

Pemaknaan Hidup dan Koping Religius sebagai Prediktor Kesehatan Mental Positif dalam Masa Pandemi Covid 19

Oleh: Kartika Nur Fathiyah, Farida Harahap, Rahmatika Kurnia Romadhani.

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa menurun selama masa pandemi Covid 19 yang telah berlangsung selama 3 tahun. Pandemi juga mengubah pemaknaan hidup (*meaning in life*) individu, serta koping religius diidentifikasi menjadi salah satu cara mengatasi masalah dan cara untuk mencapai kesehatan mental positif. Promosi kesehatan mental positif perlu dilakukan dan faktor faktor yang mempengaruhinya perlu diidentifikasi supaya mahasiswa bisa menjalani pandemi Covid 19 dengan tetap sehat mental. Tujuan penelitian ini adalah menguji *meaning in life* dan koping religius sebagai prediktor kesehatan mental positif. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan analisis regresi. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologis. Partisipan penelitian adalah mahasiswa FIP UNY. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil : ada pengaruh yang signifikan (*meaning in life*) individu, serta koping religius terhadap kesehatan mental positif pada mahasiswa FIP UNY.

Kata Kunci: *meaning in life, koping religious, kesehatan mental positif*