

Spiritualitas sebagai mekanisme coping terhadap depresi pada mahasiswa di era digital: Studi pustaka

Hanny Amari'a Zulianti Halius¹, Nayla Alfi Sajidah²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 240401110085@student.uin-malang.ac.id; 240401110109@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Spiritualitas, depresi, coping, kesehatan mental, mahasiswa

Keywords:

Spirituality, depression, coping, mental health, students

ABSTRAK

Fenomena Depresi pada mahasiswa di era digital menjadi permasalahan yang semakin kompleks akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta pengaruh media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran spiritualitas sebagai mekanisme coping dalam mengatasi depresi pada mahasiswa melalui metode studi pustaka. Metode yang digunakan adalah dengan menganalisis berbagai sumber literatur berupa jurnal ilmiah, buku, dan publikasi lain yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan negatif dengan depresi, artinya semakin tinggi tingkat spiritualitas individu, maka semakin rendah risiko yang dialami. Spiritualitas berperan dalam

meningkatkan regulasi emosi, memberikan arah dan makna hidup yang lebih baik, serta memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Praktik spiritual seperti refleksi, ritual keagamaan atau ibadah terbukti efektif dalam membantu mahasiswa dalam menjaga kondisi psikologis di era digital ini. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi salah satu mekanisme coping yang efektif serta berpotensi diintegrasikan dalam intervensi psikologis.

ABSTRACT

Depression among students in the digital era is becoming an increasingly complex phenomenon due to academic pressure, social expectations, and the influence of social media. This study aims to examine the role of spirituality as a coping mechanism for depression among students using a literature review method. This method involved analysing various literature sources, such as scientific journals, books, and other publications. The results of the study show that spirituality has a negative relationship, meaning that the higher an individual's level of spirituality, the lower their risk. Spirituality plays a role in improving emotional regulation, providing a sense of direction and meaning in life, and strengthening resilience in the face of psychological pressure. Spiritual practices such as reflection, religious rituals or worship have been shown to be effective in helping students to maintain their psychological well being in the digital era. Therefore, spirituality can be an effective coping mechanism and has the potential to be integrated into psychological interventions.

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologi yang paling umum terjadi, khususnya pada mahasiswa. WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2020, depresi menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami, bahkan depresi berat menjadi salah satu penyebab kematian terbesar kedua setelah penyakit jantung (Arung & Aditya, 2021). Depresi merupakan gangguan suasana hati yang mengganggu aktivitas sehari-hari, namun si penderita penyakit depresi kerap tidak menyadari dengan baik gejala dan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

perilakunya. Jaka Arya Pradana (2016) menyebutkan bahwa depresi disebut sebagai gangguan yang tidak terlihat atau invisible diasese. Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki peran penting dalam masyarakat. Mahasiswa juga sering kali disebut sebagai agent of change atau agen perubahan yang diharapkan dapat menjadi sosok bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai contoh untuk generasi yang lebih muda (Rohmadani et al., 2022). Dalam konteks pendidikan tinggi, spiritualitas dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam mendukung perkembangan mahasiswa secara optimal (Wahyuni et al., 2020). Namun, dalam prosesnya, mahasiswa sering kali mengalami depresi karena banyaknya tekanan akademik, ekspektasi orangtua, serta pengaruh standar sosial media.

Di era digital saat ini, media sosial menjadi salah satu faktor yang pengaruhnya paling besar terhadap kehidupan. Pengguna media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan munculnya fenomena perbandingan sosial, Fear Of Missing Out (FOMO), hingga tuntutan untuk memenuhi standar tertentu (Emiyati, 2025). Hal ini tentu saja dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dan apabila tidak dapat dikontrol dengan baik, maka dapat meningkatkan resiko depresi. Untuk mengurangi risiko depresi tersebut, individu memerlukan mekanisme coping untuk membantu mengelolanya. Salah satu mekanisme coping yang berpotensi menurunkan gejala depresi adalah spiritualitas. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan agama, tetapi juga cara pandang individu terhadap makna dan tujuan hidup, hubungan dengan Tuhan, dan kemampuan dalam memahami dan menerima kondisi diri (Emiyati, 2025)

