

Refleksi Spiritual untuk *Resiliensi* Emosional Sebagai Inovasi Pendekatan Tasawuf di Kalangan Pelajar SMA

Sri Jamilah, Randitha Missouri*

Universitas Muhammadiyah Bima, Bima, Indonesia

Corresponding Author: randitha44@gmail.com

Dikirim: 07-08-2025; Direvisi: 27-08-2025; Diterima: 29-08-2025

Abstrak: *Resiliensi* emosional merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh pelajar dalam menghadapi tekanan psikologis, konflik sosial, maupun tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas refleksi spiritual berbasis pendekatan tasawuf dalam meningkatkan *resiliensi* emosional di kalangan pelajar SMA. Penelitian menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan desain *pretest-posttest control group design* pada 75 siswa kelompok eksperimen dan 75 siswa kelompok kontrol di lima SMA Negeri Kota Bima dengan teknik *random sampling*. Data kuantitatif diperoleh melalui skala *resiliensi* emosional dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, sementara data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terstruktur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan skor *resiliensi* yang signifikan secara statistik antara *pretest* dan *posttest*. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, serta menunjukkan perilaku spiritual seperti berdzikir, merenung, dan bersikap sabar dalam menghadapi masalah. Kesimpulannya, pendekatan tasawuf melalui refleksi spiritual terbukti efektif dalam membentuk dan meningkatkan *resiliensi* emosional siswa. Pendekatan ini dapat menjadi strategi alternatif dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: *Resiliensi* Emosional; Tasawuf; Refleksi Spiritual; Inovasi; Sekolah Menengah Atas

Emotional resilience is an important skill that students need to possess in dealing with psychological stress, social conflicts, and academic challenges. This study aimed to evaluate the effectiveness of a Sufism-based spiritual reflection approach in enhancing emotional resilience among high school students. The study used a mixed methods approach with a pretest-posttest control group design on 75 experimental group students and 75 control group students in five public high schools in Bima City with random sampling technique. Quantitative data were obtained through the emotional resilience scale and analysed using the Paired Sample t-Test test, while qualitative data were obtained through in-depth interviews and structured observations. Statistical test results showed a statistically significant increase in resilience scores between the pretest and posttest. Qualitative findings showed that students became calmer, were able to control their emotions, and exhibited spiritual behaviours such as dhikr, contemplation, and patience in dealing with problems. In conclusion, the Sufism approach through spiritual reflection proved effective in shaping and enhancing students' emotional resilience. This approach can be an alternative strategy in character building and mental health in educational settings.

Keywords: Emotional Resilience; Sufism; Spiritual Reflection; Innovation; High School

PENDAHULUAN

Resiliensi emosional adalah kemampuan beradaptasi seseorang dengan situasi penuh tekanan dan stress setelah mengalami kegagalan (Nashori & Saputro, 2021). Siswa SMAN di Kota Bima, seperti halnya remaja di wilayah lain, menghadapi

tekanan akademik seperti persiapan ujian nasional, ekspektasi tinggi dari keluarga untuk sukses dalam pendidikan, serta tantangan sosial seperti pergaulan, *bullying*, atau pengaruh media sosial yang kian masif. Oleh karena itu, sistem pendukung yang kuat meningkatkan ketahanan dengan memberikan bantuan emosional dan praktis selama masa menantang (Rao et al., 2024; Stepanovic, 2024). *Resiliensi* emosional menjadi krusial karena remaja dengan ketahanan yang kuat dapat secara efektif mengelola stres dan pulih dari trauma, yang mengarah pada peningkatan kesehatan mental dan pengurangan gejala kecemasan dan depresi (Dutta, 2022; Ismail & Sruthi, 2023). Tingkat kesadaran diri dan pengaturan diri yang tinggi sangat penting untuk mengelola emosi dan merespons stresor secara efektif (Garcia-Blanc et al., 2023; Pahwa & Khan, 2022).

