

RESILIENSI DAN SPIRITUALITAS MAHASISWA PASCASARJANA DALAM MENGHADAPI TEKANAN EKONOMI KELUARGA MELALUI PENDEKATAN KONSELING ISLAM

**Meiviana Nurul Khadijah Maulana,^{1*} Dewi Sa'diah,² Nani Nuranisah Djamat,³
Meiviani Nurul Aisyah Maulana,⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

12249440044@student.uinsgd.ac.id, dewi.sadiah@uinsgd.ac.id, nani.nuranisah@uinsgd.ac.id,

42249020073@student.uinsgd.ac.id

Received: 15-10-2025

Revised: 05-11-2025

Approved: 15-11-2025

*) Corresponding Author

Copyright ©2025 Authors

Abstract

Postgraduate students experience family economic pressures that affect their learning motivation, emotions, and spirituality. This study explores students' resilience and the role of spirituality in coping with these pressures through Islamic counseling. A qualitative case study approach was employed, with data collected via interviews, observation, and documentation. Findings indicate that students maintain resilience through adaptation, emotional regulation, and meaning-making, while spirituality is expressed through regular worship, dhikr, and prayer. Islamic counseling assists students in reorganizing their mindset, understanding responsibilities, and developing Islamic coping strategies. The intervention program, including individual counseling, spiritual guidance, coping strategy development, and evaluation effectively strengthens students' resilience and spirituality in facing both economic and academic challenges.

Keywords: Economic pressure, Islamic counseling, students, resilience, spirituality.

Abstrak

Mahasiswa pascasarjana menghadapi tekanan ekonomi keluarga yang memengaruhi motivasi belajar, emosi, dan spiritualitas. Penelitian ini bertujuan memahami resiliensi dan peran spiritualitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut melalui konseling Islam. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan mahasiswa mempertahankan resiliensi melalui adaptasi, regulasi emosi, dan makna hidup, sementara spiritualitas ditunjukkan melalui ibadah rutin, dzikir, dan doa. Konseling Islam membantu mahasiswa menata pola pikir, memahami tanggung jawab, dan mengembangkan strategi coping Islami. Satuan layanan intervensi yang mencakup konseling individu, pendampingan spiritual, pengembangan coping, serta evaluasi terbukti efektif memperkuat resiliensi dan spiritualitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekonomi maupun akademik.

Kata Kunci: Tekanan ekonomi, konseling Islam, mahasiswa, resiliensi, spiritualitas.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Kehidupan mahasiswa sering diwarnai berbagai tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik, sosial, dan ekonomi. Tidak semua mahasiswa memiliki kondisi finansial yang stabil; sebagian harus berjuang melanjutkan pendidikan di tengah keterbatasan, sementara orang tua berupaya keras memenuhi kebutuhan rumah tangga dan biaya kuliah. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek material, tetapi juga menimbulkan tekanan emosional dan spiritual.¹

Tekanan ekonomi keluarga menjadi salah satu tantangan besar yang dihadapi mahasiswa, yang dapat memengaruhi motivasi belajar, kestabilan emosi, dan kesejahteraan spiritual.² Situasi ini bukan sekadar persoalan finansial, tetapi juga ujian moral dan spiritual yang menuntut resiliensi (ketahanan diri) dan keyakinan yang kuat.³

Kasus yang menjadi fokus pada penelitian ini menggambarkan kondisi seorang mahasiswa yang menghadapi tekanan ekonomi keluarga sehingga berdampak pada stres dan menurunnya motivasi belajar akibat ketidakstabilan kondisi ekonomi keluarga. Ibunya memiliki usaha pribadi yang menjadi salah satu sumber pendapatan keluarga sementara bapaknya bekerja tidak tetap. Ibu cenderung memprioritaskan alokasi dana untuk kebutuhan jangka panjang sehingga pemenuhan kebutuhan anak tidak selalu menjadi prioritas. Pola pengelolaan keuangan ini kerap memunculkan ketegangan dalam keluarga, terutama ketika sang bapak tidak dapat memenuhi ekspektasi ekonomi yang ditetapkan ibu. Sesekali, ibu memberikan uang untuk kebutuhan anak namun biasanya hal itu dilakukan karena permintaan atau desakan dari bapak. Perbedaan pandangan dalam pengelolaan keuangan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa tersebut. Mahasiswa ini sedang menempuh pendidikan tinggi dan belum memiliki pekerjaan tetap sehingga masih bergantung pada dukungan finansial orang tua. Meskipun telah berupaya mencari pekerjaan, keterbatasan fleksibilitas waktu kuliah menghambat peluangnya untuk diterima bekerja. Situasi ini juga mencerminkan realitas banyak mahasiswa yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan dorongan untuk membantu keluarga, sehingga resiliensi dan pengelolaan stres melalui spiritualitas menjadi aspek yang penting.