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa spiritualitas atau religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis. Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Namun, pada penelitian sebelumnya hanya menunjukkan hubungan antara aspek spiritual antara religiusitas dengan depresi, stres, atau psikologis lainnya, belum banyak yang menjelaskan mekanisme psikologis bagaimana spiritualitas dapat memengaruhi kesehatan mental misalnya, regulasi emosi, makna hidup, coping, dan lain-lain, terutama dalam konteks era digital. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai spiritualitas sebagai mekanisme coping terhadap depresi pada mahasiswa di era digital melalui pendekatan studi pustaka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) yang menggunakan buku-buku akademik, artikel pada jurnal ilmiah nasional serta publikasi lain yang relevan dengan topik yang dibahas. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui analisis terhadap teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu. Kriteria literatur yang digunakan yaitu: penelitian yang membahas spiritualitas, depresi, dan coping. Subjek penelitian berupa mahasiswa atau individu dengan kondisi psikologis serupa, serta rentang tahun publikasi relatif terbaru, yaitu 10 tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menyeleksi, dan mengkaji literatur yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian. Data kemudian dianalisis untuk menemukan pola

hubungan, konsep, serta mekanisme psikologis yang menjelaskan peran spiritualitas dalam menurunkan depresi.

Hasil

Hasil kajian dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan konsistensi, yaitu, spiritual atau religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu, khususnya stres dan depresi. Secara umum, penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif antara spiritualitas atau religiusitas dengan tingkat depresi maupun stres. Semakin tinggi tingkat spiritualitas atau religiusitas seseorang, maka semakin rendah resiko gangguan psikologisnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmatullah Azmi dkk. (2021) dan Aprilissa dkk. (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas atau religiusitas dengan depresi. Individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Begitu juga dengan penelitian oleh Wiksuarini (2021), dimana pasien kanker dengan spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang stabil.

Pada konteks mahasiswa, spiritualitas juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis terutama dalam menurunkan stres, salah satu faktor depresi. Penelitian oleh Komang Dananda dkk (2025), Wahyuni dkk (2019), Sinuratma (2022), dan Rohmadani (2022) menunjukkan bahwa spiritualitas juga berperan dalam menurunkan tingkat stres sebagai pemicu depresi pada mahasiswa. Mahasiswa dengan spiritualitas tinggi cenderung semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan yang dirasakan, seperti kepuasan hidup dan emosi positif. Spiritualitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penurunan resiko depresi sebagaimana dalam beberapa penelitian membahas bahwa spiritualitas menjadi mekanisme coping dalam menghadapi tekanan psikologis. Spiritualitas berperan sebagai faktor yang membantu individu menghadapi kondisi sosial dan dapat menurunkan tekanan psikologis seperti penelitian yang dilakukan oleh Wiksuarini dkk (2021)., tentang hubungan antara spiritualitas dengan tingkat depresi pada pasien kanker. Hasil penelitian tersebut menggunakan teknik coping spiritualitas sebagai bagian dari pengobatan, pasien yang didukung dengan pengobatan dan dukungan spiritualitas memiliki tingkat depresi yang jauh lebih rendah dibanding dengan pasien tanpa coping spiritualitas. Selain itu, penelitian oleh Asih dkk (2025) juga menunjukkan bahwa coping religiusitas positif dapat meningkatkan resiliensi individu dan menurunkan resiko tekanan.

Di era digital saat ini, tidak jarang individu yang terjebak pada perbandingan sosial akibat paparan media sosial sehingga berisiko kehilangan arah dan tujuan hidup. Maka, spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menemukan arah dan makna hidup dan mencegah pengaruh negatif dunia digital. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ayang Emiyati (2025) bahwa spiritual berperan penting dalam meningkatkan konektivitas positif, yaitu menggantikan interaksi digital dengan hubungan yang lebih bermakna. Dengan memberi ruang untuk terkoneksi dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar, spiritualitas membantu menciptakan rasa kebersamaan yang positif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa spiritualitas berperan penting dalam menurunkan risiko depresi. Semakin tinggi tingkat spiritualitas individu, maka semakin rendah tingkat depresinya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wahyuni (2016) yang menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Spiritualitas membantu individu memperoleh keseimbangan psikologis dan menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Nilai-nilai spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental karena memberikan kekuatan batin, harapan, serta keyakinan dan kemampuan dalam menemukan makna hidup saat situasi sulit, sehingga mampu menurunkan gejala depresi.

Selain itu, spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping atau cara menghadapi masalah. Secara teoritis, spiritualitas dapat memengaruhi kesehatan mental melalui beberapa mekanisme psikologis, Pertama, spiritualitas membantu individu lebih mampu menerima kondisi yang sulit dan mengurangi perasaan putus asa. Kedua, spiritualitas berperan dalam meningkatkan regulasi emosi melalui praktik-praktik seperti doa, meditasi, dan refleksi diri. Ketiga, spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi sehingga individu lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan dan tantangan hidup. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai aspek religius, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan mental. Selain itu, spiritualitas juga terbukti berpengaruh terhadap psychological well-being mahasiswa. Mahasiswa dengan spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih positif (Cholili et al., 2024). Individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mampu dalam menerima keadaan, memiliki rasa optimisme yang lebih tinggi, serta tidak mudah putus asa. Contohnya pada penelitian pengaruh spiritualisme terhadap tingkat depresi pada lansia, ditemukan bahwa spiritualisme memiliki hubungan korelatif tinggi dengan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualisme bisa menjadi sumber kekuatan psikologis. Bentuk spiritual coping di antara lain yaitu, refleksi diri, doa, dan penerimaan diri.