Kota Bima memiliki kekayaan budaya dan religius yang kuat (Naamy, 2023), terutama dalam tradisi Islam yang dipengaruhi oleh nilai-nilai tasawuf seperti sabar, syukur, dan tawakal. Minimnya perhatian terhadap pengembangan *resiliensi* emosional siswa di tingkat SMA, ditambah dengan potensi budaya lokal yang belum sepenuhnya dimanfaatkan, menjadi celah yang perlu diisi. Dengan pendekatan Islami, guru dapat membimbing hati, akal, serta nafsu siswa untuk membentuk kepribadian mulia sesuai nilai-nilai Islam (Jamilah, 2020). Keterlibatan keluarga, masyarakat, dan integrasi nilai budaya lokal dapat secara signifikan meningkatkan *resiliensi* emosional (Argyriadi et al., 2024; Qi & Yang, 2024). Minimnya perhatian terhadap *resiliensi* emosional di kalangan siswa SMAN dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa di masa depan, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, atau perilaku maladaptif. Studi menunjukkan bahwa menumbuhkan ketahanan dapat mengurangi masalah kesehatan mental (Yang et al., 2022). Oleh karena itu, dengan mengintegrasikan kekuatan budaya lokal dan metode pendidikan modern, penelitian ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di daerah lain dengan karakteristik serupa.

Penulisan reflektif memungkinkan siswa mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman, dan menemukan makna dari setiap kejadian dalam hidup siswa. Kota Bima memiliki latar budaya dan agama yang kaya, di mana nilai-nilai tasawuf dapat diterima dan relevan dengan kehidupan masyarakat setempat. Ketika dikombinasikan dengan tasawuf yang menekankan kesadaran spiritual, ketenangan batin, dan hubungan dengan nilai-nilai transenden dapat menjadi fondasi bagi siswa untuk membangun ketahanan mental yang lebih kokoh, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral yang mendalam. Hasil penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang mendukung kesehatan mental siswa.

Resiliensi emosional menjadi kebutuhan mendesak di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya di SMAN di Kota Bima. Berdasarkan hasil survei awal, siswa SMAN di Kota Bima menghadapi berbagai tekanan, seperti ekspektasi akademik yang tinggi, dinamika hubungan sosial, serta tantangan perkembangan identitas di masa remaja. Tekanan bukan hanya dipengaruhi faktor internal (siswa), namun juga lingkungan, teman, dan keluarga sebagai faktor eksternal. Penelitian ini bertujuan mengusulkan pendekatan inovatif yang menggabungkan penulisan reflektif dan tasawuf sebagai strategi membantu siswa SMAN di Kota Bima menghadapi tantangan emosional siswa dengan lebih baik.

Resiliensi emosional dapat memediasi masalah kesehatan mental, meningkatkan kepuasan hidup, serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Bucknell et al., 2024;



Zhu et al., 2024). Pendekatan pemecahan masalah dalam penelitian ini didesain untuk mengintegrasikan teori pendidikan, psikologi emosional, dan nilai tasawuf dalam sebuah metode praktis. Pendekatan ini mencakup langkah sistematis mengidentifikasi masalah, merancang solusi, mengimplementasikan pendekatan, dan mengevaluasi hasil. Keunggulan dari pendekatan ini menggabungkan aspek kognitif (penulisan), emosional (*resiliensi*), dan spiritual (tasawuf) yang disesuaikan dengan budaya religius di Kota Bima. Disamping itu, pendekatan ini juga dapat diintegrasikan dalam sistem pendidikan tanpa memerlukan perubahan besar. Penulisan reflektif terstruktur meningkatkan kemampuan siswa untuk mengartikulasikan pikiran siswa dengan jelas, mendukung perkembangan pembelajaran siswa, dan mendorong sikap eksploratif (Romaniuk & Oniszczenko, 2023; Wang et al., 2025). Tasawuf tidak hanya menawarkan perspektif filosofis, tetapi juga praktik seperti dzikir, muhasabah (introspeksi), dan pengendalian diri yang dapat membantu siswa mengelola emosi dan menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi kesulitan (Christensen & Wårnsby, 2023; Dwi Putra Purnama Maulana & Dwi Noviani, 2023; Ilham Ramadhani Huda & Satrio Artha Priyatna, 2024).

