

Membangun resiliensi mental mahasiswa di era digital: integrasi pendekatan psikologi dan nilai spiritual di lingkungan kampus

M. Alfin Mubarak

program studi Hukum Ekonomi Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: muhammadalfinmubarak01@gmail.com

Kata Kunci:

Resiliensi, Kesehatan Mental, Modifikasi Perilaku Kognitif, Integrasi Sains Islam, Mahasiswa Gen Z.

Keywords:

Resilience, Mental Health, Cognitive Behavior Modification, Islamic Science Integration, Gen Z Students.

ABSTRAK

Mahasiswa Gen Z di era digital menghadapi kerentanan kesehatan mental yang signifikan akibat tekanan akademik dan dinamika sosial yang kompleks. Artikel ini bertujuan merumuskan strategi penguatan resiliensi mahasiswa melalui integrasi pendekatan psikologi klinis dan nilai-nilai spiritual. Berdasarkan sintesis literatur dari riset dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, tulisan ini mengolaborasi data profil kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam dengan teknik Cognitive Behavior Modification (CBM) dan model integrasi sains Islam. Pembahasan menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang efektif memerlukan dua fondasi utama: kemampuan kognitif untuk merestrukturisasi

pola pikir negatif dan kekokohan spiritual untuk memaknai tantangan akademik sebagai proses ibadah dan pematangan diri. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental di kampus tidak cukup hanya bersifat klinis, melainkan harus bersifat holistik. Sinergi antara keterampilan psikologis dan nilai transendental terbukti efektif membentuk karakter mahasiswa yang adaptif dan tangguh. Artikel ini merekomendasikan penguatan layanan konseling berbasis integrasi sains agama sebagai solusi preventif dan kuratif di lingkungan kampus.

ABSTRACT

Gen Z students in the digital era face significant mental health vulnerabilities due to academic pressures and complex social dynamics. This article aims to formulate strategies for strengthening student resilience by integrating clinical psychology approaches with spiritual values. Synthesizing literature from research conducted by lecturers at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, this study combines data on student mental health profiles in Islamic higher education with Cognitive Behavior Modification (CBM) techniques and the model of Islamic science integration. The discussion demonstrates that effective stress management requires two primary foundations: the cognitive ability to restructure negative thought patterns and spiritual fortitude to interpret academic challenges as a form of worship (*ibadah*) and self-maturation. These findings underscore that campus-based mental health interventions cannot be solely clinical but must be holistic. The synergy between psychological skills and transcendental values proves effective in fostering adaptive and resilient student character. Consequently, this article recommends strengthening counseling services based on the integration of science and religion as both preventive and curative solutions within the campus environment.

Pendahuluan

Gelombang transformasi digital saat ini bak pisau bermata dua bagi dunia pendidikan tinggi. Di satu sisi, ia membuka gerbang akses pengetahuan tanpa batas, namun di sisi lain, ia menghadirkan "residu" psikologis yang nyata bagi kalangan mahasiswa,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

khususnya Generasi Z. Fenomena kecemasan akademik, perasaan tertinggal (*fear of missing out*), hingga kelelahan mental (*burnout*) kini menjadi narasi yang kian akrab di telinga para akademisi muda. Tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dan tingginya kompetisi akademik sering kali menggerus ketahanan mental mereka. Seringkali terdapat asumsi bahwa lingkungan pendidikan berbasis agama merupakan "zona aman" yang kebal dari krisis kesehatan mental ini. Namun, realitas empiris menunjukkan fakta yang lebih kompleks. Merujuk pada riset mendalam yang dilakukan oleh tim dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Rahmat Aziz beserta kolega (2021) mengenai pemetaan kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI), ditemukan bahwa dinamika psikologis dan kerentanan mental juga menjadi isu krusial yang membutuhkan perhatian serius di lingkungan kampus religius. Hal ini mengindikasikan bahwa sekadar berada di lingkungan yang agamis belum tentu menjamin ketangguhan mental tanpa adanya strategi pengelolaan diri yang tepat.

