

Abstrak

Bicara kesehatan mental pada era ini adalah pembahasan yang penting sekali untuk dibahas sebab data menyatakan sejumlah 6,1 % masyarakat Indonesia yang berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan kesehatan mental (Rokom, 2023). Jumlah yang telah disebutkan bukanlah jumlah yang sedikit hal tersebut tentu sangat memprihatinkan dan harus segera ditangani karena selain berpengaruh negatif bagi penderita juga akan berpengaruh negatif pula bagi lingkungan sekitarnya. Kegiatan religius yang rutin dan sistematis yang dilakukan sehari-hari serta cara menghadapi masalah dalam kehidupan dengan tetap berpegang pada prinsip agama (*religious coping*) sebenarnya dapat dijadikan tameng untuk memelihara dan mengintervensi kesehatan mental. Oleh karena itu, agama bukan hanya perihal menuntut umatnya untuk ibadah sebagai bentuk penghambaan kepada Tuhan namun sebenarnya ada manfaat besar bagi seseorang yang melakukannya. Untuk melihat bagaimana gambaran lebih jelasnya mengenai *religious coping* berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang peneliti menemukan fenomena kesehatan mental yang positif dan *religious coping* yang baik pada santri yang juga berperan sebagai mahasiswa. Meskipun banyak stresor yang dihadapi namun para santri dapat mengelola stresornya dengan baik. sehingga kesehatan mentalnya tetap baik peneliti menduga adanya dampak positif dari *religious coping* terhadap kesehatan mental santri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh *positive religious coping* dan *negative religious coping* terhadap kesehatan mental santri. Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan kausalitas digunakan. Subjek 142 santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal dipilih dengan teknik stratified random sampling. Pengambilan data dengan alat ukur psikologi, skala MHC-SF dan Brief RCOPE. Teknik analisis dengan regresi linier berganda, ditemukan hasil bahwa *positive religious coping* dan *negative religious coping* berpengaruh terhadap kesehatan mental santri secara simultan. Namun secara parsial hanya *positive religious coping* yang berpengaruh terhadap kesehatan mental santri. Ditemukan koefisien determinasi sebesar 11,6 %.

Kata Kunci : *kesehatan mental, positive religious coping, negative religious coping, santri, mahasiswa*