MALEOSAN
Jurnal Interdisipliner Spiritualitas dan Pendampingan Keluarga

RESILIENSI SPIRITUAL PADA PEMUDA:

Analisis Psikologis melalui Pendekatan Kognitif-Behavioral

Militia C. Karin Pay[1]
Institut Agama Kristen Negeri Manado
karinpay@gmail.com

Frisca E. Londo[2]
Institut Agama Kristen Negeri Manado
Friskalondo3@gmail.com

Shinta Christina[3]
Institut Agama Kristen Negeri Manado
shintavarokenzo@gmail.com

Meilani D. Tundu[4]
Institut Agama Kristen Negeri Manado
tundumeilani@gmail.com

ABSTRACT

Pemuda menghadapi tantangan psikososial yang kompleks di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang pesat. Salah satu strategi penting dalam mengatasi tantangan ini adalah penguatan resiliensi, khususnya resiliensi spiritual. Resiliensi spiritual merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan hidup melalui kekuatan iman, makna hidup, dan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep resiliensi spiritual pada pemuda melalui pendekatan psikologi kognitif-behavioral (CBT) dengan metode kajian pustaka. Analisis dilakukan terhadap berbagai literatur ilmiah yang membahas keterkaitan antara mekanisme CBT dan perkembangan spiritualitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi CBT dengan nilai-nilai spiritual, termasuk dalam konteks Kristen, dapat memperkuat daya tahan mental pemuda, membantu restrukturisasi kognitif negatif, serta mendukung kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual. Pendekatan ini menawarkan kerangka intervensi yang holistik dan kontekstual dalam membantu pemuda mengatasi stres, kecemasan, dan krisis identitas secara lebih efektif.

Keywords: *spiritual resilience, youth, cognitive-behavioral psychology, mental health, Christian spirituality.*

ABSTRAK

Pemuda menghadapi tantangan psikososial yang kompleks di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang pesat. Salah satu strategi penting dalam mengatasi tantangan ini adalah penguatan resiliensi, khususnya resiliensi spiritual. Resiliensi spiritual merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan hidup melalui kekuatan iman, makna hidup, dan nilai-nilai spiritual. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep resiliensi spiritual pada pemuda melalui pendekatan psikologi kognitif-behavioral (CBT) dengan metode kajian pustaka. Analisis dilakukan terhadap berbagai literatur ilmiah yang membahas keterkaitan antara mekanisme CBT dan perkembangan spiritualitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi CBT dengan nilai-nilai spiritual, termasuk dalam konteks Kristen, dapat memperkuat daya tahan mental pemuda, membantu restrukturisasi kognitif negatif, serta mendukung kesehatan mental dan pertumbuhan spiritual. Pendekatan ini menawarkan kerangka intervensi yang holistik dan kontekstual dalam membantu pemuda mengatasi stres, kecemasan, dan krisis identitas secara lebih efektif.

Kata Kunci: resiliensi spiritual, pemuda, psikologi kognitif-behavioral, kesehatan mental, spiritualitas Kristen

Maleosan: Jurnal Interdisipliner Spiritual dan Pendampingan Keluarga, Vol. 2. No. 1, Maret 2026, hh. 49-55.
Dikirim: 05-03-2026; **Diterima:** 15-03-2026; **Dipublikasi:** 31-03-2026
ISSN: e-ISSN xxxx-xxxx; p-ISSN xxxx-xxxx
DOI: https://doi.org/xx.xxxxx
Journal Homepage: https://journal.gknpublisher.net/index.php/maleosan
© 2025 The Author(s). Published by PT GKN Publishing. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.
(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Pemuda sebagai kelompok usia yang berada pada tahap transisi dari masa remaja menuju dewasa memiliki peranan vital dalam menentukan masa depan bangsa dan negara. Namun, di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang sangat cepat, pemuda menghadapi berbagai tantangan psikososial yang kompleks, seperti tekanan akademik, ketidakpastian pekerjaan, perubahan nilai budaya, dan masalah identitas diri. Menurut Badan Pusat Statistik, tingkat stres dan gangguan mental pada kelompok usia 18-25 tahun di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam dekade terakhir. Kondisi ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk memperkuat daya tahan psikologis atau resiliensi pemuda agar dapat bertahan dan berfungsi secara optimal dalam menghadapi berbagai tekanan (BPS, 2022)