Berangkat dari urgensi tersebut, tulisan ini berupaya menawarkan perspektif solutif untuk membangun resiliensi (daya lenting) mahasiswa. Pendekatan yang ditawarkan tidak berdiri tunggal, melainkan sebuah sintesis integratif. Artikel ini akan menguraikan bagaimana intervensi psikologis modern dapat diselaraskan dengan penguatan nilai-nilai spiritualitas Islam. Tujuannya adalah membentuk karakter mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual dalam menyerap sains, tetapi juga memiliki fondasi batin yang kokoh dalam menghadapi guncangan di era digital. Masalah utama yang sering dialami mahasiswa bukanlah beratnya beban tugas itu sendiri, melainkan bagaimana mereka mempersepsikan beban tersebut. Seringkali, mahasiswa terjebak dalam pola pikir yang keliru atau distorsi kognitif, seperti merasa tidak berharga hanya karena satu kegagalan kecil atau memandang masa depan secara katastrofik (berlebihan). Dalam konteks ini, intervensi psikologis menjadi krusial. Wahyuni (2017) dalam studinya mengenai *Cognitive Behavior Modification* (CBM) menekankan bahwa kemampuan mengelola stres dapat dilatih dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif. Mahasiswa perlu dibekali keterampilan untuk mengidentifikasi pemicu stres (stresor) dan meresponsnya dengan logika yang sehat, bukan dengan emosi yang meledak-ledak. Tanpa kemampuan manajemen kognitif ini, mahasiswa akan mudah rapuh menghadapi kompetisi era digital.

Namun, "logika yang sehat" saja terkadang belum cukup untuk memberikan ketenangan batin yang mendalam. Di sinilah peran nilai spiritualitas masuk sebagai penyempurna. Sains memberikan alat untuk memperbaiki mekanisme berpikir (*how to think*), sedangkan agama memberikan tujuan dan makna (*why to live*). Implementasi pembelajaran yang mengintegrasikan sains dan Islam, sebagaimana diuraikan oleh Rossidy (2022), bukan sekadar menempelkan ayat pada teori umum. Lebih jauh, integrasi ini bertujuan membentuk sikap spiritual yang memandang aktivitas belajar sebagai bentuk ibadah. Ketika mahasiswa mampu memandang kesulitan kuliah sebagai ujian kenaikan derajat spiritual, maka daya tahan (resiliensi) mereka akan jauh lebih kuat dibandingkan mereka yang hanya mengejar nilai akademis semata. Kombinasi antara kejernihan pikiran (psikologi) dan ketenangan hati (spiritual) inilah yang menjadi kunci pertahanan mental mahasiswa masa kini.

Pembahasan

Ketangguhan mental atau resiliensi mahasiswa bukanlah sifat bawaan yang statis, melainkan keterampilan dinamis yang dapat dibentuk melalui proses adaptasi. Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, pembentukan resiliensi ini menjadi unik karena melibatkan dua dimensi sekaligus: dimensi psikologis (kognitif) dan dimensi transendental (spiritual). Sinergi kedua dimensi ini menciptakan mekanisme pertahanan diri yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan sekuler semata.

Rekonstruksi Kognitif: Mengubah Persepsi terhadap Tekanan Akademik

Langkah pertama dalam membangun resiliensi adalah membenahi cara mahasiswa memproses informasi terkait tekanan yang mereka hadapi. Seringkali, stres akademik muncul bukan karena bobot tugas yang berat, melainkan karena respon otomatis otak yang menafsirkan tugas tersebut sebagai "ancaman" dan bukan "tantangan". Merujuk pada temuan Wahyuni (2017), pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) terbukti efektif mereduksi kecemasan dengan cara melatih mahasiswa mengidentifikasi pikiran irasional (*irrational beliefs*). Misalnya, mengubah narasi batin dari "Saya pasti gagal jika nilai ujian ini jelek" menjadi "Nilai ini adalah evaluasi belajar, bukan vonis masa depan saya".

Perspektif ini diperkuat oleh penelitian terbaru dari luar lingkungan UIN Malang. Studi yang dilakukan oleh Pratana & Listiyandini (2021) mengenai *resiliensi akademik mahasiswa* menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif berkontribusi signifikan terhadap kemampuan mahasiswa bangkit dari kegagalan. Artinya, mahasiswa yang mampu menata logikanya saat tertekan cenderung lebih cepat pulih dari *burnout* akademik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan semangat tanpa strategi kognitif. Dalam praktiknya di kampus, strategi ini dapat diterjemahkan menjadi kebiasaan "Audit Pikiran". Saat mahasiswa merasa kewalahan, mereka diajak untuk berhenti sejenak, menuliskan apa yang mereka takutkan, lalu menguji ketakutan tersebut dengan fakta objektif. Proses ini "mendinginkan" respon amigdala di otak dan mengaktifkan kembali fungsi logika.

