

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Manusia diciptakan dengan potensi yang dapat dikembangkan. Para tokoh sufistik memiliki pandangan unik tentang manusia. Al-Ghazali berpendapat bahwa manusia adalah makhluk istimewa yang memiliki kelebihan dibanding makhluk lain, dengan potensi untuk mengenal Allah melalui kalbu (hati) (Haq & Khan, 2018; Badri, 2021). Ibnu Arabi melihat manusia sebagai makhluk sempurna karena mampu mewujudkan nama-nama Tuhan dalam kehidupan nyata (Rasic, 2021; Helminski 2000). Ibnu Sina memandang manusia sebagai makhluk ilahi yang mencerminkan nama dan sifat Tuhan di dunia. Manusia adalah makhluk utama yang bertugas sebagai khalifah dan hamba Allah (Amrona, et al., 2023).

Generasi muda, sebagai manusia harapan masa depan dan regenerasi kehidupan suatu bangsa, memainkan peran penting (Hoffer, 2021). Mahasiswa sebagai bagian dari generasi ini dan agen perubahan positif, memiliki potensi yang diberikan Tuhan yang perlu diwujudkan. Menurut Al-Qur'an, generasi muda yang ideal berfungsi sebagai panutan dan sumber inspirasi. Generasi muda mewujudkan nilai-nilai seperti idealisme, ketekunan, dedikasi, kesetiaan, pengabdian kepada orang lain, keyakinan yang teguh, dan ketahanan dalam mengatasi tantangan untuk mencapai kesuksesan (Gada, 2024).

Peserta didik dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Pada fase perkembangan dewasa awal (usia 18–25 tahun), mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan, seperti membangun hubungan sosial, memilih pasangan hidup, mencapai kemandirian emosional, serta bertanggung jawab dalam kehidupan pribadi dan sosial (Merriam & Baumgartner, 2020). Berdasarkan Standar Kompetensi Peserta Didik (SKKPD) yang dirumuskan oleh ABKIN, mahasiswa juga seharusnya dapat mengekspresikan emosi secara terbuka dan sehat tanpa menimbulkan konflik. Selain itu, dari sisi pengembangan diri, mereka diharapkan mampu menunjukkan keunikan diri secara harmonis dalam keberagaman (Depdiknas, 2008).

Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu menjalani proses tersebut dengan mulus. Perjalanan menuju kematangan emosi dan pencapaian diri kerap diiringi dengan tekanan dan tantangan hidup. Sebagian mahasiswa merasa optimis, namun tidak sedikit yang mengalami kecemasan, rasa tidak mampu, bahkan krisis identitas. Kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, yakni fase krisis emosional yang umum terjadi pada usia dewasa awal, ditandai dengan perasaan terisolasi, ragu terhadap kemampuan diri, dan ketakutan akan kegagalan (Hurlock, 1980; Robinson et al., 2019).

Di era saat ini, istilah generasi stroberi muncul sebagai gambaran tentang kelompok muda yang kreatif namun cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan. Mereka mudah goyah, enggan berjuang keras, dan kurang memiliki daya tahan dalam menghadapi kesulitan hidup (Aulia, Meilani, & Nabillah, 2022; Murphy, 2018). Fenomena ini mengindikasikan lemahnya daya lentur psikologis di kalangan mahasiswa.

Beberapa riset menunjukkan bahwa rendahnya daya lentur psikologis berkorelasi dengan meningkatnya tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, bahkan dorongan untuk bunuh diri. Selain itu, rendahnya daya lentur psikologis juga terkait dengan menurunnya kesehatan mental dan kurangnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa (Chow & Choi, 2019; Petzold et al., 2020; Woodford et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi terhadap 421 mahasiswa di Bandung didapatkan hasil bahwa tingkatan daya lentur psikologis mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* (masa perkembangan dewasa awal) menunjukan bahwa sebagian dari responden yaitu 56 orang (13%) berada pada tingkat sangat rendah, 57 orang (13,5%) berada pada tingkat rendah, 92 orang (21,9%) berada pada tingkat dibawah rata-rata, 112 orang (26,6%) pada tingkat rata-rata, 87 orang (20,7%) pada tingkat diatas rata-rata. Sangat sedikit responden yaitu 17 orang (4%) pada tingkat tinggi. Simpulan dari penelitian tersebut diketahui bahwa daya lentur psikologis mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tingkat rata-rata (Balzarie & Nawangsih, 2019). *Quarter life*

crisis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan krisis psikososial yang dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan. Krisis ini sering kali ditandai dengan perasaan cemas, kehilangan arah, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Fase ini merupakan transformasi yang menantang bagi individu muda (Balqis, et al., 2023; Duara, Hugs, & Madill, 2023).

