



## **Resiliensi Psikospiritual pada Mahasiswa *Broken Home* (*Psychospiritual Resilience among Students from Broken Homes*)**

**Muhammad Yani Husain At Thohari**

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
UIN Sunan Ampel Surabaya  
email: [husenyani9@gmail.com](mailto:husenyani9@gmail.com)

**Soffy Balgies**

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
UIN Sunan Ampel Surabaya  
email: [sbalgies@gmail.com](mailto:sbalgies@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to examine the forms, processes, and contributing factors of psychospiritual resilience among students from broken home backgrounds in the Tasawuf and Psychotherapy Program at UIN Sunan Ampel Surabaya. This research employed a qualitative research approach with a phenomenological design. The participants consisted of 10 students selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that students' psychospiritual resilience is developed through emotional regulation, self-control, optimism, and consistent spiritual practices such as dzikir, prayer, and self-reflection. Social support from peers, the campus environment, and religious communities plays a significant role in strengthening students' resilience. The integration of Tazkiyah al-Nafs and Salutogenesis theories indicates that psychospiritual resilience functions not only as an adaptive coping mechanism but also as a transformative process that fosters psychological balance and spiritual growth among students from broken home families.*

**Keywords:** *Broken home students, psychotherapy, psychospiritual resilience, social support, sufism*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk, proses, dan faktor pembentuk resiliensi psikospiritual pada mahasiswa *broken home* di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *qualitative research* dengan desain fenomenologis. Subjek penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan *thematic analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual mahasiswa terbentuk melalui kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, sikap optimis, serta praktik spiritual seperti *dzikir*, doa, dan refleksi diri. Dukungan sosial dari teman sebaya, lingkungan kampus, dan komunitas keagamaan turut memperkuat ketahanan mahasiswa alam menghadapi tekanan hidup. Integrasi teori *Tazkiyah al-Nafs* dan *Salutogenesis* menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual bersifat adaptif sekaligus transformatif dalam membangun keseimbangan psikologis dan spiritual mahasiswa *broken home*.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, mahasiswa *broken home*, psikoterapi, resiliensi psikospiritual, tasawuf,

**Copyright:** © 2025 by Muhammad Yani Husain At Thohari, Soffy Balgies

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

**Article History:**

Received: 13 January 2025; Revised: 17 December 2025; Accepted: 23 December 2025; Published: 30 December 2025

## **Pendahuluan**

Perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik dan profesional yang tinggi, serta dinamika relasi interpersonal yang semakin kompleks menjadikan individu rentan mengalami tekanan psikologis dan emosional (Tran et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga menyentuh dimensi batiniah manusia yang berkaitan dengan makna hidup, nilai, dan keyakinan (Becker, 2025). Oleh karena itu, pemahaman tentang bagaimana individu mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan hidup menjadi isu penting dalam kajian psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial secara umum (Brahmacari, 2025).

Konsep resiliensi muncul sebagai salah satu kerangka penting dalam memahami kemampuan individu menghadapi kesulitan hidup (Elliason, 2025). Resiliensi dipahami sebagai kapasitas untuk tetap berfungsi secara adaptif meskipun berada dalam situasi penuh tekanan atau krisis (Nurjanah et al., 2025). Dalam perkembangannya, resiliensi tidak lagi dipandang semata-mata sebagai sifat bawaan, melainkan sebagai proses dinamis yang dibentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal (Habimana et al., 2024). Faktor internal meliputi regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, serta kemampuan kognitif dalam memaknai pengalaman hidup, sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial, lingkungan pendidikan, dan budaya. Pendekatan ini menegaskan bahwa resiliensi dapat dikembangkan dan diperkuat melalui proses pembelajaran dan pengalaman hidup (Gibson, 2023).

Seiring dengan berkembangnya kajian psikologi positif, perhatian terhadap dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan psikologis juga semakin meningkat (Abur, 2023). Spiritualitas dipandang sebagai salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan dalam membentuk sikap, perilaku, dan cara individu memaknai realitas (Maspul, 2025). Nilai-nilai spiritual memberikan kerangka makna yang membantu individu memahami penderitaan, menerima keterbatasan, serta menemukan harapan di tengah kesulitan. Dalam spiritualitas tidak hanya dipahami dalam arti ritual keagamaan, tetapi juga sebagai kesadaran batin, refleksi diri, dan hubungan transenden yang memberi arah dan tujuan hidup (Arenga, 2022).

