

AL-IFFAH

Journal of Islamic Sciences Research

Research Article

Hubungan Spiritualitas dengan Strategi Coping pada Individu dalam Menghadapi Perubahan Sosial

Hifdzi Syahril Mawardi¹, Bambang Qomaruzzaman², Aep Kusnawan³

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
Corresponding Author, Email: Syahrilhifdzi@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Al-Iffah: Journal of Islamic Sciences Research**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : June 17, 2026
Accepted : August 21, 2026

Revised : July 28, 2026
Available online : September 10, 2026

How to Cite: Hifdzi Syahril Mawardi, Bambang Qomaruzzaman, & Aep Kusnawan. (2026). The Relationship Between Spirituality and Coping Strategies Among Individuals Facing Social Change. *Al-Iffah: Journal of Islamic Sciences Research*, 2(2), 122–129. <https://doi.org/10.61166/iffah.v2i2.47>

The Relationship Between Spirituality and Coping Strategies Among Individuals Facing Social Change

Abstract. Rapid social changes driven by technological advancements, globalization, and societal dynamics have presented various challenges for individuals. These changes not only alter patterns of social interaction but also generate psychological pressures that require effective adaptive capabilities. In such contexts, spirituality serves as an internal resource that helps individuals understand, accept, and navigate these changes. This article aims to examine the relationship between spirituality and the coping strategies individuals employ when facing social change. The study utilizes a literature review methodology, analyzing various sources regarding the concepts of spirituality, coping strategies, and social change. A descriptive and interpretive analysis was conducted to understand the role of spirituality in shaping individual responses to the pressures arising from social change. The findings indicate a significant relationship between spirituality and an individual's ability to develop adaptive coping strategies. Individuals with a strong sense of spirituality tend to be better equipped to manage stress, find meaning in change, and maintain emotional balance amidst uncertainty. Furthermore,

spirituality fosters hope, gratitude, and optimism, all of which support the process of adjustment. Thus, spirituality can be understood as a crucial factor enhancing the effectiveness of individual coping strategies in the face of social change. These findings suggest that strengthening the spiritual dimension offers an alternative approach to helping individuals build resilience and adaptability amidst evolving societal changes.

Keywords: Spirituality, Coping strategies, Social change, Adaptation, Resilience.

Abstrak. Perubahan sosial yang berlangsung secara cepat akibat perkembangan teknologi, globalisasi, dan dinamika kehidupan masyarakat telah membawa berbagai tantangan bagi individu. Perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Dalam situasi seperti ini, spiritualitas menjadi salah satu sumber daya internal yang dapat membantu individu memahami, menerima, dan menghadapi perubahan yang terjadi. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara spiritualitas dan strategi coping yang digunakan individu dalam menghadapi perubahan sosial. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai literatur yang berkaitan dengan konsep spiritualitas, strategi coping, dan perubahan sosial. Analisis dilakukan secara deskriptif dan interpretatif untuk memahami peran spiritualitas dalam membentuk respons individu terhadap berbagai tekanan yang muncul akibat perubahan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, menemukan makna di balik perubahan, serta mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menentu. Selain itu, spiritualitas juga berperan dalam menumbuhkan harapan, rasa syukur, dan optimisme yang mendukung proses penyesuaian diri. Dengan demikian, spiritualitas dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang mendukung efektivitas strategi coping individu dalam menghadapi perubahan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual dapat menjadi alternatif pendekatan dalam membantu individu meningkatkan ketahanan diri dan kemampuan adaptasi di tengah perubahan masyarakat yang terus berkembang.