Kondisi-kondisi yang dialami oleh para mahasiswa tersebut berkaitan dengan dinamika khasanah perkembangan spiritual pada mahasiswa. Hasil riset pada mahasiswa tingkat pertama di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kedekatan dengan Tuhan sangat mempengaruhi pergumulan spiritual dan kesejahteraan (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kebermaknaan hidup) pada diri mahasiswa, kedekatan dengan Tuhan membuat mahasiswa merasa lebih aman meskipun lingkungan di kampus memberikan respon yang tidak sesuai ekspektasi (Gilbertson, 2022). Hasil penelitian pada mahasiswa di Yogyakarta juga mengungkap bahwa kecerdasan spiritual yang dimiliki dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan subjektif pada mahasiswa (Herlena, 2018).

Adanya kecenderungan kondisi mahasiswa di Indonesia yang mengarah pada generasi stroberi diatas, kondisi *quarter life crisis* yang tidak diatasi dengan baik, serta perkembangan spiritualitas yang tidak terarah dengan baik akan dapat menyebabkan bangsa Indonesia mengalami degradasi kualitas sumber daya manusia (SDM) yang tentu saja merugikan. Terlebih lagi, Indonesia merupakan salah satu negara yang nantinya mengalami surplus demografi penduduk usia produktif. Diperlukan suatu upaya khususnya dalam pendidikan tinggi untuk menyiapkan generasi muda yang unggul. Salah satu upaya yang dapat ditawarkan adalah penggunaan pandangan atau nilai-nilai sufistik yang dikembangkan dalam bimbingan dan konseling terhadap mahasiswa, karena secara filosofis dapat membantu menanamkan nilai dan karakter yang relevan dengan kondisi dan budaya di Indonesia. Filosofis yang dimaksud adalah bahwa manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan dibekali dengan segenap potensi yang dikembangkan melalui nilai spiritualitas, nilai

moral, nilai kebahagiaan, nilai kreativitas, nilai keindahan/ seni, dan nilai spiritual ekologi.

Beberapa penelitian tentang pandangan sufistik telah dilakukan di Indonesia, diantaranya oleh Nisma (2020), hasil penelitiannya menyatakan bahwa ajaran sufistik berpotensi besar sebagai salah satu problem solving dalam mengantisipasi krisis spiritual dan sekaligus sebagai bahan edukasi bagi krisis akhlak yang dialami oleh masyarakat perkotaan. Selain itu, penelitian oleh Arifin (2022) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa model konseling sufistik-narrative therapy membantu social phobia yang dialami para santri yang akan berhenti untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren. Beberapa cerita mereka yang pesimistik dalam rencana dakwah berubah menjadi lebih optimistik menyongsong masa depan. Hasil penelitian oleh Mubasyaroh (2020) juga menyatakan bahwa konseling sufistik dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah kejiwaan.

Hasil riset yang dipaparkan diatas mengindikasikan perlunya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang bermuatan pandangan sufistik dalam hal mengembangkan dimensi spiritual, pribadi, dan sosial pada mahasiswa, termasuk didalamnya adalah daya lentur psikologis pada mahasiswa. Daya lentur psikologis didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap hadir secara sadar dalam momen kini, membuka diri terhadap pengalaman internal yang menyakitkan, dan bertindak selaras dengan nilai-nilai pribadi (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2006). Dikatakan pula bahwa daya lentur psikologis merupakan sebuah pola adaptasi yang bersifat positif dalam menghadapi kesulitan. Terdapat pula pandangan bahwa daya lentur psikologis merupakan kemampuan individu untuk memelihara keseimbangan diri agar tetap normal dalam menghadapi keadaan yang tidak menguntungkan (Turk, 2018; Snyder, et al., 2020; Masten, et al., 2021).