Integrasi antara aspek psikologis dan spiritual melahirkan konsep resiliensi psikospiritual, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan hidup melalui sinergi antara kekuatan mental, emosional, dan spiritual (Sahare & Kotnala, 2022). Resiliensi psikospiritual menekankan bahwa kesejahteraan manusia tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan harus dilihat secara holistik (Aturohma et al., 2025). Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dengan kemampuan individu mencapai keseimbangan batin, ketenangan jiwa, dan makna hidup yang mendalam (Boru et al., 2023).

Dalam tradisi pemikiran keislaman, khususnya tasawuf, pembahasan mengenai ketahanan batin telah lama menjadi perhatian utama. Konsep penyucian jiwa, pengendalian diri, kesabaran, dan refleksi diri merupakan bagian integral dari upaya mencapai ketenangan dan keseimbangan hidup (Pratiwiningsih et al., 2023). Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran strategis dalam membentuk ketangguhan mental dan emosional individu (Amalia et al., 2025). Tasawuf memandang bahwa kesulitan hidup bukan sekadar beban, melainkan sarana pembelajaran dan pendewasaan jiwa yang dapat mengantarkan

manusia pada pemahaman diri dan kedekatan dengan Tuhan (Safar, 2022).

Pendekatan psikologi modern juga mengembangkan berbagai teori yang menekankan pentingnya makna hidup dan orientasi positif dalam menjaga kesehatan mental. Teori-teori tersebut menyoroti bahwa individu yang mampu memahami situasi hidupnya, mengelola sumber daya yang dimiliki, serta menemukan makna dalam setiap pengalaman cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil (Sofia et al., 2024). Pandangan ini menunjukkan adanya titik temu antara psikologi modern dan spiritualitas, khususnya dalam hal pencarian makna dan penguatan daya tahan individu (Hikmah, 2021).

Kajian mengenai resiliensi dan kesehatan mental individu dari keluarga *broken home* telah banyak dilakukan, namun mayoritas masih menempatkan aspek psikologis dan sosial sebagai fokus utama tanpa integrasi spiritual yang mendalam. Penelitian (Agisti & Iskandar, 2025) berjudul *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau BKI UIN SMH Banten* menegaskan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap stabilitas kesehatan mental mahasiswa perantau, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan adaptasi sosial. Namun, penelitian ini lebih menekankan aspek dukungan eksternal dan belum mengkaji dimensi spiritual sebagai sumber daya internal individu. Selanjutnya, kajian literatur oleh (Annisa & Nur, 2025) dalam *Resiliensi Remaja dari Keluarga Broken home: Kajian Literatur tentang Faktor, Mekanisme, dan Implikasi Psikologis* mengungkap bahwa kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan *coping strategy* berperan penting dalam membangun resiliensi remaja *broken home*. Meskipun komprehensif, penelitian ini bersifat *review* dan belum menyentuh integrasi pendekatan keislaman atau tasawuf. Penelitian (Sandra et al., 2024) juga menyoroti pentingnya penguatan aspek psikologis dalam resiliensi remaja *broken home*, namun masih terbatas pada ranah perkembangan dan pendidikan. Penelitian (Priyanto, 2023) menekankan peran regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa *broken home*, dengan temuan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *moderator*.

Mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* menghadapi kompleksitas permasalahan yang tidak hanya bersifat psikologis dan sosial, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan spiritual. Perceraian orang tua, konflik keluarga berkepanjangan, serta ketidakhadiran figur pengasuhan yang stabil sering kali memicu stres emosional, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, hingga krisis makna hidup. Dalam mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, permasalahan ini menjadi semakin menarik karena mereka berada dalam lingkungan akademik yang secara keilmuan dekat dengan nilai-nilai spiritual, namun tidak selalu memiliki kapasitas internal yang matang untuk mengelola pengalaman traumatis masa lalu. Permasalahan utama yang muncul adalah bagaimana mahasiswa *broken home* mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan hidup melalui mekanisme resiliensi yang tidak hanya mengandalkan *coping psychological*, tetapi juga kekuatan spiritual. Selain itu, masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai bagaimana praktik spiritual seperti *dzikir*, *tafakkur*, dan *riyadhah* berinteraksi dengan regulasi emosi dan *sense of coherence* dalam membentuk resiliensi psikospiritual mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjawab permasalahan ini secara komprehensif dan kontekstual.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pembentukan dan dinamika resiliensi psikospiritual pada mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Secara khusus, penelitian ini

bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi resiliensi psikospiritual mahasiswa, mengeksplorasi peran praktik spiritual berbasis tasawuf dalam memperkuat ketahanan mental dan emosional, serta menganalisis kontribusi dukungan sosial dan lingkungan akademik dalam proses adaptasi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan teori *Tazkiyah al-Nafs* Al-Ghazali dengan teori *Salutogenesis* Aaron Antonovsky guna membangun kerangka konseptual yang holistik dalam memahami resiliensi mahasiswa *broken home*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman teoretis sekaligus rekomendasi praktis bagi pengembangan layanan pendampingan psikospiritual di lingkungan perguruan tinggi.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada meningkatnya jumlah mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* serta kompleksitas tantangan psikososial yang mereka hadapi di lingkungan akademik. Data perceraian yang terus meningkat menunjukkan bahwa isu disfungsi keluarga bukan lagi fenomena marginal, melainkan persoalan struktural yang berdampak luas terhadap generasi muda. Tanpa intervensi yang tepat, mahasiswa *broken home* berisiko mengalami penurunan kesehatan mental, *academic burnout*, dan krisis identitas. Penelitian ini menjadi penting karena menawarkan perspektif alternatif dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa, yaitu melalui pendekatan psikospiritual yang terintegrasi. Dalam pendidikan tinggi Islam, penelitian ini juga mendesak untuk menjawab kebutuhan akan model pendampingan yang tidak hanya bersifat klinis-psikologis, tetapi juga berakar pada nilai-nilai spiritual Islam. Dengan menyediakan ruang refleksi psikospiritual yang terintegrasi dengan tasawuf dan psikoterapi, penelitian ini berpotensi menjadi dasar pengembangan kebijakan dan program kesejahteraan mahasiswa yang lebih humanis dan berkelanjutan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi konseptual dan empiris antara teori *Tazkiyah al-Nafs* dalam tasawuf klasik dan teori *Salutogenesis* dalam psikologi modern untuk memahami resiliensi mahasiswa *broken home*. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung menempatkan resiliensi sebagai konstruk psikologis semata, penelitian ini memposisikan resiliensi sebagai proses psikospiritual yang melibatkan pemurnian jiwa, penguatan makna hidup, dan pengelolaan emosi secara sadar. Penelitian ini juga menghadirkan unik, yaitu mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, yang memungkinkan analisis mendalam mengenai bagaimana pengetahuan spiritual diterjemahkan ke dalam praktik hidup sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas khazanah keilmuan dalam studi resiliensi, tetapi juga menawarkan model konseptual baru yang menjembatani tasawuf dan psikoterapi sebagai pendekatan holistik dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa *broken home*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *qualitative research* dengan desain fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman resiliensi psikospiritual mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya serta memiliki latar belakang keluarga *broken home*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan dokumentasi guna

memperoleh data yang komprehensif dan kontekstual. Analisis data dilakukan dengan *thematic analysis* yang meliputi tahap reduksi data, pengodean, pengelompokan tema, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui *triangulation* sumber dan metode serta *member checking*, sementara aspek etis penelitian dipenuhi melalui penerapan *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, dan partisipasi sukarela.

## Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya. Program studi ini memiliki kekhasan akademik yang mengintegrasikan kajian tasawuf, psikologi Islam, dan pendekatan psikoterapi dalam memahami dinamika kejiwaan manusia secara holistik. Lingkungan akademik Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi relatif kondusif bagi pengembangan refleksi psikospiritual mahasiswa karena kurikulum dan aktivitas pembelajaran tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga penguatan kesadaran spiritual, pengelolaan emosi, dan pencarian makna hidup. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sebagai lokasi yang relevan dan strategis untuk mengkaji resiliensi psikospiritual mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*, karena mahasiswa berada dalam ruang akademik yang secara langsung bersentuhan dengan nilai-nilai spiritual dan psikoterapi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

| Inisial Responden | Jenis Kelamin | Usia | Semester | Latar Belakang <i>Broken Home</i> |
|-------------------|---------------|------|----------|-----------------------------------|
| R1                | Perempuan     | 20   | IV       | Perceraian orang tua              |
| R2                | Laki-laki     | 21   | VI       | Konflik keluarga berkepanjangan   |
| R3                | Perempuan     | 22   | VI       | Perceraian orang tua              |
| R4                | Perempuan     | 19   | II       | Ketidakhadiran ayah               |
| R5                | Laki-laki     | 23   | VIII     | Perceraian orang tua              |
| R6                | Perempuan     | 21   | VI       | Konflik keluarga                  |
| R7                | Laki-laki     | 22   | VIII     | Perceraian orang tua              |
| R8                | Perempuan     | 20   | IV       | Ketidakhadiran ibu                |
| R9                | Perempuan     | 23   | VIII     | Konflik keluarga                  |
| R10               | Laki-laki     | 21   | VI       | Perceraian orang tua              |

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian terdiri dari 10 mahasiswa dengan rentang usia 19-23 tahun yang berada pada fase *early adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang rentan terhadap krisis identitas dan tekanan psikososial. Secara gender, responden didominasi oleh mahasiswa perempuan, yang dalam beberapa studi cenderung lebih ekspresif dalam mengungkapkan pengalaman emosional dan spiritual. Latar belakang *broken home* responden menunjukkan variasi bentuk disfungsi keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik keluarga berkepanjangan, serta ketidakhadiran salah satu orang tua, yang berpotensi memengaruhi stabilitas emosional dan psikologis mahasiswa. Sebaran semester yang relatif merata menunjukkan bahwa pengalaman resiliensi psikospiritual tidak terbatas pada tahap akademik tertentu, melainkan berkembang secara dinamis seiring proses pembelajaran dan pengalaman hidup. Karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa resiliensi psikospiritual

mahasiswa dibentuk melalui interaksi kompleks antara usia perkembangan, pengalaman keluarga, serta lingkungan akademik dan spiritual yang melingkupinya.

Tabel 2. Hasil Observasi Resiliensi Psikospiritual Mahasiswa *Broken home*

| Aspek yang Diamati       | Indikator Observasi   | Temuan Utama  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Regulasi Emosi</b>    | Kemampuan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan akademik dan sosial | Mahasiswa cenderung mampu menahan reaksi emosional negatif dan memilih respons yang lebih adaptif |
| <b>Pengendalian Diri</b> | Sikap sabar, tidak impulsif, dan mampu menunda respons negatif            | Terlihat adanya upaya sadar untuk mengelola diri melalui refleksi dan kontrol perilaku            |
| <b>Praktik Spiritual</b> | Intensitas dzikir, doa, dan refleksi diri                                 | Praktik spiritual dilakukan secara rutin sebagai sumber ketenangan batin                          |
| <b>Sikap Optimis</b>     | Pandangan positif terhadap masa depan dan tujuan hidup                    | Mahasiswa menunjukkan harapan dan orientasi masa depan yang jelas                                 |
| <b>Pencarian Makna</b>   | Kemampuan memaknai pengalaman hidup yang sulit                            | Pengalaman keluarga dipersepsikan sebagai pelajaran hidup ( <i>meaning-making</i> )               |
| <b>Interaksi Sosial</b>  | Keterbukaan dan relasi dengan teman sebaya                                | Mahasiswa mampu membangun relasi sosial yang suportif   |