¹ Dea Putriyati and Fachruzzaman Fachruzzaman, "Analisis Perilaku Keuangan Dan Literasi Keuangan Terhadap Tekanan Finansial Bagi Mahasiswa Dengan Kemampuan Ekonomi Keluarga Sebagai Variabel Moderasi," *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (EKUITAS)* 6, no. 4 (2025): 593–603,

² Pramesti and Lestari, "Pengaruh Kebersyukuran Dan Resiliensi Terhadap Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Muslim."

³ Syahrial Addin et al., "Pendidikan Keuangan Untuk Mahasiswa: Tantangan Dan Dampaknya Terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi," *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 12 (2024): 14108–14,

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan hidup dan tetap berfungsi secara adaptif dalam situasi sulit.⁴ Resiliensi (ketahanan diri) menjadi faktor penting, yang membantu mahasiswa tetap berfungsi positif meski menghadapi tekanan. Resiliensi berperan penting dalam mempertahankan motivasi belajar, mengendalikan emosi, dan mencegah perilaku maladaptif.⁵

Menurut Zohar dan Marshall (2002), spiritualitas merupakan bentuk kecerdasan tertinggi (*spiritual quotient*) yang membantu individu menemukan makna di balik setiap peristiwa. Individu dengan spiritualitas tinggi melihat kesulitan bukan sebagai hukuman, melainkan ujian kasih sayang Allah yang mendewasakan iman.⁶

Dalam Islam, spiritualitas dibangun melalui tiga pilar utama: Iman (keyakinan kepada Allah), Islam (ketaatan dalam amal), dan ihsan (keikhlasan dalam berbuat). Ketiga dimensi ini berperan penting dalam membentuk kepribadian yang tahan uji. Seseorang yang menjaga shalat, dzikir, dan doa secara konsisten akan memiliki ketenangan hati (*ithmi'nan an-nafs*) yang membuatnya lebih stabil dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga.⁷

Spiritualitas memiliki peran dalam ketahanan psikologis mahasiswa. Individu dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengelola stres, dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.⁸ Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip konseling Islam, yang menempatkan aspek ruhani sebagai inti dari proses pemulihan dan penguatan diri. Konseling berbasis nilai-nilai Islam membimbing individu untuk menemukan makna spiritual di balik kesulitan, serta memperkuat relasi sosial dan ikatan keluarga yang mendukung kesejahteraannya.⁹

Dalam Islam, keluarga dipandang sebagai tempat utama untuk saling menolong, mencintai, dan menenangkan satu sama lain. Prinsip *rahmah* (kasih sayang), *ta'awun* (tolong-menolong), dan *syura* (musyawarah) menjadi dasar hubungan yang sehat dalam keluarga. Ketika ada masalah ekonomi, Islam mengajarkan agar keluarga

⁴ Reivich and Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.

⁵ Cahyaningtias, "Tingkat Coping Stres Peserta Didik Broken Home Dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang."

⁶ Zohar and Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memahami Kehidupan*.

⁷ Sheria, Destyaningsi, and Noviani, "Dimensi-Dimensi Islam: Akidah, Islam, Dan Ihsan Dalam Perspektif Spiritualitas."

⁸ Hanif and Widiasari, "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z."

⁹ Imtiyaz and Eryanti, "Bimbingan Spritual dalam Meningkatkan Emotional Well-Being Anak jalanan di Kota Bandung."

menyelesaiannya dengan sabar dan saling mendukung, bukan saling menyalahkan. Hal ini sejalan dengan pendekatan sistemik yang menekankan pentingnya kerja sama dan komunikasi yang baik di dalam keluarga, QS. At-Taubah [9]:71 menegaskan:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أُولَئِكُمْ بَعْضٌ

“Dan orang-orang beriman, lelaki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain...”

