuk mengelola stres. Sementara pada kasus partisipan J (perempuan), pilihannya terhadap strategi coping negatif tampaknya disebabkan oleh level masalah yang dihadapi. Perceraian kedua orang tua dan konflik interpersonal dengan sang ayah bukanlah masalah kecil. Selain itu, kendala pribadi juga turut berperan, di mana dia cenderung menyendiri dan buruk dalam hal interaksi sosial.

Kondisi ini membuatnya kesulitan untuk mengakses sumber daya yang dapat membantunya mengelola stres dengan efektif. Dengan demikian, pemahaman terhadap kendala-kendala ini dapat membantu untuk merancang intervensi yang tepat dalam mendukung partisipan mengelola stres mereka secara efektif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, stres yang dialami oleh partisipan yang merupakan anak-anak muda muslim berasal dari masalah personal, masalah keluarga, dan masalah keuangan, yang semuanya mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Stres timbul ketika individu menilai bahwa sumber daya dan kapasitas yang dimiliki saat ini tidak cukup untuk menghadapi tantangan yang dihadapi. Strategi coping yang diterapkan oleh partisipan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu religius, nonreligius, dan maladaptif. Strategi religius seperti ajaran agama, ibadah ritual, dan aktivitas keislaman kolektif dapat membantu partisipan memahami ulang masalah mereka, meningkatkan kemampuan psikologis, dan menyediakan dukungan sosial yang berguna untuk mengelola stres. Strategi nonreligius seperti berpikir positif, berolahraga, dan interaksi sosial, juga berperan penting dalam coping yang ditujukan untuk penyelesaian masalah maupun pengaturan respons emosional. Meskipun demikian, sebagian kecil partisipan terjebak dalam strategi maladaptif, seperti pasrah dan melukai diri sendiri. Selain karena level masalah yang dialami, hal ini bisa disebabkan oleh kendala pribadi dan lingkungan yang menghambat mereka untuk menggunakan strategi coping yang lebih efektif. Dalam konteks studi ini, tidak ditemukan indikasi bahwa partisipan mengalami coping religius yang negatif. Mereka secara umum memahami, meyakini, dan menerapkan ajaran Islam secara positif sehingga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami berbagai strategi coping dan kendala yang dihadapi oleh partisipan, penelitian ini dapat menjadi landasan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam membantu mereka mengelola stres. Intervensi tersebut dapat melibatkan penguatan sumber daya yang tersedia, baik itu melalui dukungan sosial, peningkatan keterampilan coping, atau perbaikan lingkungan yang mendukung. Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi mereka di tengah banyak dan beratnya tekanan hidup. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, penelitian selanjutnya mungkin dapat melakukan studi longitudinal untuk mengamati perubahan dalam strategi coping stres anak muda muslim serta dampaknya dari waktu ke waktu. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan studi komparatif antara anak muda muslim dengan anak muda lain yang latar belakang agamanya berbeda atau studi terhadap anak muda muslim di berbagai konteks sosial dan budaya. Hal ini dapat membantu memahami pengaruh konteks agama dan budaya terhadap strategi coping stres yang mereka gunakan.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Abdul Rashid, M. H., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(1), 150. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20870>
- Abu-Hilal, M., Al-Bahrani, M., & Al-Zedjali, M. (2017). Can religiosity boost meaning in life and suppress stress for Muslim college students? *Mental Health, Religion & Culture*, 20(3), 203–216. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1324835>
- Abu-Raiya, H. (2013). The psychology of Islam: Current empirically based knowledge, potential challenges, and directions for future research. Dalam K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. (hlm. 681–695). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-038>
- Abu-Raiya, H., Aytan, A., Tekke, M., & Agbaria, Q. (2019). On the links between positive religious coping, satisfaction with life and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims. *International Journal of Psychology*, 54(5), 678–686. <https://doi.org/10.1002/ijop.12521>
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Achour, M., Grine, F., & Roslan Mohd Nor, M. (2014). Work–family conflict and coping strategies: Qualitative study of Muslim female academicians in Malaysia. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(10), 1002–1014. <https://doi.org/10.1080/13674676.2014.994201>
- Achour, M., Muhamad, A., Syihab, A. H., Mohd Nor, M. R., & Mohd Yusoff, M. Y. Z. (2021). Prayer Moderating Job Stress Among Muslim Nursing Staff at the University of Malaya Medical Centre (UMMC). *Journal of Religion and Health*, 60(1), 202–220. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00834-6>
- Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Academics in the Muslim World. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4579–4599. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3>
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective* (Second Edition). New York: Guilford Press.
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., ... Sulaiman, A. H. (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>
- Gardner, T. M., Krägeloh, C. U., & Henning, M. A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(4), 327–338. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.804044>
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Hajirasouliha, Z., & Chen, Z. J. (2016). Muslim Distress Mobilization Hypothesis: Complex roles of Islamic Positive Religious Coping and Punishing Allah Reappraisal in Iranian students. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(6), 626–638. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1224824>

- Ibrahim, M. A., Isa, K. Q., Haji-Idris, H.-A., Nawi, S.-H., Teo, Y. C., Abdul Rahman, H., & Abdul-Mumin, K. H. (2020). Spiritual Coping with Stress Among Emergency and Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study. *Community Mental Health Journal, 56*(2), 287–293. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00486-6>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., ... Magdalena, C. C. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Khan, Z. H., Watson, P. J., & Chen, Z. (2012). Islamic Religious Coping, Perceived Stress, and Mental Well-being in Pakistanis. *Archive for the Psychology of Religion, 34*(2), 137–147. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341236>
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. San Diego: Elsevier.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes: The Problem of Confounded Measures. *The American Psychologist, 40*(7), 770–785.
- Lazarus, Richard S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002). The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness. *Psychological Inquiry, 13*(3), 168–181. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02)
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious and Spiritual Coping Used by Student in Dealing with Stress and Anxiety. *International Journal of Asian Social Science, 4*(2), 314–319.
- Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Sipon, S., & Othman, K. (2014). The Influence of God Consciousness and Religiosity in Coping with Anxiety at Workplace among Malaysian Muslim Professionals. *International Journal of Social Science and Humanity, 4*(4), 316–320. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.371>
- Rafique, R., Anjum, A., & Raheem, S. S. (2019). Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women. *Journal of Religion and Health, 58*(2), 516–526. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0492-z>
- Siegel, K., Anderman, S. J., & Schrimshaw, E. W. (2001). Religion and coping with health-related stress. *Psychology & Health, 16*(6), 631–653. <https://doi.org/10.1080/08870440108405864>
- Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Idaiani, S., & Indrawati, L. (2022). Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-based Survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health, 55*(1), 88–97. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.113>
- Tahir, L. M., Khan, A., Musah, M. B., Ahmad, R., Daud, K., Al-Hudawi, S. H. V., ... Talib, R. (2018). Administrative Stressors and Islamic Coping Strategies Among Muslim Primary

- Principals in Malaysia: A Mixed Method Study. *Community Mental Health Journal*, 54(5), 649–663. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0206-8>
- Tiara, Ariani, P., Dayana, S. gita A. D., & Fazny, B. Y. (2023). Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Pontianak. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v3i1.1626>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
- Zakaria, M. Z., Rezal, N. I. M., Aziz, A. R. A., Shukor, N. M., Othman, M. F., & Hamid, M. A. Abd. (2021). Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective. *'Ulum Islamiyyah: The Malaysian Journal of Islamic Science*, 33(1), 31–53. <https://doi.org/10.33102/uij.vol32.no1.03>