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan bangkit kembali dari kesulitan (Ayu., et al, 2024 : 1205) . Dalam ranah psikologi, resiliensi tidak hanya melibatkan aspek psikologis umum tetapi juga aspek spiritual, yang disebut sebagai resiliensi spiritual. Resiliensi spiritual ini merujuk pada kemampuan individu untuk memaknai kehidupan melalui keyakinan, nilai-nilai spiritual, dan praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi spiritual secara signifikan berkontribusi dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental pemuda, sehingga menjadi aspek penting dalam pengembangan intervensi psikologis (Sari & Rahmawati, 2019 : 25).

Dalam perspektif psikologi kognitif-behavioral (CBT), resiliensi spiritual dapat dianalisis melalui hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku yang adaptif. CBT menekankan bahwa pemikiran yang positif dan konstruktif sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola stres dan tekanan hidup (Beck, 2011). Sebagai contoh, keyakinan spiritual dapat menjadi skema kognitif yang membantu individu mereframing pengalaman negatif menjadi lebih bermakna dan penuh harapan. Pendekatan ini fokus pada interaksi antara pikiran (kognisi), perasaan, dan perilaku, serta bagaimana pola pikir individu dapat diubah untuk menciptakan respon yang lebih adaptif terhadap stres dan masalah hidup (Widodo, 2021 : 81).

Meski demikian, kajian tentang resiliensi spiritual dengan pendekatan kognitif-behavioral di kalangan pemuda Indonesia masih terbatas. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian yang mendalam dan terstruktur mengenai resiliensi spiritual pada pemuda dengan menggunakan pendekatan psikologis kognitif-behavioral. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya literatur akademik dan menjadi dasar pengembangan program intervensi psikologis yang holistik dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan pemuda Indonesia masa kini. Dengan fokus pada analisis resiliensi spiritual melalui lensa psikologi kognitif-behavioral, penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang mekanisme kerja ketahanan mental berbasis spiritualitas, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi para profesional psikologi dalam membantu pemuda mengatasi tekanan hidup secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (library research) yang bertujuan untuk mengkaji resiliensi spiritual pada kalangan pemuda melalui lensa psikologi kognitif-behavioral. Informasi dikumpulkan dari berbagai referensi ilmiah yang relevan, seperti artikel jurnal, buku akademik, tesis, dan hasil penelitian sebelumnya yang membahas topik resiliensi, spiritualitas, serta teori-teori dalam pendekatan kognitif dan perilaku. Pemilihan literatur dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan tingkat relevansi, aktualitas, dan validitas ilmiahnya.

Proses analisis dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif, yaitu melalui tahap identifikasi, klasifikasi, dan sintesis terhadap berbagai temuan konseptual maupun empiris yang menunjukkan keterkaitan antara mekanisme kognitif-behavioral dan perkembangan resiliensi spiritual pada pemuda.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Resiliensi Spiritual

Resiliensi spiritual adalah kemampuan individu untuk bertahan, pulih, dan berkembang melalui tantangan hidup dengan memanfaatkan kekuatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan atau kepercayaan yang diyakini. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari tekanan, trauma, atau kesulitan hidup. Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi mencakup kemampuan untuk tetap teguh dalam menghadapi tantangan serta mengubah tekanan menjadi peluang pertumbuhan pribadi.(Diana., et al, 2022:922). Resiliensi spiritual terdiri dari beberapa dimensi kunci yang saling terkait, 1) Koneksi Spiritual: Hubungan dengan Tuhan atau kekuatan transenden lainnya, 2) Makna dan Tujuan Hidup: Kemampuan untuk menemukan arti dalam setiap pengalaman hidup, 3) Harapan dan Optimism: Pandangan positif terhadap masa depan meskipun menghadapi kesulitan, 4) Moral dan Etika: Komitmen terhadap prinsip-prinsip yang diyakini, seperti kejujuran dan kasih sayang. Dimensi-dimensi ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif dan pertumbuhan spiritual individu.

Spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan resiliensi karena memberikan individu sumber kekuatan internal yang mendalam. Melalui praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi, seseorang dapat mengembangkan ketenangan batin, optimisme, dan rasa tujuan hidup yang kuat, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan (A. Permana, 2018 : 88) Dalam kehidupan sehari-hari, resiliensi spiritual dapat diimplementasikan melalui keterlibatan dalam komunitas keagamaan, praktik ibadah rutin, dan pencarian makna dalam setiap pengalaman hidup. Individu yang mengembangkan resiliensi spiritual cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu mengelola stres dengan lebih efektif, dan menunjukkan ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan (M.Iqbal & Fawzea, 2020 : 46-48)

B. Tantangan Psikologis yang Dihadapi Pemuda

Tantangan psikologis pemuda adalah kesulitan mental dan emosional yang muncul selama masa transisi dari remaja ke dewasa muda, seperti kecemasan, depresi, dan krisis identitas (Mufidyah et al., 2022). Pemuda berada dalam fase perkembangan di mana tekanan dari keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dan media digital sangat memengaruhi kondisi mental mereka (Astuti&Agustini, 2019 : 199). Beberapa dimensi utama dari tantangan psikologis pemuda meliputi kesehatan mental, pencarian identitas, pengaruh media sosial dan hubungan interpersonal (Ngelo & Tjahjono, 2021).Adapun beberapa faktor penyebab dan dampaknya, yang umum dialami pemuda antara lain: 1) Faktor Penyebab:

- Tekanan akademik yang seringkali menimbulkan stres kronis yang berdampak pada performa dan kesehatan mental.
- Ketidakstabilan emosi sebagai akibat dari perubahan hormon dan dinamika sosial yang cepat
- Paparan media digital tanpa kontrol dapat menimbulkan gangguan tidur dan kecanduan

layar (Fatimah & Laeli, 2023).

- Kekerasan dalam hubungan. Remaja perempuan yang mengalami kekerasan pacaran menunjukkan kecenderungan isolasi sosial dan gangguan psikologis (Ngelo & Tjahjono, 2021 : 64). 2) Dampaknya:
- Meningkatnya kasus gangguan mental pada pemuda usia 15–24 tahun,
- Penurunan motivasi belajar dan semangat hidup, terutama di kalangan mahasiswa yang mengalami tekanan karier dan keluarga
- Perilaku menyakiti diri atau bunuh diri sebagai bentuk ekspresi dari penderitaan emosional yang tidak tersalurkan (Ngelo & Tjahjono, 2021: 64).

Dengan demikian strategi untuk menghadapi tantangan ini meliputi: 1) Pendidikan kesehatan mental di sekolah dinilai efektif meningkatkan kesadaran dan mencegah gangguan psikologis sejak dini, 2) Peran keluarga yang mendukung dan terbuka menjadi pelindung utama dari risiko gangguan mental pada remaja, 3) Layanan konseling kampus dan dukungan sebaya membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan transisi ke dewasa, 4) Penggunaan media digital yang bijak penting untuk menghindari pengaruh negatif dari media sosial dan informasi yang berlebihan (Fatimah & Laeli, 2023).

C. Pendekatan Kognitif-Behavior (CBT) dalam Psikologi

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah Terapi Perilaku Kognitif (CBT) merupakan suatu pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk membantu individu dalam mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif yang berpengaruh buruk terhadap kondisi emosional dan perilaku mereka. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait serta membentuk pengalaman psikologis seseorang secara menyeluruh.

