

PERAN RELIGIOUS COPING DAN SENSE OF COMMUNITY TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING JEMAAT DI GEREJA X

Gavriella Ceacilia Christie Ratu Edo¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Corresponding author: yohanesb@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 12/01/2026; Direvisi: 26/03/2026; Diterbitkan: 29/03/2026

ABSTRAK

Psychological well-being merupakan aspek penting bagi jemaat gereja dalam menjalani kehidupan. Namun, penelitian yang mengkaji peran faktor religius dan sosial secara simultan terhadap psychological well-being jemaat masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran religious coping dan sense of community terhadap psychological well-being jemaat di Gereja X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 112 jemaat Gereja X sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan menggunakan skala religious coping, sense of community, dan psychological well-being, kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa negative religious coping berperan signifikan dalam menurunkan psychological well-being jemaat, sedangkan positive religious coping tidak menunjukkan peran yang signifikan. Sense of community juga tidak menunjukkan peran yang signifikan dalam model regresi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas pengalaman religius, khususnya dalam bentuk coping religius yang negatif, memiliki pengaruh yang lebih bermakna terhadap psychological well-being dibandingkan intensitas atau aspek sosial-keagamaan yang diukur dalam penelitian ini. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psychological well-being jemaat kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis lain di luar variabel yang diteliti.

Kata kunci: *religious coping, sense of community, well-being, generasi, jemaat gereja*

ABSTRACT

Psychological well-being is an important aspect for church congregations in living their lives. However, research examining the simultaneous role of religious and social factors on the psychological well-being of congregations is still limited. This study aims to analyze the role of religious coping and sense of community on the psychological well-being of congregations at Church X. This study uses a quantitative approach involving 112 congregants of Church X as research subjects. Data were collected using scales of religious coping, sense of community, and psychological well-being, then analyzed using multiple linear regression. The results show that negative religious coping plays a significant role in reducing the psychological well-being of congregants, while positive religious coping does not play a significant role. Sense of community also did not show a significant role in the regression model. These findings indicate that the quality of religious experience, particularly in the form of negative religious coping, has a more meaningful influence on psychological well-being than the intensity or socio-religious aspects measured in this study. In addition, the results of this study indicate that the psychological well-being of congregations is likely influenced by other psychological factors beyond the variables studied.

Keywords: *religious coping, sense of community, well-being, generation, church congregation*





PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara bermakna, berfungsi secara optimal, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungannya. Konsep *psychological well-being* tidak hanya berfokus pada ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri serta mencapai kualitas hidup yang baik. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* terdiri atas beberapa dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan otonomi (*autonomy*). Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menilai dirinya secara positif, menjalin relasi sosial yang konstruktif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

Dalam kehidupan modern yang ditandai dengan berbagai tuntutan sosial, ekonomi, dan emosional, menjaga kesejahteraan psikologis menjadi tantangan tersendiri bagi banyak individu. Berbagai tekanan kehidupan dapat memunculkan kondisi stres yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Lazarus (1976) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menghadapi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang memengaruhi kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi umumnya mampu mempertahankan kepuasan hidup, menjaga kesehatan psikologis, serta membangun hubungan sosial yang positif meskipun menghadapi berbagai tekanan kehidupan seperti masalah ekonomi, konflik interpersonal, maupun ketidakpastian masa depan.

Upaya individu dalam menghadapi tekanan atau stres sering kali melibatkan berbagai strategi penyesuaian diri yang dikenal sebagai *coping*. *Coping* merupakan proses psikologis yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kemampuan dirinya (Syamsu, 2005). Strategi *coping* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti melakukan aktivitas perawatan diri, menulis jurnal, berolahraga, maupun kegiatan lain yang dapat membantu individu meredakan ketegangan emosional. Strategi tersebut berperan dalam membantu individu mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketahanan psikologis, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Haber dan Runyon (1984) juga menjelaskan bahwa *coping* mencakup berbagai bentuk respons kognitif maupun perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan.

