

ABSTRAK

Gina Fauziah, Bimbingan Tafakur untuk Resiliensi Mahasantri (Penelitian Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Jl. Cipadung Kota Bandung)

Mahasantri merupakan mahasiswa yang menjalani pendidikan akademik sekaligus kehidupan pesantren dengan berbagai tuntutan yang harus dijalankan secara bersamaan. Peran ganda tersebut sering kali menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis, sehingga mahasantri membutuhkan kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari kesulitan yang disebut dengan resiliensi. Dalam konteks pesantren, salah satu bentuk pembinaan spiritual yang dapat membantu memperkuat resiliensi mahasantri adalah bimbingan tafakur. Tafakur tidak hanya dipahami sebagai aktivitas berpikir, tetapi juga proses perenungan yang melibatkan akal dan hati untuk memahami diri, kehidupan, dan nilai-nilai keislaman secara lebih mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana peran bimbingan tafakur dalam membentuk resiliensi mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal (PPMU) Al-Islamy Bandung. Fokus penelitian ini adalah menggali pengalaman mahasantri dalam mengikuti bimbingan tafakur serta melihat kontribusinya terhadap kemampuan mahasantri dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan memaknai permasalahan hidup secara lebih positif.

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan teori resiliensi dari Reivich dan Shatte yang meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri, dan kemampuan mencapai tujuan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan konsep tafakur dalam perspektif Islam sebagai proses refleksi diri yang membantu individu mendekatkan diri kepada Allah Swt. serta membangun kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap mahasantri serta pembimbing di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal (PPMU) Al-Islamy Bandung. Analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan makna pengalaman mahasantri dalam mengikuti bimbingan tafakur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan tafakur memiliki peran dalam membantu mahasantri mengelola emosi, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pesantren. Melalui proses tafakur, mahasantri belajar memahami diri, mengambil hikmah dari setiap permasalahan, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Selain itu, bimbingan tafakur juga membantu mahasantri membangun keyakinan diri dan kemampuan untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, bimbingan tafakur dapat menjadi salah satu bentuk pembinaan spiritual yang berkontribusi dalam memperkuat resiliensi mahasantri.

Kata Kunci: *Bimbingan Tafakur, Resiliensi, Mahasantri.*