Konselor Islam dapat menggabungkan teori sistemik dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan tawakal. Dengan cara ini, proses konseling tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Keluarga diajak melihat masalah sebagai ujian dari Allah yang bisa memperkuat iman dan mempererat hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan ini membuat konseling keluarga menjadi lebih menyeluruh, karena tidak hanya memulihkan keseimbangan emosional, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin dan keimanan.

Pendekatan konseling Islam berupaya memulihkan keharmonisan dan keimanan keluarga. Konselor berperan sebagai fasilitator spiritual yang membantu anggota keluarga melihat ujian ekonomi sebagai sarana memperkuat iman dan solidaritas, bukan sebagai sumber konflik. Dengan menggabungkan teori sistemik dan nilai-nilai Islam, konseling Islam menjadi sarana untuk menumbuhkan ketenangan batin serta memperkuat fungsi keluarga sebagai tempat dukungan emosional dan spiritual.¹⁰

Mahasiswa yang menghadapi tekanan ekonomi keluarga berpotensi mengembangkan ketangguhan spiritual melalui internalisasi nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas. Integrasi antara resiliensi personal dan dimensi spiritual tersebut menjadi landasan penting dalam praktik konseling keluarga dan sosial Islam, karena keduanya memperkuat kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa di tengah tantangan ekonomi.

Tekanan ekonomi keluarga adalah kondisi di mana pendapatan atau kemampuan ekonomi keluarga tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar dan biaya pendidikan secara memadai. Tekanan ekonomi dapat menimbulkan stres yang signifikan, baik bagi orang tua maupun anak, dan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik, terutama yang masih bergantung pada dukungan keluarga.¹¹

¹⁰ Prasetyowati and Habsy, “Teori Dan Praktik Konseling Keluarga: Studi Literatur.”

¹¹ Fatimah, Sunarti, and Hastuti, “Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja Dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja.”

Tekanan ekonomi sering menimbulkan konflik internal dalam keluarga, seperti rasa bersalah anak terhadap beban orang tua, perasaan tidak berdaya, hingga munculnya stres akademik. Namun, mahasiswa yang memiliki resiliensi dan spiritualitas kuat cenderung lebih resilien. Mereka mampu memaknai kesulitan ekonomi sebagai proses pembelajaran hidup, bukan penghambat kesuksesan.¹²

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama. Pertama, bagaimana bentuk resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga. Kedua, bagaimana peran spiritualitas dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan ekonomi yang dialaminya. Ketiga, bagaimana penerapan konseling Islam membantu mahasiswa menata kembali pola pikir dan tanggung jawab terkait tekanan ekonomi keluarga. Keempat, bagaimana satuan layanan program intervensi konseling Islam dapat mendukung penguatan resiliensi dan spiritualitas mahasiswa yang mengalami tekanan ekonomi keluarga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) Mendeskripsikan bentuk resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga; (2) Menjelaskan peran spiritualitas dalam membantu mahasiswa mengelola dan merespons tekanan ekonomi keluarga; (3) Menguraikan penerapan konseling Islam dalam memperkuat resiliensi dan spiritualitas mahasiswa; dan (4) Mendeskripsikan penyelenggaraan satuan layanan program intervensi konseling Islam untuk penguatan resiliensi dan spiritualitas mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah berupa pemahaman yang lebih holistik mengenai interaksi antara resiliensi dan spiritualitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga, sehingga dapat memperkaya wawasan teoretis dan praktis bagi konselor merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan klien.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk memahami secara mendalam resiliensi dan spiritualitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga melalui konseling Islam. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi persepsi, pengalaman dan makna yang dirasakan subjek dalam konteks kehidupannya.

¹² Silvie, "Pengaruh Status Sosial Ekonomi, Parenting Stress, Dan Pengasuhan Ayah Terhadap Kesejahteraan Anak (Child Well-Being) Di Masa Pandemi COVID-19."