Berdasarkan hasil observasi pada Tabel 2, resiliensi psikospiritual mahasiswa *broken home* tampak berkembang melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual yang saling menguatkan. Regulasi emosi dan pengendalian diri menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan secara adaptif, yang sejalan dengan konsep *manageability* dalam teori *Salutogenesis*. Praktik spiritual seperti *dzikir* dan refleksi diri berperan sebagai mekanisme internal dalam menjaga ketenangan batin sekaligus memperkuat dimensi *meaningfulness* dalam kehidupan mahasiswa. Sikap optimis dan kemampuan memaknai pengalaman keluarga *broken home* sebagai pelajaran hidup menunjukkan adanya proses *meaning-making* yang matang, yang turut memperkuat daya tahan psikospiritual. Selain itu, interaksi sosial yang positif mengindikasikan bahwa dukungan lingkungan tetap menjadi faktor eksternal penting dalam menopang resiliensi mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan observasi ini menegaskan bahwa resiliensi psikospiritual terbentuk melalui keseimbangan antara regulasi emosi, kekuatan spiritual, dan dukungan sosial.

Tabel 3. Hasil Wawancara Resiliensi Psikospiritual Mahasiswa *Broken home*

| Tema Utama               | Subtema                         | Kutipan Representatif Responden   |
|--------------------------|---------------------------------|---|
| <b>Regulasi Emosi</b>    | Pengelolaan stres dan kecemasan | “Saat merasa tertekan, saya memilih menenangkan diri dengan dzikir dan berdoa agar emosi lebih terkendali.” |
| <b>Praktik Spiritual</b> | Kedekatan dengan Tuhan          | “Ibadah membuat saya merasa tidak sendirian dan lebih kuat menghadapi masalah keluarga.”                    |
| <b>Dukungan Sosial</b>   | Peran teman sebaya              | “Teman-teman kampus menjadi tempat saya bercerita dan merasa diterima.”                                     |
| <b>Refleksi Diri</b>     | Penerimaan diri dan             | “Saya belajar menerima kondisi keluarga dan   |

|                        |                                   |  |
|------------------------|-----------------------------------|--|
|                        | keadaan                           | <i>menjadikannya pelajaran hidup.</i>  |
| <b>Sikap Optimis</b>   | Harapan masa depan                | <i>“Saya percaya masa depan bisa lebih baik jika saya terus berusaha dan mendekat kepada Tuhan.”</i> |
| <b>Pemaknaan Hidup</b> | Transformasi pengalaman traumatis | <i>“Pengalaman broken home mengajarkan saya untuk lebih kuat dan mandiri.”</i>                       |

Berdasarkan Tabel 3, hasil wawancara menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual mahasiswa *broken home* terbentuk melalui pengalaman subjektif yang melibatkan regulasi emosi, kedalaman spiritual, dan dukungan sosial. Praktik *dzikir* dan doa menjadi strategi utama dalam mengelola stres dan kecemasan, yang mencerminkan proses *mujahadah* dan *riyadhah* dalam kerangka *Tazkiyah al-Nafs*. Dukungan sosial dari teman sebaya berperan sebagai sumber eksternal yang memperkuat rasa aman dan keterhubungan, selaras dengan konsep *manageability* dalam teori *Salutogenesis*. Selain itu, refleksi diri dan penerimaan terhadap kondisi keluarga menunjukkan adanya proses pemaknaan hidup (*meaning-making*) yang berkontribusi pada pembentukan sikap optimis dan orientasi masa depan. Secara keseluruhan, temuan wawancara ini menegaskan bahwa resiliensi psikospiritual mahasiswa tidak hanya bersifat adaptif, tetapi juga transformatif, karena mampu mengubah pengalaman traumatis menjadi sumber kekuatan personal dan spiritual.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual merupakan proses multidimensional yang terbentuk melalui interaksi dinamis antara aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup tidak dapat dijelaskan secara parsial, melainkan harus dipahami melalui pendekatan holistik yang mencakup regulasi emosi, pemaknaan hidup, serta keterhubungan spiritual. Perspektif ini sejalan dengan pemikiran Abur (2023) dalam *Tales of Agonies: A Psycho-Spiritual Prism*, yang menegaskan bahwa penderitaan manusia tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga eksistensial dan spiritual, sehingga proses pemulihan menuntut keterlibatan dimensi batin yang mendalam. Praktik spiritual seperti *dzikir*, doa, dan refleksi diri berfungsi sebagai medium untuk mengelola emosi negatif sekaligus sebagai sarana pencarian makna, yang pada akhirnya memperkuat daya tahan psikospiritual individu.

