

PERAN SPIRITUALITAS ISLAM DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Eka Puji Srilestari

Universitas Islam Annur Lampung

ekapuji482@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the role of Islamic spirituality in improving the resilience of students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Resilience is an individual's ability to adapt positively to the pressures and challenges of life, while Islamic spirituality includes belief in Allah, an attitude of tawakal, patience, and gratitude that can help individuals in facing various difficulties. This study uses a qualitative approach with a phenomenological study method. Data were collected through in-depth interviews with students who are active in religious activities and have experience facing academic stress. The results of the study indicate that Islamic spirituality plays a significant role in strengthening student resilience. Religious beliefs and routine worship practices provide inner peace and effective coping strategies in dealing with academic stress. In addition, involvement in a religious community and social support from a religious environment also contribute to improving students' mental resilience. Thus, strengthening Islamic spirituality in the academic environment can be an effective strategy in supporting students' psychological well-being.

Keyword: Islamic Spirituality, Resilience, Students, UIN Sunan Kalijaga, Islamic Psychology.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran spiritualitas Islam dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tantangan hidup, sementara spiritualitas Islam mencakup keyakinan kepada Allah, sikap tawakal, kesabaran, dan syukur yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berperan signifikan dalam memperkuat resiliensi mahasiswa. Keyakinan religius dan praktik ibadah rutin memberikan ketenangan batin serta strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres akademik. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas keagamaan dan dukungan sosial dari lingkungan religius turut berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Dengan demikian, penguatan spiritualitas Islam di lingkungan akademik dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Spiritualitas Islam, Resiliensi, Mahasiswa, UIN Sunan Kalijaga, Psikologi Islam

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional. Masa perkuliahan sering kali menjadi periode yang penuh tekanan, terutama bagi mahasiswa yang harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi sosial, serta pencarian jati diri. Dalam menghadapi

berbagai tantangan ini, resiliensi menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan berkembang di tengah tekanan yang ada ¹.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, kesulitan, dan perubahan yang terjadi dalam hidup. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi mencakup dukungan sosial, regulasi emosi, serta keyakinan dan nilai-nilai yang dianut individu. Dalam konteks mahasiswa muslim, spiritualitas Islam berperan sebagai salah satu aspek penting yang dapat memperkuat resiliensi.² Konsep spiritualitas Islam mencakup keyakinan kepada Allah, tawakal, kesabaran, serta sikap syukur dalam menghadapi ujian hidup.

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu perguruan tinggi Islam memiliki lingkungan yang mendukung pengembangan spiritualitas mahasiswa. Dengan adanya pembelajaran agama, kajian keislaman, serta aktivitas keagamaan yang aktif, mahasiswa memiliki kesempatan untuk memperkuat aspek spiritualitas mereka. Studi mengenai hubungan antara spiritualitas Islam dan resiliensi pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga menjadi relevan untuk memahami sejauh mana keyakinan dan praktik keagamaan dapat berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental mereka.³

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran spiritualitas Islam dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya penguatan spiritualitas dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa serta menjadi referensi bagi pengembangan program pendampingan psikologis berbasis nilai-nilai Islam di lingkungan akademik

¹ Jallaluddin, *Psikologi Agama*, 2011.

² Jalalluddin, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012).

³ Ardhian Indra Darmawan and Shanti Wardhaningsih, "Peran Spiritual Berhubungan Dengan Perilaku Sosial Dan Seksual Remaja," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 1 (2020): 75, <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.75-82>.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam mengembangkan resiliensi melalui spiritualitas Islam.⁴ Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memiliki pengalaman dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi dengan berpegang pada nilai-nilai Islam, dengan menggunakan panduan wawancara berdasarkan teori yang digunakan. Selain itu, observasi dan dokumentasi juga digunakan sebagai metode pendukung dalam memperoleh data yang lebih komprehensif.

Teknik pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan memiliki pengalaman menghadapi tekanan akademik. Analisis data dilakukan melalui teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan pendekatan tematik. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan metode untuk memastikan validitas hasil penelitian. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat menggali secara mendalam bagaimana spiritualitas Islam membantu mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal ini tercermin dari bagaimana mahasiswa yang memiliki keyakinan religius yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, permasalahan pribadi, serta berbagai tantangan kehidupan lainnya. Kepercayaan kepada Allah dan sikap tawakal memberikan rasa ketenangan dan optimisme dalam menghadapi ujian, sehingga mereka tidak mudah menyerah saat mengalami

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

kesulitan.⁵

Selain itu, nilai-nilai Islam seperti kesabaran dan syukur berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. Sikap sabar memungkinkan mereka untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit, sementara rasa syukur membantu mereka untuk tetap fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan, yang pada akhirnya memperkuat daya tahan mental mereka.⁶

Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, seperti shalat berjamaah, kajian Islam, serta kegiatan komunitas keagamaan, juga memiliki dampak positif terhadap resiliensi mahasiswa. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat ikatan spiritual dengan Allah, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang kuat dari sesama mahasiswa. Lingkungan yang religius dan suportif menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan moral, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan hidup.⁷

Dari perspektif psikologi Islam, hubungan manusia dengan Allah memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis seseorang. Mahasiswa yang menjadikan agama sebagai pegangan hidup cenderung memiliki cara pandang yang lebih luas dalam menghadapi tantangan, karena mereka meyakini bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari ujian yang membawa hikmah dan peluang untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Keyakinan ini memberikan motivasi intrinsik untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah terhadap keadaan.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki spiritualitas Islam yang kuat menunjukkan strategi coping yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif dalam aspek keagamaan. Mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik, seperti ujian, tugas, dan persaingan akademik, karena mereka percaya bahwa usaha yang mereka lakukan tidak terlepas dari kehendak dan rencana Allah. Hal ini menciptakan keseimbangan antara usaha dan

⁵ Yeni Eka Cahyani and Sari Zakiah Akmal, "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang," *Jurnal Psikoislamedia* 42, no. 2 (2017): 1.