Subjek penelitian adalah mahasiswa pascasarjana PAI yang mengalami tekanan ekonomi keluarga dan bersedia mengikuti sesi konseling individu berbasis Islam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi.¹³ Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman dan strategi yang diterapkan subjek, observasi bertujuan memahami perilaku dan respons selama proses konseling, sedangkan dokumentasi berfungsi melengkapi informasi penelitian melalui catatan pribadi atau dokumen pendukung lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Ekonomi Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa tampak melalui kemampuannya untuk tetap bertahan dan beradaptasi di tengah tekanan finansial keluarga. Berdasarkan teori resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002), individu yang resilien memiliki kapasitas untuk bangkit dari kesulitan, menyesuaikan diri dengan kondisi yang menekan, serta menjadikan pengalaman tersebut sebagai sarana pertumbuhan diri. Pada kasus tersebut, bentuk resiliensi terlihat dari kemampuannya mempertahankan motivasi akademik meskipun dihadapkan pada situasi ekonomi yang tidak stabil.¹⁴

Secara psikologis, konseli tidak menunjukkan kecenderungan untuk menyerah, melainkan berupaya mencari makna di balik setiap ujian yang dialami. Proses ini sejalan dengan konsep *meaning making* dalam teori Viktor Frankl (1946), yaitu kemampuan individu memaknai penderitaan sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan emosi dan spiritual.¹⁵

Dari sisi spiritual, strategi resiliensi pada konseli ditunjukkan melalui peningkatan aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, memperbanyak do'a, salat tahajud, dan salat duha. Praktik ini menggambarkan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* berbasis spiritual, di mana individu mengandalkan hubungan dengan Allah sebagai sumber kekuatan utama. Keyakinan bahwa setiap kesulitan merupakan ujian yang dapat diatasi melalui sabar dan ikhtiar menjadi faktor penting dalam ketahanan batinnya.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

¹⁴ Reivich and Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.

¹⁵ Frankl, *Man's Search for Meaning*.

Konsep resiliensi pada konseli juga selaras dengan nilai şabr dan tawakkal dalam Islam. Ayat Q.S. Al-Insyirah [94]:5–6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٩﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٩﴾

Menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, sehingga memberikan landasan bagi individu untuk tetap optimis. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga transendental, karena bertumpu pada keyakinan akan janji Allah.

Secara konseptual, resiliensi dapat diperkuat melalui dua pendekatan: Pertama, regulasi emosi yakni kemampuan mengelola kecemasan, amarah, dan kecewa melalui strategi adaptif seperti jurnal reflektif/jurnal harian, ibadah serta berdo'a; Kedua Penguatan optimisme dan makna hidup, yakni menanamkan cara pandang bahwa kesulitan ekonomi adalah bagian dari proses pendewasaan diri yang mengandung hikmah. Ayat Q.S. Al-Baqarah [2]:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِنُو بِالصَّابَرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” - (QS. Al-Baqarah: 153)

Kesabaran dan salat merupakan sarana memperoleh pertolongan Allah, sehingga menjadi sumber penguatan spiritual dalam proses resiliensi mahasiswa.

Peran Spiritualitas dalam Membantu Mahasiswa Menghadapi Tekanan Ekonomi Keluarga

Hasil penelitian menemukan bahwa spiritualitas menjadi fondasi utama dalam mekanisme *coping* konseli. Spiritualitas tidak sebatas ibadah ritual, tetapi mencakup kesadaran Ilahiah yaitu keyakinan bahwa setiap ujian merupakan bagian dari kehendak Allah untuk menguji kualitas kesabaran dan keikhlasan.¹⁶ Hal ini tercermin dalam Q.S. Al-Baqarah [2]:155–157

وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحُזْنِ وَالجُنُوْنِ وَنَفْسٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمَرَاتِ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَجُعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهَتَّدُونَ (157)

Spiritualitas menjadi sumber energi batin yang menopang resiliensi mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan konsep *religious coping* menurut Pargament (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber adaptasi

¹⁶ Rahman et al., “Membaca Musibah Dengan Perspektif Tauhid: Antara Ujian, Takdir, Dan Keteguhan Iman.”

emosional dalam menghadapi stres.¹⁷ Konseli menunjukkan bentuk *positive religious coping* melalui aktivitas seperti do'a, tilawah, dan salat malam. Praktik tersebut meningkatkan ketenangan batin dan keyakinan bahwa Allah adalah sumber rezeki dan kekuatan sejati.