Salah satu bentuk strategi *coping* yang banyak digunakan individu adalah *religious coping*. *Religious coping* merujuk pada penggunaan keyakinan, praktik keagamaan, serta sumber daya religius sebagai cara untuk memahami dan menghadapi peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres (Pargament et al., 1998). Dalam konteks ini, agama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu memaknai pengalaman hidup, memperoleh ketenangan batin, serta menemukan harapan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Melalui praktik keagamaan seperti doa, ibadah, maupun refleksi spiritual, individu dapat mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap situasi yang dihadapinya. Oleh



karena itu, *religious coping* sering dianggap sebagai salah satu mekanisme penting yang dapat membantu individu menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Selain faktor religiusitas, keberadaan dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dalam konteks kehidupan keagamaan, gereja sering kali menjadi ruang sosial yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai komunitas yang memberikan dukungan emosional dan spiritual bagi para anggotanya. Keberadaan komunitas tersebut dapat menumbuhkan perasaan kebersamaan serta keterikatan antaranggota.

Konsep yang menjelaskan keterikatan individu terhadap komunitas dikenal dengan istilah *sense of community*. McMillan dan Chavis (1986) mendefinisikan *sense of community* sebagai perasaan memiliki, keterikatan emosional, serta keyakinan bahwa kebutuhan individu dapat terpenuhi melalui komitmen bersama dalam suatu kelompok. Individu yang memiliki *sense of community* yang kuat cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih besar serta memiliki keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas komunitas. Dalam lingkungan gereja, komunitas sering berperan sebagai ruang pertumbuhan rohani sekaligus sebagai tempat individu memperoleh dukungan emosional, penerimaan sosial, serta kesempatan untuk saling menguatkan satu sama lain.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* dan *sense of community* berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu, kajian empiris yang menguji hubungan kedua variabel tersebut secara bersamaan dalam konteks komunitas gereja masih relatif terbatas. Sebagian penelitian lebih banyak menekankan peran religiusitas secara umum terhadap kesehatan mental, sementara penelitian yang secara spesifik menelaah peran *religious coping* dan *sense of community* terhadap *psychological well-being* dalam konteks kehidupan jemaat gereja masih belum banyak dilakukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam memahami bagaimana praktik religius dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *religious coping* dan *sense of community* terhadap *psychological well-being* jemaat di Gereja X. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat *religious coping* dan *psychological well-being* jemaat berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan menggunakan instrumen penelitian. Selain itu, penelitian ini melibatkan partisipan dari beberapa kelompok generasi untuk melihat kemungkinan adanya perbedaan dalam penerapan *religious coping* dan pengalaman *sense of community* dalam kehidupan keagamaan di lingkungan gereja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam konteks komunitas keagamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara *religious coping*, *sense of community*, dan *psychological well-being*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data dalam bentuk numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur. Subjek penelitian adalah jemaat di Gereja X yang berasal dari tiga kelompok generasi, yaitu Generasi X (1965–1980), Generasi Y atau milenial (1981–1996), dan



Generasi Z (1997–2012). Pemilihan partisipan dari lintas generasi dilakukan untuk menggambarkan variasi pengalaman religius serta keterlibatan komunitas dalam kehidupan gerejawi. Partisipan yang terlibat merupakan individu yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan atau tergabung dalam kelompok pelayanan gereja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga skala pengukuran, yaitu skala *religious coping*, skala *sense of community*, dan skala *psychological well-being*. Seluruh instrumen disusun dalam format skala Likert sehingga responden dapat memberikan jawaban berdasarkan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan yang diberikan.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring dan luring kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner daring disebarkan melalui platform *Google Form* dan didistribusikan melalui media komunikasi digital, sedangkan pengisian secara langsung dilakukan di lingkungan gereja untuk menjangkau responden yang tidak mengakses kuesioner secara daring. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses pengorganisasian dan pemeriksaan data untuk memastikan kelengkapan jawaban responden sebelum tahap analisis dilakukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi untuk menguji hubungan antarvariabel yang diteliti. Microsoft Excel juga digunakan sebagai alat bantu dalam proses pengelolaan data awal, seperti penyusunan data mentah dan pengecekan kembali hasil input data. Melalui proses analisis tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *religious coping*, *sense of community*, dan *psychological well-being* pada jemaat Gereja X.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Data Utama

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa seluruh variabel prediktor memiliki nilai *variance inflation factor* (VIF) berkisar antara 1,01–1,05 dan nilai *tolerance* di atas 0,95. Temuan ini mengindikasikan tidak adanya gejala multikolinearitas, sehingga setiap variabel independen memberikan kontribusi informasi yang berbeda dalam model. Uji normalitas residual serta pemeriksaan *scatterplot* antara residual dan nilai prediksi menunjukkan pola sebaran yang acak dan berada dalam batas yang dapat diterima. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi linearitas, normalitas residual, dan homoskedastisitas.