Terdapat tiga domain utama yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu: (1) *resiliensi* emosional dalam pendidikan, (2) penulisan reflektif sebagai metode pembelajaran, dan (3) pemanfaatan tasawuf dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, yaitu penggabungan penulisan reflektif berbasis tasawuf untuk meningkatkan *resiliensi* emosional siswa SMAN di Kota Bima.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-methods* (metode campuran) untuk menawarkan pemahaman yang kaya tentang dampak pendekatan yang diterapkan (Sciberras & Dingli, 2023). Dengan desain eksperimen kuasi (*quasi-experimental design*). *Pretest* dan *posttest control group design* untuk melakukan perbandingan antar kelompok dan memberikan data yang kuat tentang efektivitas penulisan reflektif (Abrouq, 2024). *Pretest* dan *posttest* diberikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Untuk kelompok eksperimen, *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengukur tingkat *resiliensi* emosional siswa sebelum dan sesudah pendekatan penulisan reflektif berbasis tasawuf diterapkan, sedangkan data observasi, wawancara, dan analisis dokumen digunakan untuk mengetahui proses pelaksanaan dan mengeksplorasi persepsi siswa. Untuk kelompok kontrol, *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui kondisi awal *resiliensi* emosional siswa tanpa pendekatan penulisan reflektif berbasis tasawuf, sehingga dapat menjadi dasar pembandingan dengan kelompok eksperimen.

Penelitian dilakukan pada Juni sampai dengan Agustus 2025 di SMAN 1, SMAN 2, SMAN 3, SMAN 4, dan SMAN 5 Kota Bima. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesetaraan jumlah siswa, karakteristik, dan nilai akademik, dengan kriteria siswa kelas XI semester I tahun 2025 berusia 16 sampai dengan 17 tahun. Mengingat usia tersebut merupakan fase perkembangan dengan tingkat tekanan akademik dan emosional yang cukup tinggi. Dari setiap sekolah, ditentukan 2 kelas sebagai kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing diambil 15 siswa. Dengan demikian, setiap SMAN menyumbang 30 siswa (15 eksperimen dan 15 kontrol), sehingga total sampel penelitian berjumlah 150 siswa, terdiri dari 75 siswa



kelompok eksperimen dan 75 siswa kelompok kontrol. Durasi intervensi refleksi spiritual dilakukan selama 14 hari pada kelompok eksperimen. Instrumen kuantitatif berupa kuesioner disusun menggunakan skala Likert, sedangkan instrumen kualitatif bersumber dari pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi. Uji validitas isi untuk kuesioner kuantitatif dilakukan melalui penilaian para ahli (*expert judgment*). Sementara itu, untuk menjamin kredibilitas data kualitatif, dilakukan teknik triangulasi sumber dan teknik. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas variabel *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Tests of Normality Experiment Group

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretets</i>	.092	75	.188	.982	75	.360
<i>Posttest</i>	.094	75	.094	.974	75	.118

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,188. Sementara itu, data *posttest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,094. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari batas kritis 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test*, untuk mengetahui perbedaan skor *resiliensi* emosional sebelum dan sesudah perlakuan pendekatan tasawuf.

Hasil uji *Paired Sample t-Test* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Paired Samples Statistics Experiment Group

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest</i>	33.5467	75	3.28096	.37885
	<i>Posttest</i>	51.7733	75	5.64388	.65170

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 33,54 dengan standar deviasi 3,28 meningkat menjadi 51,77 pada *posttest* dengan standar deviasi 5,64. Selisih rata-rata sebesar 18,23 ini menunjukkan peningkatan *resiliensi* emosional setelah mengikuti program refleksi spiritual berbasis tasawuf. Uji t menghasilkan nilai t sebesar -31,208 dengan derajat kebebasan (df) 74 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan sangat signifikan secara statistik. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa pendekatan tasawuf yang diterapkan melalui refleksi spiritual mampu memberikan pengaruh positif terhadap *resiliensi* emosional siswa.