Pengalaman konseli berupa membaiknya kondisi rezeki keluarga seiring dengan meningkatnya praktik ibadah dapat dipahami sebagai indikator *spiritual synchronicity* atau *barakah*, yakni keberkahan yang dipahami muncul dari kualitas doa dan kedekatan spiritual individu dengan Tuhannya. Hamka dalam *Tasawuf Modern* menegaskan bahwa hati seorang mukmin menjadi tenang ketika ia meyakini bahwa kesulitan adalah bentuk kasih sayang Allah. Hal ini sejalan dengan Q.S. Ar-Ra'd [13]:28 yang menegaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ لَا يَذِكْرُ اللَّهُ تَطْمِنُ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Di sisi lain, konseli juga mengalami kelelahan batin akibat minimnya dukungan emosional keluarga. Menurut Al-Ghazali, kelelahan spiritual terjadi ketika hati terputus dari dzikrullah. Oleh karena itu, pendekatan spiritual berbasis dzikir, istighfar, dan muhasabah dinilai relevan untuk memulihkan ketenangan batin dan membangun kembali energi spiritual.

Penerapan Konseling Islam dalam Memperkuat Resiliensi dan Spiritualitas Mahasiswa

Intervensi konseling Islam yang diberikan kepada konseli menggunakan pendekatan yang berorientasi pada pemurnian jiwa (tazkiyatun nafs) serta penguatan hubungan spiritual antara hamba dan Allah. Tahap awal intervensi dimulai dengan membangun hubungan empatik guna menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga konseli dapat mengekspresikan tekanan emosional yang dialaminya terkait kondisi ekonomi keluarga.

Pada tahap inti, konselor mengajak konseli menafakuri ayat-ayat yang relevan, seperti QS. Al-Insyirah 94: ayat 5–6 atau Al-Baqarah 2: 286

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Ayat-ayat tersebut untuk menumbuhkan makna bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan. Proses tadabbur digunakan sebagai alat kognitif-spiritual untuk menata kembali persepsi konseli terhadap masalah.

¹⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*.

Konselor juga membantu konseli mengganti pola pikir negatif seperti perasaan bahwa dirinya beban keluarga, menjadi cara pandang yang lebih sehat dan sesuai nilai-nilai Islam. Konseli diarahkan untuk memahami bahwa setiap usaha yang dilakukan memiliki makna dan nilai, serta menunjukkan tanggung jawabnya sebagai individu. Pendekatan ini menggabungkan teknik restrukturisasi kognitif dengan prinsip-prinsip dasar ajaran Islam sehingga konseli dapat melihat dirinya secara lebih positif

Konselor membimbing konseli untuk menggunakan praktik spiritual Islami sehari-hari sebagai strategi coping atau mekanisme menghadapi stres. Praktik ini termasuk do'a, istighfar, dzikir pagi dan petang, salat sunnah (tahajud/duha), dan menanamkan sikap tawakal setelah melakukan usaha atau ikhtiar. Tujuannya adalah agar konseli lebih mampu mengelola emosi, menenangkan hati, dan memperkuat ketahanan batin saat menghadapi tekanan hidup, misalnya tekanan akademik atau ekonomi keluarga.

Konselor membantu konseli menyadari keterbatasannya dan mengatur beban tanggung jawabnya terhadap masalah keluarga. Konselor mendorong konseli untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber dukungan yang realistik dan sesuai syariat, seperti bantuan moral dari keluarga, teman, atau layanan kampus. Selain itu, konselor menjelaskan batasan peran konseli sebagai mahasiswa, agar ia memahami mana tanggung jawab yang menjadi kewajibannya dan mana yang bukan. Dengan pendekatan ini, konseli belajar menyeimbangkan tanggung jawab, mengurangi stres akibat beban berlebihan, dan meminta bantuan secara tepat tanpa rasa bersalah.

Selanjutnya, konselor membimbing konseli untuk menata kembali pola pikir terkait rezeki, tanggung jawab, dan takdir, dengan menekankan keyakinan bahwa keberhasilan dan kelapangan rezeki berasal dari Allah, bukan semata-mata dari usaha manusia. Pendekatan dzikrullah dan muhasabah diterapkan sebagai media terapi spiritual untuk menenangkan jiwa.