Daya lentur psikologis dalam penelitian ini merujuk pada konsep dalam psikologi Islam, yaitu kemampuan jiwa untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan tumbuh melalui ujian hidup dengan panduan nilai-nilai ruhani dan etika Ilahiah. Konsep ini telah dikembangkan oleh para pemikir Islam klasik seperti Ibnu

Sina, Al-Ghazali, Rumi, dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Ibnu Sina menjelaskan bahwa keseimbangan antara akal, emosi, dan syahwat menjadi dasar ketangguhan jiwa (Nasr, 2006). Al-Ghazali menekankan bahwa sabar, ridha, dan tawakal adalah pilar dalam menghadapi penderitaan yang membawa individu lebih dekat kepada Allah (Al-Ghazali, 2004; Badawi, 2014). Rumi menggambarkan penderitaan sebagai jalan spiritual menuju penyatuan dengan Tuhan (Chittick, 2005). Sementara itu, Ibnu Qayyim menilai bahwa ujian hidup merupakan bentuk kasih sayang Allah untuk meningkatkan kualitas ruhani seseorang (Ibn Qayyim, 2003).

Awalnya daya lentur psikologis dianggap sebagai faktor genetik. Namun, berbagai penelitian membuktikan bahwa daya lentur psikologis dapat dibentuk melalui latihan dan pengalaman. Faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain penggunaan ponsel secara berlebihan, trauma masa kecil, pola konsumsi makanan bergizi, serta tingkat semester atau pengalaman akademik mahasiswa (Sahu et al., 2019; Tripp et al., 2022; Ye et al., 2020).

Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat dengan mudah mengembangkan daya lentur psikologis dalam kondisi baik tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 401 mahasiswa semester empat Universitas Negeri Surabaya tahun ajaran 2024/2025, menunjukkan bahwa sebanyak 14,04% atau sejumlah 52 mahasiswa memiliki tingkat daya lentur psikologis pada kategori tinggi dengan perolehan skor >169. Lalu sebanyak 67,49% atau sejumlah 274 mahasiswa berada pada kategori sedang tentang tingkat daya lentur psikologis dengan perolehan skor 141-169. Pada kategori rendah, sebanyak 18,47% atau sejumlah 75 mahasiswa dengan perolehan skor <141. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang tentang tingkat daya lentur psikologis yang dimiliki.

Selain itu, data dari Satuan Mitigasi *Crisis Center* Universitas Negeri Surabaya (SMCC UNESA) yang merupakan unit khusus yang dibentuk untuk menangani berbagai permasalahan terkait krisis, baik fisik maupun psikologis,

serta mitigasi bencana di lingkungan UNESA, didatakan data dari 1257 responden yang mengisi kuisioner, sebagian besar responden mengalami permasalahan bidang pribadi. Permasalahan yang muncul dalam bidang pribadi tersebut diantaranya; (1) Rendahnya motivasi dalam berkuliah (29,9%), (2) Depresi (13,8%), (3) Tekanan keluarga (16,5%), (4) Kecemasan (42,9%), (5) Kesepian (32,1%), (6) *Home sickness* (20%) dan juga permasalahan lainnya. Beberapa tindakan yang dilakukan konseli atas respon dari permasalahannya tersebut diantaranya melakukan *self harm*, penurunan prestasi akademik, dan bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri (Data SMCC, Desember 2024).

Kondisi-kondisi yang muncul tersebut mencerminkan masih kurangnya kapasitas daya lentur psikologis yang dimiliki oleh para konseli, sehingga muncul pula beberapa tindakan negatif atas responnya terhadap permasalahan yang dihadapi.