Uji normalitas variabel *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Tests of Normality Control Group

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.095	75	.088	.980	75	.267
<i>Posttest</i>	.097	75	.079	.983	75	.415

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,088. Sementara itu, data *posttest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,079. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari batas kritis 0,05. Hasil uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Hasil uji *Paired Sample t-Test* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Paired Samples Statistics Control Group

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest</i>	37.8533	75	5.57914	.64422
	<i>Posttest</i>	35.7600	75	5.44466	.62870

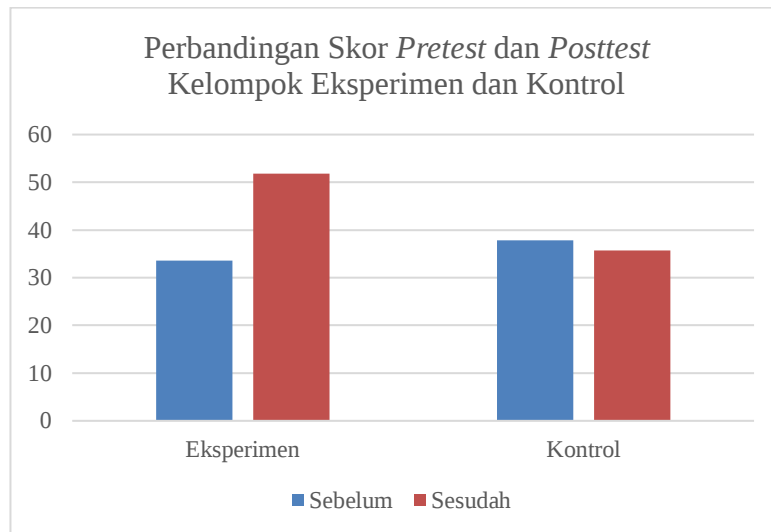
Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* pada kelompok kontrol adalah 37,85 dengan standar deviasi sebesar 5,58, sedangkan rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 35,76 dengan standar deviasi 5,44. Selisih rata-rata sebesar 2,09 poin ini mengindikasikan adanya kecenderungan penurunan tingkat *resiliensi* emosional siswa setelah periode waktu tertentu tanpa adanya intervensi khusus.

Penurunan ini menunjukkan bahwa, dalam kondisi tanpa perlakuan, siswa cenderung mengalami penurunan daya tahan emosional, yang bisa saja dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti tekanan akademik, stres sosial, atau kurangnya pembinaan nilai-nilai spiritual. Hasil ini memperlihatkan bahwa tidak adanya pendekatan sistematis yang membantu siswa mengelola emosinya secara sehat dapat berdampak negatif terhadap ketahanan psikologis mereka. Maka, keberadaan suatu intervensi yang bersifat preventif dan kuratif seperti refleksi spiritual menjadi penting dalam konteks pembinaan karakter dan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik dengan nilai $t = 6,386$ derajat kebebasan ($df = 74$), dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan nyata antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, meskipun arah perubahannya menunjukkan penurunan. Tanpa adanya intervensi atau perlakuan khusus seperti refleksi spiritual berbasis tasawuf, *resiliensi* emosional siswa dalam kelompok kontrol justru cenderung menurun. Penurunan ini dipengaruhi oleh tekanan akademik, stres emosional, atau dinamika sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya pendekatan pembinaan emosional yang sistematis dan berbasis nilai spiritual dalam pendidikan, guna membantu siswa menghadapi tantangan kehidupan secara lebih adaptif dan seimbang.

Berikut data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol.





Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam perubahan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata dari 33,55 menjadi 51,77 setelah diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol justru menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 37,85 menjadi 35,76.