Beberapa prinsip mendasar yang membuat CBT efektif secara klinis antara lain:

- Interaksi Pikiran, Emosi, dan Perilaku: CBT menekankan bahwa cara seseorang menafsirkan suatu situasi dapat memengaruhi emosi dan menghasilkan perilaku yang tidak adaptif (Hofmann et al., 2021).
- Distorsi dalam Berpikir: Berbagai bentuk kesalahan berpikir, seperti generalisasi berlebihan, fokus hanya pada aspek negatif, atau pola pikir ekstrem (hitam-putih), diidentifikasi dan dikoreksi menuju pemikiran yang lebih seimbang dan realistis.
- Partisipasi Aktif Klien: CBT menuntut keterlibatan aktif dari klien, baik dalam sesi terapi maupun di luar sesi melalui tugas-tugas mandiri yang mendorong refleksi dan penerapan langsung.

Dalam praktiknya, CBT menggunakan beragam teknik intervensi, seperti:

- Restrukturisasi Kognitif, yaitu membantu klien mengenali pikiran otomatis yang negatif, mengevaluasinya secara rasional, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif.
- Aktivasi Perilaku, yang sering diterapkan untuk menangani depresi, mendorong klien kembali melakukan kegiatan positif yang sebelumnya mereka hindari.
- Terapi Paparan (Exposure Therapy), biasanya digunakan untuk mengatasi fobia atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dilakukan dengan menghadapkan klien secara bertahap pada pemicu kecemasan dalam kondisi yang aman dan terkontrol .

- Pelatihan Keterampilan, termasuk teknik relaksasi, strategi pemecahan masalah, dan manajemen stres, yang ditujukan untuk membantu individu meningkatkan fungsi adaptif dalam kehidupan sehari.

CBT telah terbukti efektif secara empiris dalam berbagai konteks, baik klinis maupun non-klinis, menjadikannya salah satu pendekatan terapi yang paling banyak diterapkan hingga saat ini

D. Integrasi CBT dengan Spiritualitas Kristen

Integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan spiritualitas Kristen merupakan pendekatan terapeutik yang menyelaraskan teknik-teknik kognitif-perilaku dengan nilai-nilai dan ajaran iman Kristen, seperti kasih, pengampunan, dan pembaruan pikiran (Tan, 2020). Pendekatan ini digunakan untuk memberikan penyembuhan emosional sekaligus pembinaan spiritual dalam kerangka Alkitabiah.

CBT berasumsi bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan perilaku, dan distorsi kognitif dapat menciptakan gangguan psikologis. Dalam konteks Kristen, prinsip ini diperkuat dengan ayat seperti "Berubahlah oleh pembaharuan budimu" (Roma 12:2), yang menunjukkan pentingnya transformasi mental sebagai bentuk ketaatan rohani (Johnson, 2021). Konsep seperti pengampunan tidak hanya dilihat sebagai teknik pelepasan emosional, tetapi juga sebagai perintah rohani yang mengarah pada kesembuhan psikologis dan rekonsiliasi (Worthington et al., 2019). Dalam C-CBT (Christian-CBT), intervensi berbasis iman seperti doa, renungan Alkitab, dan refleksi spiritual dimasukkan ke dalam sesi terapi sebagai teknik terapeutik (Koenig, 2020: 20).

Integrasi ini mengadopsi teknik-teknik CBT konvensional dan menyesuaikannya dengan nilai-nilai Kristen, yaitu Restrukturisasi kognitif berbasis Alkitab, seperti menggantikan pikiran "Aku tidak berharga" dengan "Aku berharga di mata Allah" (Yesaya 43:4), telah terbukti membantu klien Kristen merasa lebih selaras secara psikologis dan spiritual (Tan, 2020), Doa dan meditasi kristiani yang digunakan untuk menenangkan pikiran dan menciptakan rasa kehadiran ilahi, yang mendampingi proses penyembuhan (Hook et al., 2021), Aktivasi perilaku rohani, seperti partisipasi dalam pelayanan, ibadah, atau kelompok sel, dapat memulihkan makna hidup dan memperkuat jaringan sosial yang positif (Lim & Lee, 2022), Jurnal iman dan refleksi spiritual, di mana klien mencatat proses berpikir, emosi, serta doa-doa mereka, mendorong keterhubungan antara tindakan terapeutik dan pertumbuhan rohani (Johnson, 2021).