Kata Kunci: Spiritualitas, Strategi coping, Perubahan sosial, Adaptasi, Ketahanan diri.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seiring dengan perkembangan zaman, masyarakat terus mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari perkembangan teknologi, pola komunikasi, sistem pendidikan, budaya, hingga cara individu berinteraksi dalam lingkungan sosialnya (Wiryany and Darmawan 2018). Perubahan-perubahan tersebut memberikan banyak manfaat bagi kehidupan manusia, seperti kemudahan dalam memperoleh informasi dan meningkatnya efisiensi dalam berbagai aktivitas. Namun, di sisi lain, perubahan sosial juga menghadirkan berbagai tantangan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis, ketidakpastian, dan kesulitan dalam proses penyesuaian diri.

Dalam menghadapi perubahan sosial, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons berbagai tekanan yang muncul. Ada individu yang mampu beradaptasi dengan baik dan menjadikan perubahan sebagai peluang untuk berkembang, tetapi ada pula yang mengalami stres, kecemasan, bahkan krisis makna hidup akibat perubahan yang terjadi secara cepat. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi perubahan sangat

dipengaruhi oleh sumber daya internal maupun eksternal yang dimilikinya. Salah satu sumber daya internal yang sering menjadi sandaran individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan adalah spiritualitas.

Spiritualitas merupakan aspek yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, nilai-nilai kehidupan, serta hubungan individu dengan sesuatu yang dianggap lebih tinggi dari dirinya. Spiritualitas tidak selalu terbatas pada praktik keagamaan formal, tetapi juga mencakup pengalaman batin yang memberikan rasa tenang, harapan, dan keyakinan dalam menjalani kehidupan (Meraviglia 1999). Dalam berbagai situasi yang penuh tekanan, spiritualitas sering kali menjadi kekuatan yang membantu individu memahami realitas yang dihadapi, menerima keadaan yang tidak dapat diubah, serta menemukan makna di balik berbagai peristiwa kehidupan.

Dalam kajian psikologi, kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan tantangan kehidupan dikenal dengan istilah coping. Konsep coping merujuk pada berbagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan dirinya. Menurut teori coping yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, individu umumnya menggunakan dua bentuk strategi coping, yaitu problem-focused coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat suatu peristiwa (Lazarus and Folkman 1987). Dalam praktiknya, spiritualitas dapat menjadi bagian penting dari kedua strategi tersebut karena mampu membantu individu memperoleh ketenangan batin sekaligus membangun cara pandang yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga kesehatan mental, serta menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi situasi sulit. Spiritualitas juga berkontribusi dalam membentuk sikap optimis, rasa syukur, dan harapan yang dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan sosial. Melalui nilai-nilai spiritual yang diyakini, individu dapat memandang perubahan bukan semata-mata sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang mengandung peluang untuk bertumbuh dan berkembang.

Meskipun demikian, hubungan antara spiritualitas dan strategi coping dalam konteks perubahan sosial masih menjadi topik yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Hal ini penting mengingat perubahan sosial yang terjadi pada era modern semakin kompleks dan berlangsung dengan sangat cepat. Individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut tanpa kehilangan keseimbangan psikologis maupun nilai-nilai yang menjadi pedoman hidupnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai peran spiritualitas dalam mendukung strategi coping menjadi relevan untuk dikembangkan sebagai salah satu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi individu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara spiritualitas dan strategi coping pada individu dalam menghadapi perubahan sosial. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya spiritualitas sebagai sumber kekuatan internal yang

membantu individu beradaptasi, mengelola tekanan, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah dinamika perubahan sosial yang terus berlangsung.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping pada individu dalam menghadapi perubahan sosial berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan (Counted et al. 2018). Data penelitian diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang spiritualitas, coping, serta perubahan sosial.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung, tetapi menelaah dan menginterpretasikan data yang berasal dari berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas:

Data primer

- Jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas spiritualitas dan coping.
- Buku-buku teori coping dari Richard Lazarus dan Susan Folkman.

Data sekunder

- Artikel akademik.
- Prosiding seminar.
- Dokumen dan publikasi yang berkaitan dengan perubahan sosial dan kesehatan mental.