⁶ Aam Imaduddin, "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 1, no. 1 (2017): 1–8.

⁷ NS and Ni Wayan Dwi Rosmalawati Kasiati, *Kebutuhan Dasar Manusia I* (Jakarta Selatan, 2016).

kepasrahan, sehingga mereka dapat tetap fokus dan tenang dalam menghadapi tantangan akademik.⁸

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya berfungsi sebagai aspek keagamaan, tetapi juga sebagai faktor yang berkontribusi secara signifikan terhadap ketahanan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk terus mendukung penguatan nilai-nilai spiritual di lingkungan akademik melalui program-program keagamaan yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih baik.

Partisipan penelitian mengungkapkan bahwa keyakinan kepada Allah dan sikap tawakal membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan permasalahan pribadi. Sikap sabar dan syukur yang mereka pelajari melalui ajaran Islam menjadi faktor utama dalam mempertahankan keseimbangan emosional dan psikologis.

Mahasiswa yang memiliki keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti kajian Islam, shalat berjamaah, dan komunitas keagamaan, cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Praktik ibadah rutin memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan keagamaan juga berperan dalam memperkuat ketahanan mental mahasiswa.⁹

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori psikologi Islam yang menyatakan bahwa hubungan manusia dengan Allah dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang menginternalisasi nilai-nilai spiritual cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dan mampu bangkit dari kesulitan dengan lebih cepat. Dengan demikian, spiritualitas Islam bukan hanya menjadi aspek keagamaan semata, tetapi juga sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam

⁸ David W Hall, *Warisan John Calvin: Pengaruhnya Di Dunia Modren* (Jakarta: Momentum, 2009).

⁹ Pipit Festy, *Lansia: Lanjut Usia, Perspektif Dan Masalah* (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2018).

memiliki peran penting terhadap resiliensi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Oleh karena itu, perlu adanya penguatan program-program keagamaan di lingkungan akademik guna mendukung perkembangan mental dan emosional mahasiswa secara lebih optimal

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Keyakinan kepada Allah, sikap tawakal, serta penerapan nilai-nilai kesabaran dan syukur menjadi faktor utama yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan tantangan kehidupan.

Keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan terbukti memberikan dampak positif terhadap ketahanan mental mahasiswa. Praktik ibadah yang konsisten serta dukungan sosial dari lingkungan religius menjadi elemen penting dalam memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengatasi berbagai tekanan. Dengan demikian, spiritualitas Islam bukan hanya berperan sebagai aspek keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang dapat meningkatkan resiliensi individu. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program-program yang mendukung penguatan spiritualitas mahasiswa guna membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih baik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk pengembangan lebih lanjut, baik dalam praktik akademik maupun penelitian selanjutnya. Pertama, pihak universitas, khususnya UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat memperkuat program pembinaan spiritualitas mahasiswa melalui kegiatan-kegiatan yang lebih terstruktur, seperti mentoring keagamaan, diskusi spiritual, serta pelatihan manajemen stres berbasis nilai-nilai Islam. Hal ini bertujuan untuk lebih mengoptimalkan peran spiritualitas dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pribadi.

Kedua, mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam menginternalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam bentuk ibadah ritual

tetapi juga dalam penerapan konsep tawakal, kesabaran, dan syukur dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan begitu, resiliensi mereka dapat terus berkembang seiring dengan penguatan aspek spiritualitas dalam diri mereka.

Selanjutnya, penelitian ini dapat diperluas dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi resiliensi mahasiswa, seperti faktor dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, regulasi emosi, serta peran institusi pendidikan dalam membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi dapat menjadi lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif atau pendekatan mixed-method untuk mendapatkan data yang lebih luas dan terukur. Dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan antara spiritualitas Islam dan resiliensi mahasiswa.

Terakhir, penelitian di masa depan juga dapat membandingkan peran spiritualitas Islam dalam meningkatkan resiliensi antara mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi Islam di Indonesia atau bahkan melakukan studi komparatif dengan mahasiswa dari institusi non-keagamaan. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana konteks lingkungan akademik mempengaruhi hubungan antara spiritualitas dan resiliensi mahasiswa. Dengan adanya penguatan program berbasis spiritualitas Islam dan pengembangan penelitian lebih lanjut, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan ketahanan mental yang lebih baik, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang lebih tangguh dan berdaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Cahyani, Yeni Eka, and Sari Zakiah Akmal. "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang." *Jurnal Psikoislamedia* 42, no. 2 (2017): 1.
- Darmawan, Ardhan Indra, and Shanti Wardhaningsih. "Peran Spiritual Berhubungan Dengan Perilaku Sosial Dan Seksual Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 1 (2020): 75. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.75-82>.
- Festy, Pipit. *Lansia: Lanjut Usia, Perspektif Dan Masalah*. Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2018.
- Hall, David W. *Warisan John Calvin: Pengaruhnya Di Dunia Modren*. Jakarta: Momentum, 2009.
- Imaduddin, Aam. "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 1, no. 1 (2017): 1–8.
- Jalalluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Jallaluddin. *Psikologi Agama*, 2011.
- Kasiati, NS and Ni Wayan Dwi Rosmalawati. *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta Selatan, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.