Berdasarkan hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa varians kedua kelompok homogen ($F = 0,045$; Sig. = 0,833), sehingga analisis dilanjutkan dengan asumsi *equal variances assumed*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kontrol ($t = 17,684$; $df = 148$; $p < 0,001$), dengan selisih rata-rata sebesar 16,013 poin ($SE = 0,906$) dan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 14,224 hingga 17,803. Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan pada kelas eksperimen terbukti efektif dalam meningkatkan skor siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan sejumlah tema utama yang mengindikasikan terbentuknya *resiliensi* emosional dalam diri siswa, antara lain:

Peningkatan Kesadaran Emosional

Sebagian besar siswa mengaku bahwa sebelum mengikuti kegiatan refleksi spiritual, siswa cenderung melampiaskan stres secara impulsif, merasa mudah cemas, dan tidak tahu bagaimana mengelola perasaan negatif. Namun, setelah mengikuti proses muhasabah dan tafakur secara konsisten, siswa mulai mampu mengenali sumber tekanan, memahami emosinya, serta menanggapi dengan lebih tenang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf mendorong pembentukan kesadaran diri yang merupakan salah satu komponen utama dari *resiliensi* emosional. Proses tafakur dan dzikir memberi ruang bagi siswa untuk memahami dirinya secara reflektif dan menenangkan batin sebelum mengambil keputusan emosional.

Pengendalian Diri dan Ketenangan Batin

Tema lain yang muncul dari wawancara adalah meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan sosial, konflik, atau situasi akademik yang menegangkan. Siswa mengaitkan ketenangan ini dengan praktik spiritual seperti membaca doa, menyendiri untuk berdzikir, atau mengambil waktu

hening setelah mengalami emosi negatif. Aspek ini mencerminkan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti sabar, tawakal, dan zuhud tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga mulai tertanam dalam praktik keseharian siswa sebagai mekanisme penguatan mental yang konkret.

Makna Hidup dan Harapan di Tengah Kesulitan

Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa kegiatan refleksi spiritual membantu siswa menemukan makna atas pengalaman hidup yang sulit. Siswa tidak lagi melihat masalah sebagai beban semata, melainkan sebagai bagian dari ujian hidup yang bisa mendewasakan siswa secara rohani. Seorang siswa menyampaikan. Temuan ini menunjukkan dimensi transendensi dalam *resiliensi* emosional siswa, di mana spiritualitas tasawuf tidak hanya membantu mengurangi tekanan emosional, tetapi juga membentuk cara pandang baru yang lebih positif dan penuh harapan terhadap kehidupan.

Kesediaan untuk Berubah dan Tumbuh

Mayoritas siswa menunjukkan adanya motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan refleksi spiritual. Siswa merasa lebih terbuka terhadap masukan, lebih mampu meminta maaf, dan lebih tahan terhadap kritik. Sikap ini merupakan salah satu indikator bahwa *resiliensi* emosional bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga tumbuh dan berkembang pasca tekanan (*post-traumatic growth*).

Temuan ini diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa siswa tampak khushyuk dan fokus saat menjalani ibadah atau kegiatan refleksi, mendengarkan dan merespons nasihat spiritual dari guru secara positif, serta menunjukkan kemampuan menahan emosi dalam situasi yang berpotensi menimbulkan konflik. Selain itu, siswa tidak lagi menunjukkan kecenderungan untuk menyalahkan diri atau lingkungan secara berlebihan saat menghadapi kegagalan akademik, dan mulai menunjukkan inisiatif spiritual pribadi seperti berdoa, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an di luar jadwal kegiatan formal.