Temuan mengenai peran dukungan sosial dalam memperkuat resiliensi juga konsisten dengan penelitian Agisti dan Iskandar (2025), yang menegaskan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus memfokuskan pada relasi keluarga, dukungan dari teman sebaya dan lingkungan akademik terbukti menjadi sumber daya eksternal yang penting dalam menjaga stabilitas emosional. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual tidak hanya bertumpu pada kekuatan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas relasi interpersonal. Annisa dan Nur (2025) dalam kajian literaturnya juga menegaskan bahwa resiliensi pada individu dari latar belakang keluarga yang tidak stabil dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti kecerdasan emosional dan faktor eksternal berupa dukungan sosial. Temuan penelitian ini memperluas hasil tersebut dengan menambahkan dimensi spiritual sebagai elemen kunci yang menjembatani kekuatan internal dan dukungan eksternal.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Boru, Anakaka, dan Pello (2023) yang menjelaskan bahwa pembentukan resiliensi pada individu dengan pengalaman keluarga yang kompleks berlangsung melalui proses adaptasi bertahap yang melibatkan penerimaan diri dan penyesuaian makna hidup. Dalam penelitian ini, proses refleksi diri yang dilakukan responden menunjukkan adanya kemampuan *meaning-making*, yaitu kemampuan untuk menafsirkan pengalaman hidup yang sulit sebagai bagian dari perjalanan pembelajaran dan pendewasaan diri. Perspektif ini diperkuat oleh Aturohma, Islamia, dan Setiawan (2025), yang menemukan bahwa pemaknaan hidup menjadi kunci utama dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja yang menghadapi disrupsi keluarga. Dengan demikian, resiliensi psikospiritual tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan, tetapi juga sebagai proses transformasi identitas dan orientasi hidup.

Dari sudut pandang psikoterapi spiritual, hasil penelitian ini mendukung temuan Sahare dan Kotnala (2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi yang diperkuat dengan elemen spiritual efektif dalam meningkatkan resiliensi dan kesadaran moral individu. Praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten memberikan ruang bagi individu untuk mengelola konflik batin, memperkuat kontrol diri, dan menumbuhkan sikap optimis terhadap masa depan. Hal ini juga sejalan dengan pandangan Nurjanah, Chotim, dan Nursaadah (2025) yang menegaskan bahwa *psychospiritual therapy* merupakan pendekatan esensial dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam tekanan psikososial yang kompleks. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa integrasi psikologi dan spiritualitas bukan hanya relevan secara teoretis, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam tradisi keislaman, temuan penelitian ini dapat dibaca melalui lensa *Tazkiyah al-Nafs*, yang menekankan pentingnya penyucian jiwa melalui pengendalian diri, kesabaran, dan refleksi spiritual. Maspul (2025) dalam *Sacred Resilience: The Islamic Wisdom of Soul Healing* menjelaskan bahwa ketahanan jiwa dalam Islam dibangun melalui keseimbangan antara usaha manusia dan kesadaran akan keterhubungan dengan Tuhan. Praktik *dzikir* dan doa yang ditemukan dalam penelitian ini mencerminkan proses *riyadhah* dan *tafakkur* yang berfungsi menenangkan jiwa sekaligus memperkuat orientasi hidup yang bermakna. Hal ini menunjukkan adanya titik temu antara nilai-nilai tasawuf dan teori psikologi modern tentang resiliensi.