Data tentang permasalahan para konseli tersebut mengindikasikan diperlukannya layanan bimbingan dan konseling pada perguruan tinggi yang bersifat kuratif maupun preventif. Layanan kuratif selama ini yang dilakukan di SMCC Universitas Negeri Surabaya meliputi konseling individu dengan menggunakan berbagai pendekatan. Adapun layanan preventif belum banyak dilakukan, dan kegiatan selain konseling individu yang pernah diberikan lebih banyak bersifat pelatihan dan dilakukan dalam format klasikal. Misalnya yang sudah pernah dilakukan yaitu pelatihan tentang *art therapy* dan kelas Kesehatan mental di berbagai fakultas yang ada di Unesa, namun belum ada pelatihan bagi konselor SMCC yang menggunakan pendekatan spiritual.

Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi bertujuan membantu mahasiswa mengembangkan potensinya sebagai makhluk yang utuh secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Selain itu, layanan ini juga berfokus pada penguatan kompetensi, keterampilan, dan karakter. Di tengah tantangan era global, mahasiswa perlu memiliki landasan spiritual yang kuat, karena manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang bergantung kepada Tuhan (Kasih, 2019; Rushahu, 2022; Mukaromah, Gusmawan, & Munandar, 2022). Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu

disampaikan dalam nuansa religius, khususnya untuk membentuk daya lentur psikologis yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Sampai saat ini, pengembangan daya lentur psikologis mahasiswa melalui layanan bimbingan dan konseling masih didominasi oleh pendekatan-pendekatan mainstream yang berfokus pada aspek kognitif dan perilaku. Beberapa pendekatan yang umumnya digunakan antara lain *cognitive restructuring*, *solution-focused brief counseling* (SFBT), *stress inoculation training*, serta pelatihan berbasis *mindfulness*. Pendekatan *cognitive-behavioral* terbukti efektif dalam mengubah pola pikir maladaptif dan mengembangkan keterampilan coping (Chow & Choi, 2019; Petzold et al., 2020). SFBT, misalnya, membantu mahasiswa membayangkan solusi masa depan dan mengidentifikasi keberhasilan yang pernah dicapai melalui teknik seperti *miracle question* dan *exception question* (Amer & Awad, 2012). Selain itu, layanan berbasis *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) telah banyak diimplementasikan untuk membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kualitas hidup (Tripp et al., 2022).

Meskipun demikian, pendekatan-pendekatan tersebut cenderung bersifat mekanistik dan instruksional, serta belum secara eksplisit menyentuh aspek spiritual mahasiswa. Dimensi kedalaman makna hidup, relasi dengan Tuhan, serta pencarian akan nilai-nilai ruhani masih belum terakomodasi secara memadai dalam layanan BK yang ada. Selain itu, pendekatan ini sebagian besar dikembangkan dalam tradisi psikologi Barat, sehingga belum sepenuhnya kontekstual dengan nilai-nilai Islam maupun kebudayaan mahasiswa Indonesia (Sabiq, 2016). Dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, ketahanan psikologis sering kali bersumber dari kekuatan spiritual dan nilai-nilai religius seperti sabar, syukur, tawakal, ridha, dan kesadaran ketuhanan (Mona & Awad, 2012). Sayangnya, aspek-aspek ini belum banyak digali dalam layanan BK di perguruan tinggi.

Selain kurangnya sentuhan spiritual, pendekatan mainstream juga jarang memberikan pengalaman kebermanaknaan yang mendalam. Pendekatan bimbingan dan konseling spiritual yang dapat menggugah kesadaran dan transformasi batin belum menjadi arus utama. Padahal, proses pemaknaan yang dalam terhadap tekanan hidup dan relasi dengan Allah merupakan kunci pembentukan daya lentur psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat gap konseptual dan praksis dalam layanan bimbingan dan konseling konvensional, yakni belum hadirnya pendekatan yang secara holistik menyatukan aspek akal, qalbu, dan amal dalam membentuk daya lentur psikologis.

Dalam konteks inilah, model bimbingan sufistik tadabbur alam menjadi signifikan. Model ini tidak hanya mengajak mahasiswa untuk memahami diri dan mengelola stres, tetapi juga menghadirkan pengalaman spiritual reflektif melalui perenungan terhadap ayat-ayat kauniyah yang terdapat dalam alam. Bimbingan sufistik memungkinkan mahasiswa mengalami transformasi batiniah dan membangun daya lentur psikologis berbasis spiritualitas. Dengan demikian, layanan ini diharapkan mampu menjawab kekosongan dalam praktik bimbingan yang selama ini cenderung berorientasi pada dimensi kognitif dan perilaku semata, serta membuka ruang baru bagi layanan BK yang lebih transformatif, kontekstual, dan bermakna.