Dengan demikian, refleksi spiritual berbasis pendekatan tasawuf terbukti tidak hanya efektif dalam memperkuat dimensi spiritual siswa, tetapi juga berkontribusi signifikan dalam membentuk daya tahan emosional yang lebih stabil, matang, dan religius. Model pembinaan ini berpotensi menjadi strategi inovatif dalam pendidikan karakter dan kesehatan mental di lingkungan sekolah, khususnya dalam membekali siswa menghadapi tekanan emosional dan dinamika kehidupan modern yang kompleks.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan pengamatan langsung pada kegiatan belajar mengajar, dapat disimpulkan bahwa pendekatan tasawuf melalui kegiatan refleksi spiritual telah memberikan dampak nyata terhadap peningkatan *resiliensi* emosional pelajar SMAN di Kota Bima. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kesadaran diri, pengendalian emosi, dan kemampuan memaknai pengalaman hidup secara spiritual. Siswa menjadi lebih tenang, reflektif, dan mampu merespons tekanan emosional dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada siswa sangat penting untuk membantu mereka menjadi lebih tenang, reflektif, dan mampu merespons tekanan emosional secara sehat dan konstruktif. Intervensi berbasis sekolah yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi terbukti efektif, terutama pada kelompok siswa yang



berisiko tinggi, dengan hasil berupa peningkatan kesehatan mental, penurunan perilaku berisiko, dan penerimaan yang baik dari siswa (Pedrini et al., 2022).

Peningkatan *resiliensi* emosional yang teridentifikasi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan tasawuf, yang berfokus pada proses penyadaran diri (muhasabah), pengendalian emosi (*tazkiyatun nafs*), serta penguatan hubungan spiritual dengan Tuhan (*ma'rifatullah*). Tasawuf mengajarkan individu untuk mengenali kelemahan dan kekuatan batin, merefleksikan pengalaman hidup secara mendalam, dan mengembangkan sikap pasrah namun tetap berdaya dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam konteks pendidikan, nilai-nilai ini diinternalisasi melalui refleksi spiritual, yang tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga mencakup pemaknaan ulang terhadap pengalaman emosional dan sosial yang dihadapi siswa.

Melalui kegiatan reflektif yang sistematis, peserta didik diajak untuk memahami perasaan, kegelisahan, dan konflik batin yang siswa alami, serta belajar menanggapi dengan kesadaran spiritual yang jernih. Proses ini membantu siswa membangun ketangguhan mental, mengembangkan empati, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres dan tekanan sosial. Refleksi semacam ini juga menciptakan ruang untuk kontemplasi dan keheningan batin, yang semakin langka dalam dunia pendidikan yang serba cepat dan kompetitif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik, memberikan ketenangan batin, serta meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Eze, 2024; Machfud, 2025).