Temuan penelitian ini juga beresonansi dengan penelitian Amalia et al. (2025) yang menekankan peran strategi pendidikan Islam dalam membangun resiliensi melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dan moral. Meskipun penelitian tersebut berada dalam ranah pendidikan, prinsip yang sama berlaku dalam pembentukan resiliensi psikospiritual secara umum, yaitu pentingnya lingkungan yang mendukung refleksi, penguatan nilai, dan pertumbuhan batin. Hal ini diperkuat oleh Sofia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dinamika resiliensi dalam perspektif teologis Islam tidak terlepas dari konsep kesabaran, tawakal, dan harapan, yang semuanya berkontribusi pada stabilitas mental dan spiritual individu.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan berbagai studi lintas budaya yang menempatkan spiritualitas sebagai sumber daya utama dalam menghadapi trauma dan tekanan hidup. Habimana et al. (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikospiritual menjadi faktor kunci dalam pemulihan individu pasca-trauma kolektif, sementara Gibson (2023) menegaskan bahwa sumber daya psikospiritual berperan penting dalam membangun ketahanan, resistensi, dan proses penyembuhan. Demikian pula, Becker (2025) melalui konsep *soul-making* menekankan

bahwa penderitaan dapat menjadi ruang pembentukan jiwa apabila individu mampu memaknainya secara spiritual. Temuan penelitian ini menguatkan pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa pengalaman sulit dapat ditransformasikan menjadi sumber kekuatan batin melalui proses refleksi dan kedekatan spiritual.

Selain itu, pendekatan psikospiritual juga terbukti relevan dalam berbagai sosial dan budaya, sebagaimana ditunjukkan oleh Arenga (2022) dan Elliason (2025), yang menekankan pentingnya keterhubungan spiritual dalam program intervensi psikologis. Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa resiliensi psikospiritual bukanlah konsep eksklusif dalam tradisi tertentu, melainkan memiliki relevansi universal sebagai pendekatan pemulihan dan penguatan kesehatan mental. Bahkan dalam anak dan remaja, Tran et al. (2025) menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikospiritual berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional, terutama dalam situasi krisis.

Resiliensi psikospiritual merupakan konstruk yang kompleks dan kaya makna, yang melibatkan interaksi antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan kedalaman spiritual. Temuan penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dengan menunjukkan bahwa integrasi antara tasawuf dan psikoterapi memberikan kerangka pemahaman yang komprehensif dalam melihat ketahanan manusia. Resiliensi psikospiritual tidak hanya membantu individu bertahan dari tekanan hidup, tetapi juga memungkinkan terjadinya transformasi batin yang mengarah pada pertumbuhan personal, keseimbangan psikologis, dan kedalaman makna hidup.

## Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* memiliki kemampuan resiliensi psikospiritual yang terbentuk melalui integrasi antara regulasi emosi, kekuatan spiritual, dan dukungan sosial. Praktik spiritual seperti *dzikir*, doa, dan refleksi diri berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional serta menemukan makna positif dari pengalaman hidup yang sulit. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya, lingkungan kampus, dan komunitas keagamaan memperkuat kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan. Integrasi teori *Tazkiyah al-Nafs* dan *Salutogenesis* menunjukkan bahwa resiliensi psikospiritual tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan (*coping*), tetapi juga sebagai proses transformatif yang mendorong pemurnian jiwa, penguatan makna hidup, dan keseimbangan psikologis mahasiswa *broken home* dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* disarankan untuk terus mengembangkan resiliensi psikospiritual melalui penguatan praktik spiritual yang konsisten serta keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial yang suportif. Institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi berbasis keislaman, diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan psikospiritual yang terintegrasi antara konseling psikologis dan pembinaan spiritual, seperti *spiritual counseling*, mentoring, dan ruang refleksi berbasis tasawuf. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih luas, menggunakan pendekatan *mixed methods*, serta mengeksplorasi praktik

spiritual tertentu secara lebih spesifik guna memperkaya pemahaman tentang resiliensi psikospiritual pada mahasiswa dari latar belakang keluarga yang tidak utuh.