Secara konseptual, bimbingan sufistik menempati wilayah (teritori) layanan bimbingan dan konseling pribadi serta spiritual, dua bidang yang kerap terpinggirkan dalam praktik layanan BK di perguruan tinggi. Selama ini, layanan BK lebih berfokus pada aspek akademik dan sosial, dengan pendekatan berbasis teori Barat yang cenderung rasional. Padahal, dalam konteks mahasiswa Indonesia yang mayoritas beragama, nilai-nilai religius seperti kesadaran ketuhanan dan kebijaksanaan spiritual sangat potensial untuk dikembangkan dalam layanan BK yang transformatif.

Dengan memperhatikan realitas dan tantangan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil daya lentur psikologis mahasiswa, yang terdiri atas aspek akal, qalbu, dan amal serta mengembangkan dan

mendeskripsikan proses pelaksanaan model bimbingan sufistik tadabbur alam, sebagai bentuk layanan baru dalam memperkuat daya lentur psikologis mahasiswa melalui pendekatan spiritual dan reflektif.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling yang lebih utuh secara spiritual dan kontekstual, serta menjadi jembatan antara kearifan sufistik dengan praktik layanan BK di perguruan tinggi. Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penelitian ini difokuskan pada kajian tentang model bimbingan sufistik tadabbur alam untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dalam sepuluh tahun terakhir, telah terjadi peningkatan signifikan dalam penelitian yang berfokus pada integrasi prinsip-prinsip Islam dan praktik Sufi ke dalam bidang bimbingan dan konseling serta psikoterapi. Kecenderungan ini mencerminkan gerakan yang lebih luas menuju layanan kesehatan mental yang peka budaya dan terintegrasi dengan agama. Hasil penelitian di berbagai negara yang didapat dari database Scopus menunjukkan bahwa terdapat; 1) Integrasi Keyakinan Islam dengan Model Barat, 2) Efektivitas Layanan Berbasis Islam, 3) Praktik Penyembuhan Sufistik, 4) Pengembangan Model Konseling Islam yang Spesifik, 5) Kepekaan Budaya dan Agama dalam Terapi. Hasil selengkapnya terangkum dalam tabel 1.1 berikut.

Layanan	Deskripsi	Efektivitas
<i>Islamic Psycho-spiritual Therapy</i> (IPSP)	Terapi yang mengintegrasikan praktik spiritual Islam untuk PTSD	Pengurangan gejala PTSD yang signifikan (Bahari, 2020)
<i>Islamic Cognitive Behavioral Therapy</i> (iCBT)	Menggabungkan teknik perilaku kognitif dengan ajaran Islam	Efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi

Layanan	Deskripsi	Efektivitas
		(Zakaria & Mat Akhir, 2017; Nashori, Diana & Hidayat, 2019)
<i>Dhikr and Muraqaba</i>	Praktik peringatan dan meditasi Sufi	Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi stres (Laksana, et al., 2023; Ismail, Shealy, & Nahas, 2023); Bakri, Wahyudi, & Andriani, 2025; Subandi, Chizanah, & Subhan, 2022; Isgandarova, 2019)
<i>Al-Ghazali Psycho-spiritual Counseling</i>	Mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an dan Hadis ke dalam konseling	Platform baru yang menjanjikan untuk konseling (Nor & Mohd, 2019)

Tabel 1.1 Rangkuman hasil penelitian bimbingan dan konseling Islami & Sufistik

Hasil penelitian dalam dekade terakhir tersebut telah menunjukkan kemajuan substansial dalam pengembangan dan penerapan layanan konseling Islam dan Sufi. Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya selaras dengan nilai-nilai budaya dan agama pada konseli muslim, tetapi juga menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani berbagai masalah kesehatan mental. Simpulan rekomendasi dari hasil-hasil penelitian tersebut yakni penelitian di masa mendatang harus terus mengeksplorasi dan memvalidasi layanan Islami dan Sufi melalui studi yang lebih besar dan terkontrol untuk lebih memantapkan keefektifannya dan memperluas penerapannya.