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji kontribusi *positive religious coping* (PRC), *negative religious coping* (NRC), dan *sense of community* (SOC) terhadap *psychological well-being* jemaat Gereja X.

Tabel 1. Hasil Uji Kesesuaian Model Regresi Linear

Model	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.356	0.126	5.21	3	108	0.002

Tabel 1. Hasil uji kesesuaian model menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun memiliki nilai R sebesar 0,356 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,126. Hal ini berarti bahwa ketiga variabel prediktor mampu menjelaskan sebesar 12,6% variasi *psychological well-being*. Nilai F sebesar 5,21 dengan signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa model secara keseluruhan layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel.

Tabel 2. Koefisien Regresi Variabel Prediktor terhadap *Psychological Well-Being*

Variabel Prediktor	Estimate	SE	t	p	Standardized Estimate	CI 95% Lower	CI 95% Upper
Intercept	66.141	8.781	7.53	<0.001	—	—	—
PRC Total	-0.362	0.309	1.17	0.244	-0.108	-0.290	0.075
NRC Total	-0.670	0.230	2.91	0.004	-0.262	-0.441	-0.084
SOC Total	0.232	0.123	1.88	0.062	0.173	-0.009	0.355

Keterangan:

PRC = *Positive Religious Coping*

NRC = *Negative Religious Coping*

SOC = *Sense of Community*

Tabel 2. Hasil analisis menunjukkan bahwa *negative religious coping* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi penggunaan strategi coping negatif, maka tingkat kesejahteraan psikologis cenderung menurun. Sebaliknya, *positive religious coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, sehingga tidak berkontribusi secara langsung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Variabel *sense of community* memiliki arah hubungan positif, namun belum mencapai tingkat signifikansi statistik, sehingga pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis masih terbatas.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	VIF	Tolerance
PRC Total	1.05	0.957
NRC Total	1.01	0.993
SOC Total	1.04	0.959

Pada Tabel 3. Nilai VIF yang rendah dan *tolerance* yang tinggi pada seluruh variabel menunjukkan tidak adanya korelasi yang kuat antarvariabel independen. Dengan demikian, model regresi bebas dari masalah multikolinearitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa hanya *negative religious coping* yang berperan signifikan dalam menjelaskan variasi *psychological well-being*. Sementara itu, *positive religious coping* dan *sense of community* belum menunjukkan kontribusi yang bermakna secara statistik, meskipun secara konseptual keduanya memiliki potensi sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan penjelasan yang relatif terbatas dengan nilai koefisien determinasi sebesar 12,6%, meskipun secara simultan model signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* jemaat di Gereja X merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional, sehingga tidak dapat



dijelaskan secara optimal hanya oleh tiga variabel prediktor yang digunakan dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis jemaat tidak hanya dipengaruhi oleh faktor religius dan sosial, tetapi juga oleh pengalaman hidup, kondisi emosional, serta karakteristik kepribadian individu. Dalam perspektif teoretis, kesejahteraan psikologis berada dalam suatu kontinum dari kondisi rendah (*languishing*) hingga kondisi optimal (*flourishing*), yang mencerminkan interaksi dinamis berbagai aspek kehidupan (Keyes, 2002). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga mencakup dimensi penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, serta tujuan hidup yang bermakna (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Dengan demikian, rendahnya nilai R^2 tidak menunjukkan kelemahan model, melainkan menegaskan bahwa terdapat faktor lain di luar model yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis jemaat Gereja X.

Temuan utama menunjukkan bahwa *negative religious coping* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* jemaat Gereja X. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan jemaat dalam menggunakan strategi coping religius yang maladaptif, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Dalam konteks jemaat Gereja X, strategi coping negatif dapat muncul dalam bentuk konflik spiritual, seperti perasaan ditinggalkan Tuhan, penafsiran penderitaan sebagai hukuman, atau keraguan terhadap makna hidup. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan keputusan yang berdampak pada penurunan kesehatan mental (Pargament, 2001; Pargament et al., 2000). Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *negative religious coping* berkorelasi dengan meningkatnya distress psikologis (Abu-Raiya & Pargament, 2015; Tix & Frazier, 1998). Namun demikian, dalam dinamika kehidupan religius jemaat Gereja X, pengalaman spiritual yang negatif tidak selalu bersifat permanen. Pada kondisi tertentu, konflik spiritual dapat menjadi bagian dari proses refleksi dan pencarian makna yang lebih mendalam, yang berpotensi mengarah pada pertumbuhan spiritual (Pargament et al., 2011; Talik & Augustyn, 2025).