Konselor juga mengapresiasi praktik ibadah yang telah dilakukan konseli, seperti salat tahajud, duha, dan membaca Al-Qur'an, sekaligus menegaskan makna ibadah sebagai sarana memperoleh ketenangan batin dan memperkuat resiliensi spiritual. Fenomena meningkatnya kondisi ekonomi keluarga saat konseli memperbanyak ibadah menjadi indikasi bahwa spiritualitas dapat menghadirkan keberkahan dan memperkuat kemampuan konseli untuk menghadapi tekanan hidup dengan ketenangan dan keimanan yang teguh.

Selanjutnya, konselor membantu konseli mengembangkan strategi coping Islami yang adaptif. Konseli dibimbing untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan peran keluarga melalui manajemen waktu dan penentuan prioritas berbasis niat ikhlas karena Allah. Konselor menekankan bahwa kontribusi terhadap keluarga tidak selalu berupa materi, melainkan juga dapat diwujudkan melalui doa, kesabaran, dan dukungan moral.

Tahap akhir mencakup evaluasi dan terminasi, yakni menilai perubahan dalam aspek emosional, spiritual, dan perilaku. Konselor menegaskan nilai tawakal, sabar, dan syukur sebagai kunci keseimbangan jiwa, serta mengingatkan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Insyirah [94]:5–6. Sesi ditutup dengan do'a bersama dan penegasan komitmen konseli untuk terus memperkuat spiritualitas dalam menghadapi kehidupan. Melalui tahapan ini, konseling Islam tidak sebatas membantu konseli mengelola tekanan emosional dan ekonomi, tetapi juga menumbuhkan ketahanan spiritual dan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup yakni tekanan ekonomi keluarga.

Satuan Layanan Program Intervensi Konseling Islam untuk Penguatan Resiliensi dan Spiritualitas Mahasiswa

Intervensi konseling Islam diterapkan melalui satuan layanan bimbingan yang diselenggarakan oleh peneliti untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi dan spiritualitas menghadapi tekanan ekonomi keluarga. Satuan layanan ini berfungsi sebagai wadah untuk memberikan pendampingan psikologis dan spiritual kepada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan ekonomi keluarga. Layanan ini mencakup beberapa komponen utama, yaitu:

Pertama, sesi konseling individu: Sesi ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa mengekspresikan perasaan, tekanan emosional, dan permasalahan yang dihadapi terkait kondisi ekonomi keluarga. Suasana sesi dibuat aman, nyaman, dan empatik agar mahasiswa dapat mengungkapkan pengalaman dan kesulitan secara terbuka, sehingga konseli merasa didengar dan dipahami.

Kedua, pendampingan spiritual: Satuan layanan menyediakan bimbingan praktik spiritual Islami, meliputi dzikir pagi dan petang, salat sunnah (tahajud dan duha), membaca Al-Qur'an, do'a, dan istighfar. Pendekatan ini bertujuan memperkuat hubungan mahasiswa dengan Allah, menumbuhkan ketenangan batin, dan meningkatkan resiliensi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup.

Ketiga, pengembangan strategi *coping* Islami: Mahasiswa dibimbing untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan peran keluarga melalui manajemen waktu, penentuan prioritas, dan niat ikhlas dalam setiap tindakan. Satuan layanan mendorong mahasiswa memahami batas peran dan tanggung jawabnya, sehingga dapat meminta dukungan moral maupun doa dari sumber yang sesuai syariat. Strategi ini membantu mahasiswa mengelola stres, mengurangi beban psikologis, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan ekonomi keluarga maupun akademik.

Terakhir, evaluasi dan terminasi: Satuan layanan menyediakan mekanisme pemantauan dan refleksi, termasuk mencatat perubahan aspek emosional, spiritual, dan perilaku mahasiswa selama dan setelah intervensi. Hasil evaluasi digunakan untuk memahami dinamika perkembangan resiliensi dan spiritualitas konseli, serta sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki atau menyesuaikan pendekatan pendampingan di sesi berikutnya.