Sementara itu, secara lebih spesifik dalam satu dekade terakhir, kajian akademik dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan kecenderungan yang progresif dalam mengembangkan model-model bimbingan yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, sufistik, dan nilai-nilai religius Islam. Beberapa disertasi doktoral yang telah disusun memperlihatkan orientasi pada penguatan karakter peserta

didik melalui layanan berbasis nilai-nilai Islam, yang mencakup dimensi rendah hati, kejujuran, toleransi, makna hidup, hingga moderasi beragama. Kajian tersebut menunjukkan adanya pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islami serta relevansinya terhadap kebutuhan masyarakat kontemporer. Penjelasan selengkapnya terdapat dalam tabel 1.2 berikut.

Tabel 1.2 Rangkuman kajian disertasi program doktoral UPI tentang BK Islami dan Sufistik

Disertasi	Fokus Tematik	Kontribusi Utama
Rifa'i Subhi (2020)	Tasawuf → Rendah Hati	Metode praktis, delapan tahapan, efektivitas terbukti dalam mengatasi krisis spiritualitas
Novitasari (2023)	Spiritualitas Kontekstual Indonesia	Kerangka konsultatif fleksibel berbasis budaya; didukung oleh data empiris dan validasi ahli
Pane (2023)	Makna Hidup Remaja → Konseling Islami	Target populasi vulnerable; potensi untuk memperkuat resilience dan identitas spiritual remaja
Arjoni (2023)	Toleransi Beragama	Integrasi spiritual dalam layanan toleransi—strategis untuk pendidikan multikultural
Siregar (2024)	Moderasi Beragama	Penting untuk menangkal ekstremisme melalui pendekatan religius konstruktif dalam konseling

Secara umum, kelima disertasi tersebut memperlihatkan arah perkembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling di UPI yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif dan psikologis semata, melainkan juga pada ranah spiritual dan moral. Integrasi antara pendekatan sufistik, spiritualitas kontekstual, dan nilai-nilai religius membuka peluang bagi pengembangan layanan bimbingan yang lebih utuh dan manusiawi. Dalam konteks masyarakat yang majemuk dan menghadapi tantangan moralitas, karya-karya ini menjadi fondasi penting dalam memperkuat praktik Bimbingan dan Konseling Islami yang transformatif dan relevan secara sosial budaya.

Lebih jauh lagi, perkembangan ini membuka peluang bagi penelitian baru, salah satunya adalah bimbingan sufistik tadabbur alam. Pendekatan ini

diyakini dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tangguh secara psikologis (daya lentur psikologis), terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan kebingungan identitas. Melalui pengalaman langsung dan perenungan saat berinteraksi dengan alam, mahasiswa dapat membangun ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat daya tahan mental mereka. Bimbingan sufistik tadabbur alam dapat menjadi metode yang sederhana namun mendalam untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa masa kini.

Terdapat area layanan yang belum banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu area bimbingan sufistik tadabbur alam. Layanan yang bersifat spiritual khususnya bimbingan sufistik tadabbur alam diperlukan dalam kegiatan bimbingan dan konseling agar kegiatan yang dilakukan dapat melibatkan sisi spiritual konseli yang dianalogikan “jiwanya kering” dan agar berkesan bagi konseli. Model bimbingan sufistik tadabbur alam, dipilih sebagai model bimbingan yang dikembangkan dalam penelitian ini untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian tentang perkembangan layanan bimbingan dan konseling Islami serta Sufistik dalam terkait kesehatan mental, maka masalah utama penelitian dalam rancangan penelitian ini yaitu “Bagaimana model bimbingan sufistik tadabbur alam yang layak digunakan untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa?” Secara operasional, masalah tersebut dirumuskan kedalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil daya lentur psikologis mahasiswa?
2. Bagaimana rumusan model bimbingan sufistik tadabbur alam yang dapat digunakan untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa?
3. Bagaimana fisibilitas model bimbingan sufistik tadabbur alam dalam upaya pengembangan daya lentur psikologis mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini ditujukan untuk menghasilkan model bimbingan yang efektif untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa. Secara khusus, tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh fakta berkenaan dengan :