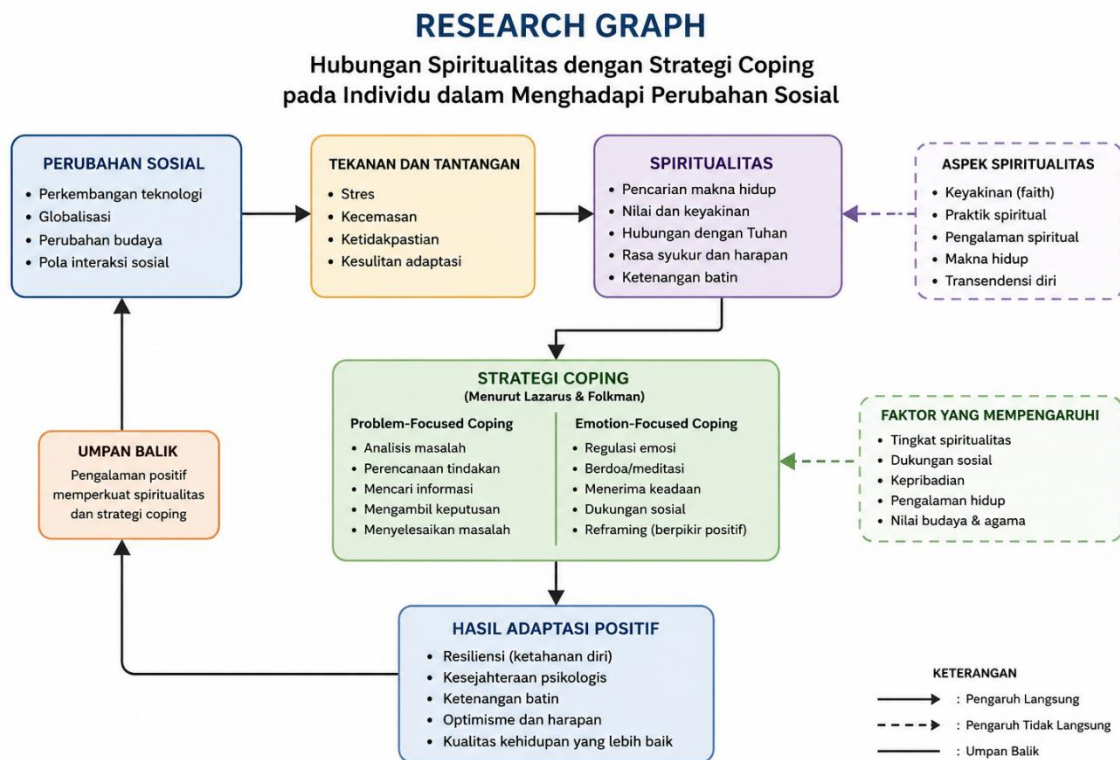
3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur. Peneliti mengidentifikasi, memilih, dan mengumpulkan berbagai sumber yang sesuai dengan fokus penelitian, kemudian mencatat informasi penting yang berkaitan dengan variabel spiritualitas dan strategi coping.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mengidentifikasi literatur yang relevan.
- Mengelompokkan data berdasarkan tema spiritualitas, coping, dan perubahan sosial.
- Menganalisis hubungan antara spiritualitas dan strategi coping.
- Menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi data yang telah dikaji.



PEMBAHASAN

Perubahan sosial merupakan fenomena yang selalu terjadi dalam kehidupan masyarakat. Kemajuan teknologi, globalisasi, perkembangan media digital, serta perubahan pola interaksi sosial telah mengubah cara individu menjalani kehidupan sehari-hari (Fatimah 2025). Di satu sisi, perubahan tersebut memberikan berbagai kemudahan dan peluang baru. Namun, di sisi lain, perubahan sosial juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, ketidakpastian, dan tuntutan adaptasi yang tidak mudah bagi sebagian individu. Kondisi ini menyebabkan setiap orang membutuhkan kemampuan untuk menghadapi dan mengelola berbagai tantangan yang muncul agar tetap mampu menjalankan kehidupannya secara seimbang.