### Daftar Pustaka

- Abur, E. (2023). *Tales of Agonies: A Psycho-Spiritual Prism*. Austin Macauley Publishers.
- Agisti, N. N. E., & Iskandar, I. (2025). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau BKI UIN SMH Banten. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), 288–302.
- Amalia, N., Arifin, M. Z., Samsudin, U., & Ghofur, A. (2025). Islamic Education Teacher's Strategy in Building Resilience in Students with *Broken home* Family Backgrounds. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(1), 106–123.
- Annisa, S. W., & Nur, H. (2025). Resiliensi Remaja dari Keluarga *Broken home*: Kajian Literatur tentang Faktor, Mekanisme, dan Implikasi Psikologis. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 5696–5716.
- Arenga, I. M. (2022). Personality Tendencies, Family Dynamics, Spiritual Connectedness and Extent of Drug Dependency: Bases for Psycho-Spiritual Intervention Program. *International Journal of Multidisciplinary Research Analysis, Education, and Development*, 50.
- Aturohma, F., Islamia, I., & Setiawan, N. A. (2025). Meaning of life: An analysis of adolescents' perspectives *broken home* living with grandparents. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 32–48.
- Becker, C. (2025). *Soul-Making: A Journey of Resilience and Spiritual Rediscovery*. FriesenPress.
- Boru, L. O. M., Anakaka, D. L., & Pello, S. C. (2023). The Dynamics of Resilience Formation In *Broken home* Youth. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(4), 467–480.
- Brahmacari, D. S. K. Das. (2025). The Psychospiritual Roots of Crime The Role of Kāma, Family Structures, and Astrological Compatibility in Cultivating a Harmonious Society. *Family Structures, and Astrological Compatibility in Cultivating a Harmonious Society (August 03, 2025)*.
- Elliason, E. K. (2025). The Afrikan Restorative Psychospiritual Model (ARPM): A Framework for Healing, Identity, and Cultural Revival. *Interdisciplinary Journal of the African Alliance for Research, Advocacy and Innovation*, 1–18.
- Gibson, D. (2023). Frederick Douglass: Fostering Psycho-Spiritual Resources for Resilience, Resistance, and Healing in the Age of Terror. *New North Star: A Journal of the Life and Times of Frederick Douglass*, 5(1), 39–55.
- Habimana, P., Egunjobi, J. P., & Gichimu, E. W. (2024). Psycho-Spiritual Wellbeing among Priests after Genocide against the Tutsi in Rwanda. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(8), 2280–2296.
- Hikmah, S. (n.d.). Film Budi Pekerti: Media Memahami Dampak Cyberbullying Bagi Kesehatan Mental Korban. *Isu-Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer*, 70.
- Maspul, K. A. (2025). *Sacred Resilience: The Islamic Wisdom of Soul Healing*. Deepublish.
- Nurjanah, D. S., Chotim, E. R., & Nursaadah, O. (2025). Psychospiritual Therapy: An Essential

Approach for Mental Health. *Jurnal Perspektif*, 9(2).

- Pratiwiningsih, T., Jatmiko, N., & RL, T. E. (2023). Spiritual parenting for broken-home children. *Mysterium Fidei: Journal of Asian Empirical Theology*, 1(1), 45–54.
- Priyanto, L. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa Broken home dengan dukungan sosial sebagai moderator*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Safar, M. (2022). The Students' Resilience from The *Broken home* Family at The High School of Kuantan Singingi District. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 3(2).
- Sahare, P., & Kotnala, A. (2022). Effectiveness of spiritual augmented psychotherapy on resilience and conscience on juvenile delinquents. *Yoga Mimamsa*, 54(2), 56–61.
- Sandra, R., Sulastri, S., & Proborini, R. (2024). Resiliensi pada Anak Remaja dari Keluarga *Broken home*: Resilience in Adolescents from *Broken home* Families. *Absorbent Mind*, 4(1), 115–126.
- Sofia, L., Rasyid, M., Faradillah, A., Soleha, T. F., Luthfiyana, D. S. D., Rahayu, D., Suhesty, A., & Sandjaja, M. (2024). *The Dynamics of Resilience in Muslim Adolescents from Broken home Families: A Theological Analysis*.
- Tran, Q., Wyttenbach, M., Kiefer, K., & Krane, A. (2025). Breakfast With God: A Multidisciplinary Collaboration for Children's Psycho-Spiritual Needs During COVID-19. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 13(3), 237–246.