Spiritual Coping: Menjadikan Nilai Islam sebagai Jangkar Emosi

Jika psikologi bekerja pada wilayah "akal", maka spiritualitas bekerja pada wilayah "hati" untuk memberikan ketenangan eksistensial. Di era digital yang serba cepat dan penuh ketidakpastian, rasionalitas terkadang menemui jalan buntu. Di sinilah nilai spiritual berfungsi sebagai *coping mechanism* atau strategi penanggulangan stres berbasis agama. Sebagaimana dipaparkan oleh Rossidy (2022) dalam konsep integrasi sains-Islam, penanaman nilai spiritual tidak boleh berhenti pada ritual ibadah mahdah, tetapi harus terinternalisasi menjadi karakter. Sikap seperti *sabar* (tahan uji) dan *tawakkal* (berserah diri setelah berusaha) adalah bentuk resiliensi tingkat tinggi dalam Islam. Relevansi pendekatan ini didukung oleh riset kontemporer dari Wibisono & Subandi (2021) dalam jurnal psikologi klinis, yang menemukan bahwa intervensi berbasis spiritualitas Islam (seperti dzikir dan pemaknaan takdir) secara signifikan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan bahwa "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai

kesangguppannya" (QS. Al-Baqarah: 286) bukan sekadar dogma teologis, melainkan afirmasi psikologis yang ampuh untuk meredakan ketegangan mental. Dengan demikian, ketika logika mahasiswa buntu menghadapi masalah yang di luar kendali (seperti dosen *killer*, sistem yang rumit, atau masalah finansial), sandaran spiritual memberikan "ruang bernapas" bahwa ada kekuatan Yang Maha Mengatur di balik segala kesulitan.

Model Integratif: Sinergi Nalar dan Iman di Lingkungan Kampus

Sintesis dari kedua pendekatan di atas menghasilkan model "Mahasiswa Resilien Integratif". Model ini tidak mempertentangkan antara usaha manusiawi (belajar, manajemen waktu, konseling psikolog) dengan kepasrahan ilahiah (doa dan tawakal). Integrasi ini sejalan dengan profil kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam yang dipetakan oleh Aziz et al., (2021). Mahasiswa yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu menggunakan sumber daya intelektualnya untuk memecahkan masalah (*problem-focused coping*) sekaligus menggunakan sumber daya spiritualnya untuk menenangkan emosi (*emotion-focused coping*). Di lingkungan kampus UIN Malang, implementasi ini terlihat dari kurikulum yang mewajibkan Ma'had (asrama) di tahun pertama. Ini bukan sekadar tempat tinggal, melainkan laboratorium resiliensi di mana mahasiswa "dipaksa" beradaptasi dengan budaya baru (latihan kognitif/sosial) sambil digembleng dengan rutinitas ibadah (latihan spiritual). Keselarasan inilah yang menjadi kunci jawaban atas krisis kesehatan mental di kalangan Gen Z.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis mendalam terhadap dinamika psikologis dan spiritual di lingkungan kampus, dapat ditarik benang merah bahwa ketangguhan mental mahasiswa di era digital tidak cukup hanya dibangun melalui kecerdasan intelektual semata. Sinergi antara kemampuan logika yang diperoleh melalui strategi modifikasi kognitif dan kekokohan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai Islam terbukti menjadi fondasi paling solid dalam meredakan gejala stres akademik. Data dan literatur yang ada menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu menyeimbangkan rasionalitas sains dengan kepasrahan transendental memiliki daya lenting (*resilience*) yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang memisahkan kedua entitas tersebut.

Oleh karena itu, urgensi hari ini menuntut adanya pergeseran paradigma, baik di level individu mahasiswa maupun institusi. Bagi mahasiswa, upaya menjaga kesehatan mental harus dimulai dengan kesadaran proaktif untuk tidak hanya melatih otak dengan tumpukan teori, tetapi juga melatih hati dengan rutinitas spiritual yang bermakna, serta tidak ragu mencari bantuan profesional saat logika mulai buntu. Di sisi lain, institusi pendidikan tinggi, khususnya yang berbasis Islam, diharapkan dapat memperluas ruang layanan konseling yang terintegrasi, di mana penanganan psikologis klinis berjalan beriringan dengan pendampingan spiritual. Dengan langkah kolaboratif ini, kampus tidak hanya akan melahirkan sarjana yang unggul secara akademis, tetapi juga pribadi yang memiliki imunitas mental tangguh dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., & Wahyuni, E. N. (2021). Measurement and profiling models of student mental health in Islamic higher education. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 1–12. <http://repository.uin-malang.ac.id/9967/>
- Pratana, A. N., & Listiyandini, R. A. (2021). Peran stres akademik dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 149–165. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.3659>
- Rossidy, I. (2022). *Strategi implementasi model pembelajaran integrasi sains dan Islam dalam meningkatkan sikap spiritual*. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/13586/>
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (Studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 99–117. <http://repository.uin-malang.ac.id/2503/>
- Wibisono, S., & Subandi, M. A. (2021). Efektivitas terapi kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 53–68. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art5>