1. Profil daya lentur psikologis mahasiswa.
2. Rumusan model bimbingan sufistik tadabbur alam untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa.
3. Fisibilitas model bimbingan sufistik tadabbur alam untuk mengembangkan daya lentur psikologis mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat dalam mengembangkan model bimbingan sufistik tadabbur alam pada pengembangan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Secara praktis, hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendiktisaintek), SMCC Unesa, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan Dosen Pembimbing Akademik (Dosen PA).

Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh SMCC Unesa dalam menghasilkan kebijakan tentang: (1) pembinaan aspek pribadi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang memilih program studi kependidikan; (2) pengembangan kompetensi konselor di SMCC, (3) menetapkan fokus program kerja dan model layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang bimbingan pribadi-sosial mahasiswa (4) serta digiring untuk kepentingan adanya model bimbingan sufistik tadabbur alam secara empiris dan yuridis.

Kegunaan produk berupa “model bimbingan sufistik tadabbur alam” dapat dimanfaatkan oleh Program studi Bimbingan dan Konseling untuk mengambil kebijakan terkait kegiatan pembinaan mahasiswa baru, khususnya dalam hal penyesuaian diri yang bersifat positif dalam kehidupan kampus. Bagi dosen PA, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam melakukan layanan bimbingan kepada mahasiswa, yang dapat memanfaatkan media alam dalam membantu memotivasi mahasiswa yang berkaitan dengan hal akademik maupun non akademik. Kegiatan ini akan sangat berarti bagi mahasiswa dalam rangka membantu diri mereka melakukan adaptasi dan navigasi diri kearah yang lebih positif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam ranah pengembangan model bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai spiritual Islam, dengan fokus khusus pada pendekatan bimbingan sufistik melalui praktik tadabbur alam sebagai sarana layanan psikologis. Ruang lingkup kajian ini mencakup dimensi konseptual, kontekstual, serta aplikatif dari upaya pengembangan daya lentur psikologis mahasiswa.

Secara konseptual, penelitian ini menelaah prinsip-prinsip sufistik dari tokoh-tokoh Islam klasik seperti Al-Ghazali, Jalaluddin Rumi, Ibnu Qayyim, dan Ibnu ‘Ataillah, untuk merumuskan kerangka nilai yang relevan dengan pengembangan kekuatan batin (daya lentur psikologis). Nilai-nilai tersebut kemudian diselaraskan dengan metode tadabbur alam sebagai media kontemplasi yang diyakini mampu membuka kesadaran transendental, memperkuat makna diri, dan menumbuhkan ketangguhan jiwa dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Secara kontekstual, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang berdomisili atau menjalani pendidikan tinggi di Universitas Negeri Surabaya, yang secara sosiologis ditandai dengan ritme hidup yang cepat, kompetisi tinggi, keterasingan sosial, dan paparan stres yang intens.

Secara aplikatif, ruang lingkup penelitian mencakup proses pengembangan model bimbingan sufistik dalam bentuk modul atau panduan implementatif yang diuji secara terbatas melalui metode *Research and Development* (R&D) berbasis model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Layanan yang dikembangkan mencakup kegiatan; (1) pengenalan diri secara mendalam (*ma'rifatin nafs*), (2) menghilangkan sifat tercela (takhalli), (3) menghiasi diri dengan sifat terpuji (tahalli), (4) menghadirkan keilahian (tajalli), (5) menghadirkan kesungguhan (mujahadah), (6) mengambil hikmah (pencarian ibrah), dan (7) pemikiran mendalam untuk membuat perencanaan hidup (tafakur). Penelitian ini juga mengukur fisibilitas model terhadap aspek daya lentur psikologis mahasiswa.