Integrasi CBT dan spiritualitas Kristen memberikan hasil efektif dalam mengatasi depresi, kecemasan, trauma, dan krisis eksistensial, terutama pada klien yang secara aktif mempraktikkan iman mereka (Hook et al., 2021). Dalam konteks pastoral atau pelayanan konseling gereja, pendekatan ini memberikan alternatif terapeutik yang sesuai teologis dan tetap berbasis bukti ilmiah. Di banyak studi, integrasi ini juga mendukung peningkatan harapan, makna hidup, dan ketenangan spiritual.

KESIMPULAN

Resiliensi spiritual merupakan komponen penting dalam membantu pemuda menghadapi tekanan hidup yang meningkat akibat kompleksitas tantangan era modern. Melalui pendekatan psikologi kognitif-behavioral, mekanisme berpikir, emosi, dan perilaku yang adaptif dapat dibentuk dengan dukungan nilai-nilai spiritual. CBT menyediakan kerangka kerja yang sistematis untuk mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif, yang bila diintegrasikan dengan ajaran spiritual, mampu memperkuat identitas diri, memberikan makna hidup, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual pemuda. Integrasi CBT dengan spiritualitas Kristen, misalnya, memperkaya proses penyembuhan emosional melalui teknik-teknik seperti doa, refleksi iman, dan restrukturisasi kognitif berbasis Alkitab. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga kontekstual secara budaya dan religius bagi pemuda Indonesia. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan program intervensi berbasis CBT yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual sebagai strategi preventif dan kuratif dalam mendukung ketahanan mental generasi muda.

REFERENSI

Ayu Hayati Lubis, dkk. (2024). *Resiliensi: Kemampuan beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi tantangan hidup yang sulit*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling, 2*(3), 1203–1208.

Astuti, N. P. Y., & Agustini, N. W. S. (2019). Masalah kesehatan jiwa pada siswa remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 22*(3), 196–203.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik kesehatan mental Indonesia*. BPS.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Diana C. Malau, dkk. (n.d.). Hubungan spiritualitas dan dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa Sekolah Tinggi Diakones HKBP. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences, 5*(2), 918–926.

Fatimah, S., & Laeli, S. (2023). Pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*.

Hidayati, F. (2022). Hubungan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada pemuda Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam, 6*(2), 89–101.

Hook, J. N., Worthington, E. L., Davis, D. E., et al. (2021). *Christian approaches to counseling: Integrating psychology and theology*. InterVarsity Press.

Iqbal, M., & Fawzea, N. (2020). Resiliensi spiritual di masa pandemi Covid-19 perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Kinerja, 7*(1), 45–60.

Johnson, E. L. (2021). *Foundations for soul care: A Christian psychology proposal*. IVP Academic.

Koenig, H. G. (2020). Religion, spirituality, and health: A review and update. *Advances in Mind-Body Medicine, 34*(1), 16–26.

Mufidyah, S., et al. (2022). Remaja dan kesehatan mental di Indonesia. *Journal of Social Youth Issues*.

Ngelo, L. S., & Tjahjono, E. (2021). Dinamika psikologis remaja yang mengalami kekerasan di dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psycho Idea, 22*(1), 59–67.

Permana, A. (2018). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 14*(2), 85–95.

Sari, D. R., & Rahmawati, N. (2019). Peran resiliensi spiritual dalam mengatasi stres pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 8*(1), 23–34.

Tan, S. Y. (2020). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Baker Academic.

Widodo, S. (2021). Pendekatan kognitif-behavioral dalam pengembangan resiliensi pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, *10*(3), 112–125.