Dengan keberadaan satuan layanan ini, program konseling Islam tidak hanya bersifat remedial, tetapi juga preventif, membantu mahasiswa membangun resiliensi dan spiritualitas yang kuat dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga maupun tantangan akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa menunjukkan bentuk resiliensi dalam menghadapi tekanan ekonomi keluarga melalui kemampuan bertahan, beradaptasi, serta mencari makna dari setiap kesulitan, yang diperkuat dengan praktik regulasi emosi, kesabaran, dan tawakkal. Spiritualitas berperan sebagai fondasi coping, ditunjukkan melalui ibadah rutin seperti tilawah, do'a, serta salat sunnah, yang membantu mahasiswa menenangkan hati dan menjaga optimisme di tengah tekanan. Penerapan konseling Islam mendukung mahasiswa menata kembali pola pikir, memahami tanggung jawab, dan mengembangkan strategi coping Islami berbasis kognitif dan spiritual sehingga resiliensi dan spiritualitas meningkat. Satuan layanan program intervensi yang diselenggarakan melalui sesi konseling individu, pendampingan spiritual, pengembangan strategi coping, serta evaluasi dan refleksi menjadi wadah bagi mahasiswa untuk memperkuat kemampuan menghadapi tekanan ekonomi keluarga maupun tantangan akademik.

Referensi

- Addin, Syahrial, Aris Hidayat, Niken Herawati, and Lady Diana Warpindyastuti. 2024. “Pendidikan Keuangan untuk Mahasiswa: Tantangan dan Dampaknya terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7 (12): 14108–14114. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i12.6570>.
- Cahyaningtias, Cantri Ari. 2025. “Tingkat Coping Stres Peserta Didik Broken Home dalam Mempertahankan Motivasi Belajar di SMA Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang.” Skripsi, Universitas Pancasakti Tegal.
- Fatimah, Rina, Euis Sunarti, and Dwi Hastuti. 2020. “Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja.” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 13 (2): 137–150.
- Frankl, Viktor E. 1946. *Man's Search for Meaning*. 4th ed. Boston: Beacon Press.
- Hanif, Sabrina Izza, and Alfiya Rizqi Widiasari. 2024. “Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z.” *Jurnal Psikologi Insight* 8 (2): 139–146.
- Imtiyaz, Yusrin Nabila, and Devi Eryanti. 2024. “Bimbingan Spiritual dalam Meningkatkan Emotional Well-Being Anak Jalanan di Kota Bandung.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 12 (2): 141–160. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v12i2.39197>.
- Pargament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pramesti, Ardhea Regina, and Rini Lestari. 2024. “Pengaruh Kebersyukuran dan Resiliensi terhadap Tingkat Academic Burnout pada Mahasiswa Muslim.” Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyowati, Tri, and All Bakhrudin Habsy. 2024. “Teori dan Praktik Konseling Keluarga: Studi Literatur.” *Jurnal Pemikiran dan Kajian Pendidikan* 8 (11): 1–9.
- Putriasisari, Dea, and Fachruzzaman Fachruzzaman. 2025. “Analisis Perilaku Keuangan dan Literasi Keuangan terhadap Tekanan Finansial bagi Mahasiswa dengan Kemampuan Ekonomi Keluarga sebagai Variabel Moderasi.” *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)* 6 (4): 593–603. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v6i4.7323>.
- Rahman, Putri Nadia, Astri Jelita Rahmawati, Fachri Rachmat Afrizal, Muhammad Haikal, and Dadan Firdaus. 2025. “Membaca Musibah dengan Perspektif Tauhid: Antara Ujian, Takdir, dan Keteguhan Iman.” *Tashdiq* 16 (1): 1–8.

<https://doi.org/10.3783/tashdiqv2i9.2461>.

- Reivich, Karen, and Andrew Shatte. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Shera, Rosalina Destyaningsi, and Dwi Noviani. 2025. "Dimensi-Dimensi Islam: Akidah, Islam, dan Ihsan dalam Perspektif Spiritualitas." *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5 (3): 1314–1325. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i3.6389>.
- Silvie, Mil. 2022. "Pengaruh Status Sosial Ekonomi, Parenting Stress, dan Pengasuhan Ayah terhadap Kesejahteraan Anak (Child Well-Being) di Masa Pandemi COVID-19." Tesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 19th ed. Bandung: Alfabeta.
- Zohar, Danah, and Ian Marshall. 2002. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memahami Kehidupan*. London: Bloomsbury Publishing.