Dalam menghadapi perubahan sosial, individu biasanya menggunakan berbagai strategi coping untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Menurut teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani dirinya. Strategi coping dapat berbentuk problem-focused coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah maupun emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi. Keberhasilan seseorang dalam menggunakan strategi coping sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah spiritualitas (Folkman 1984).

Spiritualitas merupakan dimensi kehidupan yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, nilai-nilai moral, dan hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang diyakini lebih tinggi dari diri manusia. Spiritualitas memberikan kerangka berpikir yang membantu individu memahami berbagai peristiwa kehidupan secara

lebih mendalam (Streib 2005). Ketika seseorang menghadapi perubahan sosial yang menimbulkan tekanan, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan batin yang membantu dirinya tetap tenang, optimis, dan mampu menerima keadaan yang sedang dihadapi.

Hubungan antara spiritualitas dan strategi coping dapat dilihat dari cara individu memaknai suatu peristiwa (Park 2005). Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat cenderung tidak melihat perubahan sosial sebagai ancaman semata, tetapi sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki hikmah dan tujuan tertentu (Krok 2015). Cara pandang seperti ini membantu seseorang mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang muncul akibat ketidakpastian. Melalui keyakinan spiritual yang dimiliki, individu memperoleh harapan dan kepercayaan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi serta memiliki makna bagi perkembangan dirinya.

Pada aspek problem-focused coping, spiritualitas dapat mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah yang lebih konstruktif dalam menghadapi masalah (Molen et al. 2020). Nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, tanggung jawab, dan kepercayaan diri dapat membantu seseorang berpikir lebih jernih dalam mencari solusi atas berbagai tantangan yang muncul akibat perubahan sosial. Individu tidak hanya berfokus pada masalah yang dihadapi, tetapi juga berusaha melihat peluang dan pelajaran yang dapat diperoleh dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, spiritualitas berperan dalam memperkuat kemampuan individu untuk beradaptasi secara aktif terhadap perubahan (Dobratz 2016).

Sementara itu, pada aspek emotion-focused coping, spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengelola emosi negatif. Aktivitas seperti berdoa, berdzikir, meditasi, membaca kitab suci, maupun melakukan refleksi diri sering kali memberikan ketenangan batin dan rasa aman ketika seseorang menghadapi situasi yang sulit. Praktik-praktik spiritual tersebut membantu individu mengurangi kecemasan, rasa takut, dan perasaan tidak berdaya yang mungkin muncul akibat perubahan sosial yang berlangsung cepat. Melalui spiritualitas, individu memperoleh ruang untuk menenangkan diri sekaligus memperkuat kondisi psikologisnya.

Selain itu, spiritualitas juga berkontribusi dalam membangun resiliensi atau ketahanan diri. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik umumnya lebih mampu bangkit setelah mengalami kegagalan atau tekanan hidup. Mereka cenderung memiliki optimisme yang lebih tinggi karena meyakini bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan usaha dan keyakinan yang kuat (Seligman and Csikszentmihalyi 2000). Sikap ini menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai perubahan sosial yang terus berkembang dari waktu ke waktu.

Hasil kajian menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga sebagai faktor yang memperkuat efektivitas strategi coping individu. Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mengelola stres, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Spiritualitas membantu individu menemukan makna di balik perubahan yang terjadi sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih positif dan adaptif.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan strategi coping dalam menghadapi perubahan sosial (Klaassen et al. 2009). Spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang membantu individu mengelola tekanan, mengendalikan emosi, serta membangun ketahanan diri. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai spiritual menjadi penting untuk mendukung kemampuan adaptasi individu di tengah perubahan sosial yang semakin kompleks dan dinamis.