Dengan demikian, refleksi spiritual berbasis pendekatan tasawuf dapat dipandang sebagai strategi inovatif dan kontekstual dalam memperkuat pendidikan karakter dan kesehatan mental peserta didik, khususnya di era modern yang ditandai oleh krisis identitas, tekanan akademik, dan gangguan emosional yang kompleks. Tasawuf memberi tawaran yang kaya dan mendalam bagi pendidikan kontemporer, dengan mengedepankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam proses pembelajaran dan pembentukan kepribadian siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf melalui refleksi spiritual memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan *resiliensi* emosional siswa SMAN Kota Bima. Hasil analisis kuantitatif membuktikan adanya peningkatan skor *resiliensi* emosional yang signifikan setelah siswa mengikuti program refleksi spiritual, sedangkan temuan kualitatif mengungkapkan bahwa siswa mengalami perubahan positif dalam hal ketenangan, pengendalian emosi, dan praktik spiritual pribadi. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat diintegrasikan dalam program pendidikan karakter dan kesehatan mental di sekolah sebagai strategi pembinaan yang holistik dan relevan dengan kebutuhan psikososial pelajar di era modern. Pendekatan ini layak dikembangkan lebih lanjut dalam ranah pendidikan Islam dan konseling sekolah untuk membentuk generasi yang tangguh secara emosional dan kuat secara spiritual.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM), kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Bima, dan kepala sekolah serta jajaran guru di lima SMA Negeri di Kota Bima yang telah memberikan akses, bantuan, dan kerjasama sangat berarti selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrouq, N. (2024). The Effect of Reflective Journal Writing on Moroccan EFL Master Students' Reflective Thinking: A Mixed Methods Study. *British Journal of Applied Linguistics*, 4(1), 45–62. <https://doi.org/10.32996/bjal.2024.4.1.6>
- Argyriadi, A., Ioannidou, L., Drakopoulou, O., & Argyriadis, A. (2024). *Fostering Resilience* (hal. 247–268). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch010>
- Bucknell, K. J., Kangas, M., Karin, E., & Crane, M. F. (2024). A randomized controlled trial comparing the effects of self-reflective writing focused on successful and unsuccessful coping experiences on resilience. *Stress and Health*, 40(2). <https://doi.org/10.1002/smi.3311>
- Christensen, J., & Wärensby, A. (2023). Reflective Writing in Course Design for Active Learning in Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 59(3), 756–771. <https://doi.org/10.1080/10437797.2023.2213285>
- Dutta, B. K. (2022). Role of resilience and wellbeing and the factors affecting mental health among adolescents. *International journal of health sciences*, 6136–6141. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.6259>
- Dwi Putra Purnama Maulana, & Dwi Noviani. (2023). Pendekatan Tasawuf dalam Pendidikan Agama Islam. *IHSANIKHA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(4), 123–134. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v1i4.619>
- Eze, C. (2024). The Benefits and Practical Application Value of Spiritualism in Teacher's Life. *Journal of Research in Vocational Education*, 6(7), 5–7.
- Garcia-Blanc, N., Senar-Morera, F., Ros-Morente, A., & Filella-Guiu, G. (2023). Does emotional awareness lead to resilience? Differences based on sex in adolescence. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 28(2), 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.06.001>
- Ilham Ramadhani Huda, & Satrio Artha Priyatna. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>
- Ismail, T., & Sruthi, O. H. (2023). Resilience and adolescent's psychological well-being. *i-manager's Journal on Educational Psychology*, 17(2), 1. <https://doi.org/10.26634/jpsy.17.2.19408>
- Jamilah, S. (2020). Bimbingan Konseling Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam. *Kreatif: Jurnal Studi Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 18(1), 74–83. <https://doi.org/10.52266/kreatif.v18i1.560>



- Machfud, M. (2025). Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Pustaka : Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 135. <https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p19>
- Naamy, N. (2023). Relasi Agama Dan Budaya Dalam Hubungan Sosial Masyarakat Islam Di Bima. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 6(2). <https://doi.org/10.52266/tajdid.v6i2.2023>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Nomor 1).
- Pahwa, S., & Khan, N. (2022). Factors Affecting Emotional Resilience in Adults. *Management and Labour Studies*, 47(2), 216–232. <https://doi.org/10.1177/0258042X211072935>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Qi, C., & Yang, N. (2024). An examination of the effects of family, school, and community resilience on high school students' resilience in China. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279577>
- Rao, G. P., Koneru, A., Nebhineni, N., & Mishra, K. K. (2024). Developing resilience and harnessing emotional intelligence. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S255–S261. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_601_23
- Romaniuk, A., & Oniszczenko, W. (2023). Resilience, anxiety, depression, and life satisfaction in women suffering from endometriosis: a mediation model. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2450–2461. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2197649>
- Sciberras, M., & Dingli, A. (2023). *Research Approach—Mixed-Methods Approach* (hal. 29–30). https://doi.org/10.1007/978-3-031-19900-4_8
- Stepanovic, S. (2024). Resilience to Physical and Emotional Stress. *Journal Human Research in Rehabilitation*, 14(1), 143–148. <https://doi.org/10.21554/hrr.042414>
- Wang, C. W., Hazell, A., & Scanlon, S. (2025). Reflective writing. In *English for Medical Communication* (hal. 97–118). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003375654-6>
- Yang, Y., Luo, B., Zhao, L., He, J., & Liao, S. (2022). Anxiety, Depression, And Their Associations With Resilience Among Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1425678/v1>
- Zhu, Z., Sang, B., Liu, J., Zhao, Y., Liu, Y., & Liu, N. (2024). Longitudinal Associations between Emotional Resilience and Mental Health among Chinese Adolescents in the School Context: The Mediating Role of Positive Emotions. <https://doi.org/10.20944/preprints202406.1782.v1>