Di era digital saat ini, spiritualitas menjadi semakin relevan dalam menjaga kondisi psikologis individu. Tingginya intensitas penggunaan sosial media menyebabkan individu sering kali terjebak dalam tekanan psikologis, seperti perbandingan sosial dan tuntutan memenuhi standar tertentu. Fenomena ini berisiko pada kehilangan arah dan tujuan hidup hingga gangguan psikologis, terutama depresi. Dari fenomena tersebut, spiritualitas menjadi sumber kekuatan internal yang membantu individu agar tidak bergantung pada validasi eksternal. Spiritualitas dapat membantu mahasiswa menghadapi era digital ini yang penuh tekanan. Pada beberapa penelitian sebelumnya, menunjukkan hasil yang konsisten mengenai hubungan negatif antara spiritualitas dengan gangguan psikologis, terutama stres dan depresi, artinya semakin tinggi spiritualitas individu cenderung rendah tingkat gangguan psikologisnya. Mayoritas penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada hubungan antar variabel, sehingga belum mampu menjelaskan mekanisme psikologis mengenai peran spiritualitas dalam menurunkan depresi secara mendalam. Selain itu,

kajian yang membahas spiritualitas dan perannya dalam menurunkan depresi dengan konteks era digital masih terbatas. Hasil pada penelitian ini memberikan dampak yang signifikan, terutama pada mahasiswa dalam menjaga kondisi psikologisnya di era digital. Spiritualitas dapat menjadi salah satu strategi coping yang efektif dalam menjaga kondisi psikologis. Praktik spiritual seperti refleksi, ritual keagamaan atau ibadah, serta mencari makna hidup dapat membantu individu dalam mencegah risiko stres maupun depresi, meningkatkan regulasi emosi, dan memandang hidup lebih positif dan bermakna.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat spiritualitas individu maka cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih efektif, menemukan makna hidup yang lebih kuat, serta tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tingkat spiritualitasnya rendah. Hal ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas tidak hanya berpengaruh secara emosional, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk mekanisme psikologis seperti regulasi emosi, resiliensi, dan pemaknaan hidup. Penelitian ini menekankan bahwa dengan menggunakan pendekatan spiritualitas dapat menjadi salah satu cara dalam pencegahan maupun penanganan depresi, khususnya pada mahasiswa di era digital. Integrasi aspek spiritual dalam layanan konseling dan pendidikan menjadi salah satu implikasi penting dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908.
- Cholili, Abd. H., Alifan Hakim, Dini Hikmalinda Putri, Niswatin Nabila, & Mir'atuzzakiyah Ramadhani. (2024). Pengaruh Spiritualitas terhadap Psychological Well-being pada Mahasiswa. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 96–105. <https://repository.uin-malang.ac.id/23042/>
- Ilmiah, J., Sekolah, K., Ilmu, T., Majapahit, K., Komang, I., Saputra Nesa, D., Nur, G., Putra, W., Luh, N., Tania, L. A., Studi, P., Keperawatan, S., Ners, P., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (n.d.). *HOSPITAL MAJAPAHIT Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan*.
- Pendidikan Indonesia, J., Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (n.d.). 46 *Jurnal EDUCATIO Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?* Retrieved <http://jurnal.iicet.org>

- Rohmadani, A., Varisna -Khoiryasdien, Z. A., Dyorita, A., & -Jurnal Sudut Pandang -, J. V. (n.d.). *TY-JOUR TI-Pengaruh Ritual Agama untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Baru*.
- Tinggi Teologi Simpson Ungaran, S. (2025). *Menggali Spiritualitas untuk Pemulihan Mental di Era Kecemasan Digital Ayang Emiyati* (Vol. 3, Number 2).
- Wahyuni, E. N. (2016). *Pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Research Report, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/2816/>
- Wahyuni, E. N., Aziz, R., & Mangestuti, R. (2020). *Family, Spirituality, and Mental Health in Higher Education*. 376–385. <https://doi.org/10.5220/0008589703760385>
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Mangestuti, R. (2023). *Pengembangan program kesadaran kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam*. Research Report, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/17576/>
- Wiksuarini, E., Haerani, B., & Amrullah, M. (2021). *Spiritualitas dan Depresi pada Pasien Kanker*. In *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* (Vol. 9).