KESIMPULAN

Perubahan sosial yang terjadi dalam kehidupan masyarakat menuntut individu untuk mampu beradaptasi dengan berbagai kondisi dan tantangan baru. Proses adaptasi tersebut sering kali disertai dengan tekanan psikologis, kecemasan, serta ketidakpastian yang memerlukan strategi coping yang efektif. Berdasarkan hasil kajian, spiritualitas memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi berbagai dampak perubahan sosial tersebut.

Spiritualitas memberikan sumber kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk memaknai setiap perubahan secara lebih positif, membangun harapan, serta mempertahankan keseimbangan emosional. Melalui nilai-nilai spiritual, individu tidak hanya mampu mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan hidup, tetapi juga lebih terdorong untuk mencari solusi yang konstruktif terhadap permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, spiritualitas mendukung terbentuknya strategi coping yang lebih adaptif, baik yang berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) maupun pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*).

Hubungan antara spiritualitas dan strategi coping menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi perubahan sosial secara positif. Spiritualitas membantu individu membangun resiliensi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan penyesuaian diri di tengah dinamika kehidupan yang terus berkembang. Oleh karena itu, penguatan aspek spiritual dapat menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi berbagai perubahan sosial pada era modern.

DAFTAR PUSAKA

- Counted, Victor, Adam Possamai, and Tanya Meade. 2018. "Relational Spirituality and Quality of Life 2007 to 2017: An Integrative Research Review." *Health and Quality of Life Outcomes* 16 (1): 75. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0895-x>.
- Dobratz, Marjorie C. 2016. "Building a Middle-Range Theory of Adaptive Spirituality." *Nursing Science Quarterly* 29 (2): 146–53. <https://doi.org/10.1177/0894318416630090>.
- Fatimah. 2025. "DAMPAK PERUBAHAN SOSIAL DALAM MASYARAKAT AKIBAT PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DAN GLOBALISASI." *Journal Central Publisher* 1 (12): 1398–403. <https://doi.org/10.60145/jcp.vii12.316>.

- Folkman, Susan. 1984. "Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (4): 839–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>.
- Klaassen, Derrick W., Matthew D. Graham, and Richard A. Young. 2009. "Spiritual/Religious Coping as Intentional Activity: An Action Theoretical Perspective." *Archive for the Psychology of Religion* 31 (1): 3–33. <https://doi.org/10.1163/157361209X371456>.
- Krok, Dariusz. 2015. "The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being." *Journal of Religion and Health* 54 (6): 2292–308. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 1987. "Transactional Theory and Research on Emotions and Coping." *European Journal of Personality* 1 (3): 141–69. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>.
- Meraviglia, Martha G. 1999. "Critical Analysis of Spirituality and Its Empirical Indicators: Prayer and Meaning in Life." *Journal of Holistic Nursing* 17 (1): 18–33. <https://doi.org/10.1177/089801019901700103>.
- Molen, Kirk Vander, Kieran Fogarty, Michele McGrady, and Mary Lagerwey. 2020. "Religious Problem-Solving Styles and Self-Efficacy with Problem-Focused Coping in a Faith-Based Poverty Alleviation Programme." *Mental Health, Religion & Culture* 23 (10): 888–901. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1828322>.
- Park, Crystal L. 2005. "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress." *Journal of Social Issues* 61 (4): 707–29. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>.
- Seligman, Martin E. P., and Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 55 (1): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Streib, Heinz. 2005. "THEORY: 'Faith Development Research Revisited: Accounting for Diversity in Structure, Content, and Narrativity of Faith.'" *International Journal for the Psychology of Religion* 15 (2): 99–121. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1502_1.
- Wirany, Detya, and Wawan Darmawan. 2018. "Changes in Social Structure Due to Development of Communication Technology." *ArtComm : Jurnal Komunikasi Dan Desain* 1 (2): 8–19. <https://doi.org/10.37278/artcomm.vii2.113>.