Berbeda dengan temuan tersebut, *positive religious coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* jemaat Gereja X. Secara teoretis, strategi coping religius yang positif seperti doa, penyerahan diri, dan pencarian makna spiritual seharusnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Pargament, 2001). Namun, dalam konteks jemaat Gereja X, hasil ini mengindikasikan bahwa praktik religius belum sepenuhnya berfungsi sebagai mekanisme adaptif. Salah satu kemungkinan yang dapat menjelaskan kondisi ini adalah bahwa praktik keagamaan dilakukan lebih sebagai kewajiban normatif atau bagian dari budaya komunitas gereja, bukan sebagai kebutuhan psikologis yang terinternalisasi secara mendalam. Ketika praktik religius tidak disertai dengan pemaknaan personal, maka perannya dalam meningkatkan kesejahteraan menjadi terbatas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa efektivitas *religious coping* sangat dipengaruhi oleh kualitas pengalaman religius individu dan konteks sosialnya (Kuntari et al., 2025). Dengan demikian, praktik keagamaan di Gereja X belum tentu memberikan dampak psikologis yang optimal apabila tidak diiringi dengan internalisasi makna spiritual.

Hasil analisis terhadap variabel *sense of community* menunjukkan adanya hubungan positif dengan *psychological well-being* jemaat Gereja X, meskipun tidak signifikan secara statistik. Secara konseptual, temuan ini tetap mendukung teori yang menyatakan bahwa rasa memiliki terhadap komunitas, keterikatan emosional, dan partisipasi sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu (McMillan & Chavis, 1986; Peterson et al., 2008).



Dalam konteks Gereja X, interaksi sosial antarjemaat berpotensi memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta memperkuat identitas sosial sebagai bagian dari komunitas religius. Dukungan sosial yang kuat juga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis (House et al., 1988). Selain itu, keterlibatan dalam komunitas gereja turut memperkuat modal sosial yang mencerminkan tingkat kepercayaan dan kohesi antaranggota (Putnam, 2000). Namun, tidak signifikannya pengaruh *sense of community* dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik jemaat Gereja X yang relatif homogen dan memiliki tingkat keterikatan yang tinggi, sehingga variasi antarindividu menjadi terbatas dan sulit terdeteksi secara statistik.

Fenomena tersebut juga dapat dijelaskan melalui perspektif teori identitas sosial, yang menekankan bahwa keterikatan terhadap kelompok tidak hanya ditentukan oleh keanggotaan formal, tetapi juga oleh sejauh mana individu menginternalisasi identitas kelompok tersebut (Tajfel et al., 2001). Dalam konteks jemaat Gereja X, individu yang memiliki keterikatan emosional yang kuat terhadap komunitas cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun, apabila keterikatan tersebut bersifat pasif atau hanya sebatas keanggotaan formal tanpa pemaknaan yang mendalam, maka pengaruhnya terhadap kesejahteraan menjadi kurang signifikan. Hal ini juga diperkuat oleh temuan bahwa partisipasi keagamaan akan lebih berdampak pada kesejahteraan apabila disertai dengan identifikasi sosial yang kuat (Greenfield & Marks, 2007).