Adapun aspek dari daya lentur psikologis meliputi akal, qalbu, dan amal. Indikator yang terdapat dalam aspek akal meliputi berpikir tentang hakikat kehidupan yang telah menjadi ketentuan Tuhan Yang Maha Esa dan berpikir tentang solusi yang mendatangkan kebaikan saat menghadapi kesulitan. Indikator yang terdapat dalam aspek qalbu meliputi bersikap sabar ketika dihadapkan pada kesulitan, bersikap ikhlas saat menghadapi kesulitan atau tantangan, dan bersyukur meskipun dalam kondisi terpuruk atau kesulitan. Indikator yang terdapat dalam aspek amal meliputi berdoa untuk meminta pertolongan Tuhan Yang Maha Esa atas kesulitan yang dihadapi, bersedekah meskipun dalam kondisi sulit, memaafkan kesalahan orang lain, berperilaku terpuji meskipun dalam kondisi tertekan, dan memohon ampun kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kesalahan yang diperbuat.

Dengan ruang lingkup tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan layanan bimbingan berbasis nilai-nilai Islam, serta menjawab kebutuhan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan modern melalui pendekatan yang lebih esensial, reflektif, dan transformatif.

1.6 Hipotesis Penelitian

Dalam rangka menguji fisibilitas model bimbingan yang dikembangkan, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan untuk menilai sejauh mana Model Bimbingan Sufistik Tadabbur Alam dapat memengaruhi peningkatan daya lentur psikologis mahasiswa.

H_0 (Hipotesis nol):

Model Bimbingan Sufistik Tadabbur Alam tidak layak diterapkan sebagai layanan bimbingan dalam pengembangan daya lentur psikologis mahasiswa berdasarkan hasil evaluasi aspek proses, penerimaan peserta, dan kesiapan teknis.

H_a (Hipotesis alternatif):

Model Bimbingan Sufistik Tadabbur Alam layak diterapkan sebagai layanan bimbingan dalam pengembangan daya lentur psikologis mahasiswa

berdasarkan hasil evaluasi aspek proses, penerimaan peserta, dan kesiapan teknis.

1.7 Asumsi Penelitian

Berdasarkan landasan teoretik dan kajian konseptual, penelitian ini dibangun atas beberapa asumsi berikut:

1. Asumsi Filosofis

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani. Proses pendidikan dan bimbingan tidak hanya diarahkan pada pengembangan intelektual, tetapi juga pada pembentukan karakter dan spiritualitas yang utuh.

2. Asumsi Psikologis

Daya lentur psikologis mahasiswa bukanlah potensi bawaan semata, melainkan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar, latihan reflektif, dan penguatan nilai-nilai spiritual.

3. Asumsi Sufistik

Model bimbingan sufistik yang digunakan, yakni model bimbingan sufistik spiritualisme Islam dari pandangan Al-Ghazali dan Ibnu Arabi, dengan teknik tadabbur alam. Praktik sufistik seperti *ma'rifatin nafs* (memahami diri secara mendalam), *takhalli* (menghilangkan sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat terpuji), *tajalli* (menghadirkan keilahian), *mujahadah* (menghadirkan kesungguhan), pencarian *ibrah* (mengambil hikmah), *tafakur* (pemikiran mendalam untuk membuat perencanaan hidup) dalam tadabbur alam diyakini mampu membantu individu dalam mencapai ketenangan batin, mengendalikan emosi, serta meningkatkan daya lentur psikologis.

4. Asumsi Pedagogis

Proses bimbingan yang terencana, sistematis, dan terintegrasi dengan pendekatan sufistik dapat menjadi sarana efektif dalam pengembangan pribadi mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

5. Asumsi Integratif

Model bimbingan sufistik dapat dikonstruksikan dan diintegrasikan dalam kerangka Bimbingan dan Konseling (BK), sehingga menghasilkan model layanan bimbingan yang humanistik, spiritual, dan ilmiah.

6. Asumsi Metodologis

Pengembangan model bimbingan sufistik tadabbur alam dapat diteliti dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan perspektif pendidikan, psikologi, dan tasawuf serta diuji fisibilitasnya melalui ketersediaan layanan, kehadiran konseli, penerimaan layanan, dampak layanan, ketersediaan sarana dan dukungan logistik, penilaian rumusan layanan secara kuantitatif oleh validator, evaluasi proses pelaksanaan layanan, evaluasi hasil pelaksanaan layanan.