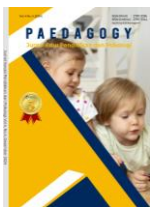
Dari sisi metodologis, penelitian ini telah menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengukur variabel *religious coping* dan *sense of community*, termasuk adaptasi dalam konteks Indonesia (Pargament et al., 2000; Pargament et al., 2011; Mulyono & Ekowati, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian cukup representatif dalam menggambarkan kondisi jemaat Gereja X. Namun demikian, nilai koefisien determinasi yang relatif rendah mengindikasikan bahwa masih terdapat variabel lain yang belum terakomodasi dalam model, seperti regulasi emosi, kedalaman spiritualitas, serta pengalaman hidup individu (Syamsu, 2007; Hakim, 2003; Indriana, 2004).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dalam konteks jemaat Gereja X, aspek maladaptif dalam praktik religius memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap *psychological well-being* dibandingkan aspek adaptif yang tidak diinternalisasi secara optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pengalaman religius lebih menentukan daripada sekadar intensitas aktivitas keagamaan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis jemaat Gereja X perlu difokuskan pada penguatan coping religius yang adaptif, pendalaman makna spiritual, serta pengembangan komunitas yang tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga mampu memberikan dukungan emosional dan refleksi spiritual yang bermakna.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* jemaat di Gereja X dipengaruhi oleh dinamika faktor religius dan sosial, meskipun kemampuan model dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis masih terbatas. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional yang tidak hanya ditentukan oleh variabel yang diteliti, tetapi juga oleh faktor psikologis dan pengalaman individu lainnya.

Hasil utama mengindikasikan bahwa *negative religious coping* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* jemaat Gereja X. Kondisi ini menunjukkan bahwa



pengalaman religius yang bersifat konflik, seperti perasaan ditinggalkan Tuhan atau pemaknaan penderitaan sebagai hukuman, dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *positive religious coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa praktik keagamaan di Gereja X belum sepenuhnya terinternalisasi sebagai sumber penguatan psikologis.

Sementara itu, *sense of community* menunjukkan arah hubungan positif, namun tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa keterikatan jemaat terhadap komunitas Gereja X telah berada pada tingkat yang relatif homogen, sehingga variasinya tidak cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan kesejahteraan psikologis antarindividu.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas pengalaman religius jemaat Gereja X, khususnya dalam mengelola aspek negatif dari coping religius, memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan kesejahteraan psikologis dibandingkan sekadar keterlibatan dalam aktivitas keagamaan. Oleh karena itu, peningkatan *psychological well-being* jemaat perlu difokuskan pada penguatan coping religius yang adaptif, pendalaman makna spiritual, serta pengembangan dukungan komunitas yang lebih reflektif dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24-33. <https://doi.org/10.1037/a0037652>
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2007). Religious social identity as an explanatory factor for associations between more frequent formal religious participation and psychological well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 17(3), 245-259. <https://doi.org/10.1080/10508610701402309>
- Hakim, N. (2003). *Lanjut usia dan kecerdasan ruhani: Menuju individu yang khusnul khotimah*. Buku Kenangan Asosiasi Psikologi Islam (API).
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293-318. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>
- Indriana, Y. (2004). *Religiositas orang lanjut usia ditinjau dari tingkat pendidikan* [Laporan Penelitian]. Universitas Diponegoro.
- Kertajaya, H. (2008). *Arti komunitas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kuntari, I. S., Vivekananda, N. L. A., Setyawan, L. I., & Azizah, E. (2025). The role of religious coping and emotional well-being among Muslim and Christian communities. *International Journal of Education and Sociotechnology (IJES)*, 5(3), 14-19. <https://journal.kapin.org/index.php/IJES/article/view/124>
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6-23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)
- Mulyono, W. A., & Ekowati, W. (2023). Validation of Indonesian Brief Measurement of Religious Coping (Brief RCOPE BI). *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(1), 52. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2023.18.1.7109>



- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Peterson, N. A., Speer, P. W., & McMillan, D. W. (2008). Validation of a brief sense of community scale: Confirmation of the principal theory of sense of community. *Journal of Community Psychology*, 36(1), 61-73. <https://doi.org/10.1002/jcop.20217>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... & Williams, D. (2007). *National survey of midlife development in the United States (MIDUS II), 2004-2006*. Inter-university Consortium for Political and Social Research.
- Salsabila, W. L. T., Dimisyqiyani, E., Aji, G. G., & Sinulingga, R. A. (2025). Strategi self-care dalam penanganan stres pasca pensiun melalui teori coping Lazarus pada film The Intern. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(9), 554-567. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie/article/view/979>
- Sarason, S. B. (1976). Community psychology, networks, and Mr. Everyman. *American Psychologist*, 31(5), 317-328. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.5.317>
- Syamsu, Y. (2007). *Mental hygiene perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Bani Quraisy.
- Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup Relations: Essential Readings*, 94-109.
- Talik, E., & Augustyn, K. (2025). Is religiosity a protective or a risk factor against worry in Polish adolescents?: The mediating role of the religious coping strategies. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02382-8>
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 411–422. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.2.411>